



**CARRERA UNIVERSITARIA DE ADMINISTRACION HOTELERA
TURISMO ECOTURISMO Y GASTRONOMIA**

**Propuesta para mejorar el desbalance nutricional en
los platos típicos a base de pescado en la región
Lambayeque - 2016**

TESIS

PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ADMINISTRACION HOTELERA TURISMO Y
ECOTURISMO

AUTOR:

BACH. CORONEL CASTAÑEDA SIXTO JAVIER

ASESOR:

ING. BOCANEGRA CARRANZA ROSAURA

Chiclayo, Agosto de 2017

“Propuesta para mejorar el desbalance nutricional en los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque – 2016”

Elaborada por

Coronel Castañeda Sixto Javier

Autor

Ing. Bocanegra Carranza Rosaura

Asesor

Aprobado por

M. Sc. Aguinaga Vásquez Silvia

Presidente de Jurado

Lic. Mas Mas Ana María

Secretario(a) de Jurado

Ing. Samillan de hebeisen Martha

Vocal/Asesor de Jurado

DEDICATORIA

A Dios:

Dedico este gran esfuerzo a Dios por haberme dado la fuerza para lograr mis objetivos

A nuestros amigos y compañeros de la Carrera Profesional:

Que esta propuesta sea fuente de inspiración y base para posibles investigaciones, que ayuden a solucionar los problemas de nuestra realidad, en este rubro.

A mi familia:

A pesar de todo, uno siempre cuenta con la familia, pues todo cambio comienza en casa.

A los usuarios en general:

Como una contribución de la Universidad Privada Juan Mejía Baca, a través de los profesionales que forma, para mejorar sus estilos de vida y les sirva de base en sus decisiones de consumo, y fomentar así, prácticas saludables de alimentación.

AGRADECIMIENTO

A Dios,

Que nos ha provisto de salud y fuerzas para no claudicar en nuestro esfuerzo.

A nuestros padres,

Por brindarnos la educación profesional como personalmente.

A los miembros del jurado,

Por sus sugerencias que permitieron mejorar el proceso de investigación.

A nuestros docentes,

Por brindarnos los conocimientos necesarios, que sirvieron de base para el desarrollo de nuestro trabajo.

A nuestros amigos,

Que nos brindaron en todo momento su aliento para continuar en nuestra investigación.

A la universidad Privada Juan Mejía Baca,

Nuestra alma mater, por fijar en nosotros su misión formativa, brindándonos docentes de calidad, y apoyándonos en todo momento en nuestra investigación

ÍNDICE

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
ÍNDICE	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	12
2.1. Antecedentes de Estudios:.....	12
2.2. Aspecto teórico - conceptual	15
2.3. Definición Operacional de la variable.....	20
2.3.1. Operacionalización:.....	22
2.4. Propuesta para mejorar el desbalance nutricional de los platos típicos a base de pescado de la región Lambayeque.	24
2.4.1 Nutrición correcta	25
2.4.2. Recetas a base de pescado mejoradas.....	26
CAPÍTULO III: MATERIAL Y METODOS	35
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	35
3.2. Población y Muestra.....	36
3.3. Técnicas, instrumentos y procedimiento para la recolección de datos	37
3.4. Métodos, técnicas para el procesamiento de los datos	38
3.5. Criterios éticos.....	39
3.6. Criterios de rigor científico.....	40
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	42
4.1. Resultados en tablas y gráficos.....	42
4.2. Discusión de resultados.	46
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS.....	58

RESUMEN

En las últimas décadas la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en especial en países en desarrollo, con incidencia de aparición en edades tempranas. El comer fuera de casa es una realidad cada vez mayor en nuestra sociedad debido a los cambios en los estilos de vida. La comida ofrecida por los restaurantes es una alternativa que está aumentando cada vez más en los diversos sectores de la población pero no siempre la más saludable como consecuencia tenemos pobladores malnutridos, con sobrepeso y desnutridos. El objetivo principal es diseñar la propuesta para mejorar el desbalance nutricional de los platos típicos a base de pescado de la región Lambayeque, que permita ayudar a la población a tomar consciencia de lo que comen y el funcionamiento que tienen los alimentos en el organismo empezando por los macronutrientes. Utilizando las tablas peruanas de composición de alimentos, se realizó el análisis de las recetas encontrando el desbalance nutricional y al mismo tiempo generando las mejoras para llegar a un correcto balance, utilizando el método analítico los resultados mostraron que la muestra de profesionales siendo seleccionada por la técnica de entrevista está de acuerdo con que se mejoren las recetas debido a que encuentran falencias en las mismas. Así mismo se detalló los pasos a seguir para mejorar los platos y las recetas utilizadas para llegar al balance nutricional acorde con la OMS.

Palabras clave: enfermedades crónicas no transmisibles, saludable, malnutrición, sobrepeso, desnutrición, mejora, desbalance nutricional, platos típicos, macronutrientes

ABSTRACT

In recent decades, the transition to changing food behavior has had an impact on the development of chronic noncommunicable diseases (CNCDs), especially in developing countries, with an incidence of onset at an early age. Eating outside the home is a growing reality in our society because of changes in lifestyles. The food offered by restaurants is an alternative that is increasing more and more in the various sectors of the population but not always the healthiest as a result we have malnourished, overweight and malnourished. The main objective is to design the proposal to improve the nutritional imbalance of the typical dishes based on fish from the Lambayeque region, which will help the population to become aware of what they eat and the functioning of food in the body starting with The macronutrients. Using the Peruvian food composition tables, the analysis of the recipes was performed, finding the nutritional imbalance and at the same time generating the improvements to arrive at a correct balance, using the analytical method the results showed that the sample of professionals being selected by the Interview technique is in agreement with the improvement of the recipes because they find shortcomings in them. Also detailed the steps to follow to improve the dishes and recipes used to reach the nutritional balance according to WHO.

Keywords: chronic noncommunicable diseases, healthy, malnutrition, overweight, bad nutrition, improvement, nutritional imbalance, typical dishes, macronutrients

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo ha generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en especial en países en desarrollo. La obesidad, es considerada una enfermedad de grandes magnitudes en salud pública, uno de los casos evidentes es México en los últimos años se notó un marcado desarrollo en el sobrepeso infantil, el segundo país con mayor obesidad en sus pobladores (Muñoz, 2015)

Esta problemática es expresada en cifras estadísticas por, (Margaret & Tom, 2013). Muestra que, un 62% de la población obesa vive en países en desarrollo. La gran parte de esos obesos 671 millones vive en apenas 10 países: EEUU (más del 13% del total), China e India (un 15% entre los dos), Rusia, Brasil, México, Egipto, Alemania, Pakistán e Indonesia.

Por otro lado la desnutrición opuesta a la obesidad acarrea un mal en los países en vías de desarrollo, como estipula la FAO (Food and agriculture Organization of the United States) casi 870 millones de personas en el mundo, lo que equivale a una de cada ocho, sufren de desnutrición crónica. La mayoría de las personas desnutridas vive en los países en desarrollo y equivale al 15% de su población, mientras que 16 millones de los que se encuentran en esa situación viven en los países desarrollados. (FAO, 2010 - 2012).

A nivel mundial el estado nutricional en niños en edad escolar hasta el año 2010, se encontró un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en esta población. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 8 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados son de 35 millones. (OMS, 2010). Por ejemplo, en los Estados Unidos la prevalencia de obesidad infantil se ha duplicado en las últimas dos décadas, entre niños de 6 a 11 años de edad, esta tendencia se ha visto

descrita en países como Australia, Canadá, Gran Bretaña, España, (Dietz, 2005) y en América Latina el estudio de (Baur, 2004) muestra también la magnitud del problema.

Los cambios expresados cambio en los hábitos y estilos de vida de la población, varios son los factores que influyen, como las exigencias laborales actuales, el stress, la crisis global, la limitación del tiempo disponible, entre otros. En particular el régimen alimentario de la población general, se ha caracterizado por un consumo de alimentos de alta densidad energética, bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales, integrales, legumbres y un aumento paralelo del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar, adición de sal, cereales refinados y alimentos procesados, acompañado de la inactividad física, también hábitos alimentarios se encuentran en un constante cambio, vemos que el preferir alimentos listos para comer o recurrir a restaurantes, principalmente a la hora del almuerzo, se está convirtiendo en una actividad casi cotidiana.

En los últimos años se han incorporado estilos de vida sedentarios y un consumo de alimentos ricos en lípidos, azúcar. En este sentido, la población Latinoamérica, ha cambiado de una condición de alta prevalencia de bajo peso y déficit de crecimiento hacia un escenario marcado por un incremento de sobrepeso y obesidad, asociado al incremento de (ECNT) desde edades tempranas. (Baur, 2004) Cabe resaltar la influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicos, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación y la industria, en las practicas alimentarias y estilos de vida en los niños escolares, los cuales de uno u otra manera podrían inferir en la adopción de comportamientos, creencias, gustos alimentarios (Beth, & Collete, 2010) e intervenir en la determinación del concepto que ellos asimilan de una alimentación sana o saludable.

El Perú no está exento de dicho problema para el año 2011 se reportó que el 51% de las mujeres en edad fértil padecían de sobrepeso u obesidad. Los niños también se encuentran dentro de estas estadísticas,

según la Encuesta de Salud Escolar del año 2010, un 23% tiene exceso de peso. (Sosa, 2013)

Otros factores que conllevan al desbalance nutricional nos mencionó (Carral, 2014) “diversos estudios coinciden en que el azúcar del jarabe de goma de alta fructosa o edulcorantes sintéticos cambian la manera en la que los intestinos metabolizan la energía y desencadenan una respuesta inflamatoria”. (p. 5).

Además como señala (Koch, 2013) del instituto de Nutrición Integrada expone, los aceites vegetales son altamente procesados y cuando se consumen en grandes cantidades distorsionan gravemente la importante relación de grasas omega-6 y omega-3. Cada vez que se cocinó un alimento existe el riesgo de crear deterioros inducidos por el calentamiento. Sobre todo en las cocinas de los diversos establecimientos de alimentos y bebidas en la región, que por aprovechar sus recursos usan aceites de baja calidad y recalientan varias veces el mismo.

Debido a estos cambios en los hábitos alimentarios y al modo de vida, la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles incluidas la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, son causas cada vez más importantes de discapacidad y muerte prematura de los países en desarrollo y suponen una carga adicional para sus presupuestos sanitarios nacionales ya sobrecargados. Lo que es más importante, los ajustes alimentarios no sólo influyen en la salud del momento sino que pueden determinar que un individuo padezca o no enfermedades tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes en etapas posteriores de la vida (Vicuña, 2015)

Un estudio que abordó el tema de preferencias culinarias “El boom de la gastronomía peruana” su impacto económico social, el cual nos muestra que el 9% de la población prefiere comer fuera de casa. Además de mencionar que el plato predilecto escogido por los peruanos es el cebiche

76%, seguido de la pachamanca con un 24% y la papa a la huancaína con un 18%. Este estudio evidencia que la comida criolla es la más consumida en todos los niveles socioeconómicos sin distinción. Así mismo, la correcta distribución de nutrientes, obteniendo una alimentación saludable, por ende la FAO (Food and Agriculture Organization) refiere que la ingesta diaria de nutrientes (en porcentaje respecto al total de energía) debe ser de un 10-15% de proteínas, un 30% de lípidos y un 55-60% de hidratos de carbono.

Por lo tanto la seguridad alimentaria y nutricional es fundamental para alcanzar el desarrollo social y mejorar las condiciones de vida de una población. Está determinada por componentes como la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico y su ausencia, afecta el crecimiento y desarrollo de los menores desde la etapa de gestación ubicándolos en desventaja para el resto de su vida en cuanto a: programación para enfermedades crónicas no transmisibles desde la gestación, la capacidad de respuesta inmunológica frente a infecciones y agresores del medio ambiente, capacidad cognitiva y laboral en la vida adulta. (Cuevas, 2010)

Por todo lo anterior la presente investigación busca evaluar nutricionalmente los platos típicos de la región Lambayeque; tomando en cuenta el aporte de energía, macro nutrientes, diseñando una propuesta para mejorar el desbalance nutricional en los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque – 2016. Hoy en día la gastronomía peruana, representada prioritariamente por la comida típica, está en su máximo apogeo, existiendo controversia en cuanto a si es nutritivo o no. El presente estudio brindará una información más precisa y abordará un campo aun no estudiado, siendo este estudio de aporte a la sociedad por los cambios que permitirán una mejora en el estilo de vida del poblador lambayecano, asimismo los negocios serán beneficiados si aplican estas recetas y técnicas a sus preparaciones podrán publicitarse como negocios saludables.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Estudios:

Rojas I. D., (2011) Bogotá D.C. en su trabajo de investigación para la obtención del grado de Nutricionista Dietista de la facultad de ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana titulada “Percepción De Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional Y Práctica De Actividad Física En Población De 9-11 Años Del Colegio Cedid”, donde el tipo de investigación empleado fue analítico de corte transversal El cual permite analizar la relación de las diferentes variables planteadas dentro del proyecto en un tiempo determinado el cual tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la percepción de alimentación saludable, en el grupo de escolares de 9-11 años del Colegio CEDID determinando así, la percepción de alimentación saludable en los niños de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, se encuentra relacionada con el consumo de frutas y verduras, sin embargo a pesar de existir una conciencia y conocimiento del consumo de estos alimentos dentro de una alimentación sana, no se reflejó en los hábitos de consumo frecuente, y no se presentó asociación con el estado nutricional.

Meneses, E., (2011) en su trabajo de grado para la obtención del título de Licenciado en Gestión Gastronómica de la Escuela de Gastronomía en la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Técnica de Chimborazo titulada “Determinación del valor calórico en los platos típicos de la gastronomía ecuatoriana usando herramientas informáticas, Riobamba 2010” cuyo objetivo fue determinar el valor calórico en los platos típicos de la gastronomía ecuatoriana usando herramientas informáticas, encontró que todos los platos típicos estudiados tienen una composición

nutricional diferente, aportando un alto nivel de calorías, mientras que otros carecen de ciertos nutrientes; pero la combinación adecuada de alimentos pueden aportar proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales de forma balanceada que, al combinar con cantidades de acuerdo a nuestra necesidad, pueden evitar daños a la salud.

Ademas encontramos que Restrepo, S., (2003) en su tesis para la obtención del grado de Magister en Salud Colectiva de la facultad de enfermería de la Universidad de Antioquia titulada “La alimentación y la nutrición del escolar” realizada en Medellín, cuyo objetivo fue Explorar y analizar las percepciones de las madres, los maestros y los alumnos sobre la alimentación y nutrición escolar, llegando a la conclusión de que tanto el hambre como la obesidad son problemáticas relacionadas con la alimentación y nutrición y que se presentan en un contexto escolar. Por tal razón y dadas las implicaciones en cada una de ellas deben ser abordadas con la comunidad educativa por medio de programas integrales.

En el contexto nacional se examinó los siguientes trabajos de investigación relacionados con el objeto de estudio:

Para ingresar al territorio contexto nacional Sosa, V., (2013) en su trabajo para la obtencion del grado de licenciado en Nutrición de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Mayor de San Marcos plasmo su investigación denominada “Comparación del aporte nutricional de platos de fondo criollos ofrecidos por restaurantes de diferente nivel socioeconómico”, realizada en Lima, que tuvo como objetivo Estimar el aporte nutricional de platos de fondo criollos ofrecidos por restaurantes de diferentes niveles socioeconómicos, sus resultados demostraron que si

existen diferencias del contenido y distribución de macro y en algunos micronutrientes en los platos de fondo criollos expendido por restaurantes según nivel socioeconómico.

Vicuña, L., (2015) en su trabajo para la obtención del grado de licenciado en Nutrición de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Mayor de San Marcos indago acerca del “Valor nutricional y técnicas de cocción de platos de fondo de mayor consumo ofrecido por tres restaurantes étnicos.” Llevada a cabo en Lima, siendo su objetivo Estimar el aporte nutricional de platos de fondo criollos ofrecidos por restaurantes de diferentes niveles socioeconómicos; concluyeron Los platos de fondo de mayor consumo de los tres restaurantes étnicos muestran una inadecuada distribución energética de macronutrientes y excesos en algunos nutrientes; las técnicas de cocción utilizadas requieren altos valores de grasas y temperatura, lo que su aporte nutricional se ve mermado.

En el contexto local:

Sandoval, A., (2015) en su tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Administración Hotelera Turismo Ecoturismo y Gastronomía de la Universidad Privada Juan Mejía Baca, investigación titulada “Valor Nutricional de platos típicos de la región Lambayeque” tiene como objetivo principal Identificar los componentes macronutricionales de los platos típicos de la región Lambayeque en el año 2015, concluyendo que el análisis de la distribución de los macronutrientes según su aporte calórico, indica que los carbohidratos se encuentran en el rango recomendado en solo el 10% de los platos y el 20% lo excede; el aporte calórico de lípidos se encuentra en exceso en el 40% de los platos, el 60% restante aporta un porcentaje menor al mínimo. El aporte calórico de proteínas sobrepasa el aporte máximo recomendado en el 100% de los platos típicos.

2.2. Aspecto teórico - conceptual

Se define como valor nutricional a la cantidad de nutrientes que el alimento aporta al organismo, teniendo en cuenta, además, el aporte energético; valor que es mayor cuanto más se aproxima a su estado natural; dicho valor puede variar según la capacidad de asimilación del organismo de las personas (Sanchez, 2012)

El desconocimiento del valor nutricional, problema que motiva esta investigación, origina que cientos de millones de personas alrededor del mundo sufran enfermedades relacionadas a regímenes o dietas alimentarias con cantidades excesivas o escasas; enfermedades que a su vez pueden conllevar a otras (OMS, s.f.)

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación.

Se caracterizan por compartir los mismos factores de riesgo como son: Tabaquismo, Mala alimentación, Falta de Actividad Física, Consumo excesivo de alcohol. (Marchionni, Caporale, Conconi, & Porto, 2011)

Algunas de estas enfermedades crónicas no transmisibles, según la (OMS, Trastornos de salud, s.f.), son las siguientes: Hipertensión arterial, Obesidad mórbida, Diabetes, Osteoporosis, Enfermedades dentales, Cáncer, Tuberculosis, Discapacidad mental, Accidentes cerebrovasculares, entre otros.

La importancia de mantener una dieta balanceada, con los niveles nutricionales adecuados es que evita sufrir de deficiencias relacionadas a la ingesta de alimentos. La combinación de alimentos afecta el proceso de

digestión y asimilación, por lo que, hecho de manera correcta puede aportar el correcto valor nutricional que el organismo humano necesita (Sanchez, 2012)

Uno de los beneficios más relevantes de una dieta balanceada es el correcto balance energético y mantenimiento de peso estable, debido a que ambos están muy relacionados. La excesiva ingesta calórica puede generar diversas enfermedades, entre estas, el sobrepeso; mientras que la ingesta de cantidades correctas o balanceadas, ayuda a mantener un peso adecuado, es decir, mayor esperanza de vida, con salud óptima y un riesgo mínimo de enfermedades. Si esto se combina con una adecuada actividad física, la ingesta y el desgaste calórico serían también balanceados, ayudando a optimizar el estado de reposo del cuerpo de un individuo (Pinto, & Carbajal, 2006)

En relación a los instrumentos que se utilizan para medir el aporte nutricional y calórico de los alimentos, existen algunas tablas que ayudan a este objetivo.

En la literatura consultada, se han observado otras tablas que incluyen además de los datos de composición: recetas utilizadas en los cálculos, tablas de porciones, densidades de alimentos líquidos, nombres científicos de los alimentos, apéndices de las equivalencias de los alimentos, en inglés y francés, para facilitar su uso y consulta. (Farran, Zamora, & Cervera, 2004)

En el Perú, las tablas de composición de alimentos consideran información sobre energía y 20 nutrientes de 674 alimentos consumidos en el Perú. Todos los datos referidos proceden de análisis químico o son estimados por cálculo de acuerdo con las normas de compilación para garantizar su confiabilidad (Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, 2009)

La definición de nutriente según (Molinero, 2009) son sustancias químicas que componen distintos alimentos, útiles para el metabolismo orgánico, y que corresponde a los grupos denominados: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sustancias minerales, agua.

Además del valor nutricional, resulta esencial determinar el valor energético o calórico de un plato, el cual aportara información que permita a las personas que los preparan y a las que los consumen, escoger el plato típico de acuerdo a sus requerimientos calóricos.

El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno. Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado la temperatura de un gramo de agua. (Licata, 2013)

El valor energético de un elemento es la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno y se mide en calorías, siendo diferente en cada grupo de macronutrientes (UNED, 2016)

Todos los nutrientes aportan energía, pero son los macronutrientes los que en mayor medida lo hacen, especialmente los carbohidratos y los lípidos.

Las Proteínas constituyen los principales componentes estructurales de las células y tejidos del cuerpo. Los músculos y los órganos están formados en gran medida por proteínas. Éstas son necesarias para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento del cuerpo y para reparar y reemplazar los tejidos gastados o dañados, así como para producir enzimas metabólicas y digestivas. Son, además, un componente esencial de ciertas hormonas. (FAO, 2015)

Forman parte de la estructura básica de los tejidos como los músculos, tendones, piel y uñas. Desempeñan funciones metabólicas y reguladoras así como asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasa en la sangre, inactivación de materiales tóxicos, entre otros. En la dieta de los

seres humanos, se puede distinguir entre proteínas de origen animal y vegetal. (UNED, 2016)

Las proteínas se usan principalmente para la reparación y formación de nuevos tejidos. Cuando las proteínas consumidas exceden las necesidades del organismo, sus aminoácidos pueden ser utilizados para obtener energía. Sin embargo, la combustión de los aminoácidos tiene un inconveniente: la eliminación del amoniacó y las aminos que se liberan. Estos compuestos son altamente tóxicos para el organismo por lo que se transforman en urea en el hígado y se eliminan por la orina al filtrarse en los riñones. (UNED, 2016)

Los carbohidratos son unas biomoléculas que también toman los nombres de hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos. Estas moléculas están formadas por tres elementos fundamentales: el carbono, el hidrógeno y el oxígeno. Su principal función en el organismo de los seres vivos es la de contribuir en el almacenamiento y en la obtención de energía de forma inmediata, sobre todo al cerebro y al sistema nervioso. (American Diabetes Association, 2013)

Los carbohidratos, también llamados glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos, son elementos principales en la alimentación, que se encuentran principalmente en azúcares, almidones y fibra. Existen en multitud de formas y se encuentran principalmente en los alimentos tipo almidón, como el pan, la pasta alimenticia y el arroz, así como en algunas bebidas, como los zumos de frutas y las bebidas endulzadas con azúcares. Los carbohidratos constituyen la fuente energética más importante del organismo y resultan imprescindibles para una alimentación variada y equilibrada. (UNED, 2016).

“Las grasas son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada. Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos

esenciales, necesarios para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas.” (Ramos, Castro, & Zambrano, 2012), asimismo aportan el medio para la absorción de vitaminas liposolubles; contribuyen de forma importante a la palatabilidad de los alimentos; son cruciales para un desarrollo y supervivencia adecuados durante las primeras fases del desarrollo embrionario y en el crecimiento inicial neonatal y durante la etapa lactante e infantil (FAO, 2012)

Las grasas son compuestos orgánicos que se forman de carbono, hidrogeno y oxígeno y son la fuente más concentrada de energía en los alimentos. Las grasas pertenecen al grupo de las sustancias llamadas lípidos y vienen en forma líquida o sólida. Todas las grasas son combinaciones de los ácidos grasos saturados y no saturados. (Ortega, 2014)

Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios. (UNED, 2016)

Siendo el objeto de nuestro estudio el valor nutritivo y energético en platos típicos, resulta necesario especificar qué se entiende por platos típicos

2.3. Definición Operacional de la variable

La situación actual en la población Lambayecana, existe el desbalance nutricional entre el exceso en el consumo de grasas, harinas y azúcares y la notable disminución en el consumo de frutas y verduras y que esos factores sumados al poco ejercicio está llevando al desarrollo de sobrepeso desde la adolescencia con presencia de casos de obesidad en la adultez, lo cual es alarmante debido a que eso conlleva a serios problemas de salud los cuales, con afecciones a nivel de varios órganos (ECNT: enfermedades crónicas no transmisibles) y lo que esto a mediano y largo plazo lleva (disminución de la calidad, morbilidad, mortalidad) (Ramirez, 2010). Por lo tanto conocer la solución que se basa los buenos hábitos de alimentación y de vida basados en los platos típicos a base de pescado de la región Lambayeque, recordando lo mencionado acerca de la alimentación saludable (plato saludable), dejar hábitos de fumar o beber alcohol y compartir todo en familia en tranquilidad y tolerancia.

El desbalance Nutricional es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación. Pueden surgir diferentes desórdenes nutricionales, dependiendo de qué nutrientes son infra o sobreutilizados en la dieta. (OMS, 2017)

No existe en realidad una definición exacta cuando se habla de “platos típicos”. La RAE tampoco arroja resultado específico acerca de su definición.

Aun así, y por conocimiento universal, se le llama plato típico a aquel potaje preparado con ingredientes autóctonos de una región o país, o, en todo caso, a aquel plato que tiene un origen definido en cierta zona o sólo puede ser producido en aquel mismo lugar.

Se clasifican en:

Algunos establecimientos ofrecen un menú del día con entrante y plato principal, pero siempre ofrecen una pequeña ensalada o una copa de zumo como complemento del entrante.

Primeros / Entrantes: Normalmente compuesto por ensaladas, sopas, cremas y zumos. Los menús de 3 grupos de platos. Pueden incluirse en este grupo los bivalvos como los mejillones o las conchas. Las diferentes ofertas que se incluyan en este grupo del menú del día o de la casa deben ser variadas en su composición y elaboración. Es aconsejable incluir siempre un plato de verduras (crudas o cocidas), un plato de pasta o arroz y un tercero o cuarto que puede variar con legumbres, huevos y potajes.

Segundos o principales: Compuesto por platos cuyo ingrediente principal sea carne o pescado, en sus diferentes variedades, aunque en menús de 3 grupos, pueden incluirse como segundo o plato principal los huevos. Al igual que en el grupo anterior, las ofertas deben ser variadas. Normalmente se incluye un pescado (pescado o molusco) y dos carnes, que deben ser variadas tanto en su especie como en su elaboración. Es importante prestar atención en las guarniciones de los platos que formarán el menú. Deben evitarse las mismas guarniciones así como las salsas.

Entre los diversos platos típicos que posee la Región Lambayeque, se ha creído conveniente clasificarlos como platos de entrada, de fondo, entre los cuales se encuentran los siguientes:

-) Plato de entrada: Ceviche, Panquitas de life, Chinguirito, caldo verde y Poda
-) Plato de fondo: Chicharrón de pescado, Arroz con pato a la chiclayana, causa ferreñafana, Sopa de cholo, jaleas, Frito de Chancho, Pepián de pava, Patitas de Chancho, Espesado, Cabrito norteño, Tortilla de raya, Sudados.

2.3.1. Operacionalización:

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICA /instrumento
Desbalance nutricional	Proteínas	Porcentaje de energía de la preparación proveniente de las proteínas	
	Lípidos	Porcentaje de energía de la preparación proveniente de los lípidos	
	Carbohidratos	Porcentaje de energía de la preparación proveniente de los carbohidratos	
Plato Típico	Ceviche de pescado	Se replanteara la receta reduciendo porcentaje del macronutriente proteína y aumentando ligeramente el macronutriente lípido.	Entrevista / Guía entrevista (ver anexo N° 1 y N° 2)
	Chicharrón de pescado	Se replanteara la receta reduciendo porcentaje de los macronutrientes lípido, proteínas y aumentando el macronutriente carbohidrato.	
	Jalea norteña	Se replanteara la receta reduciendo porcentaje del macronutriente lípido.	

	Sudado a la nortea	Se replanteara la receta reduciendo porcentaje de los macronutrientes lípido, proteínas y aumentando el macronutriente carbohidrato.	
--	---------------------------	---	--

2.4. Propuesta para mejorar el desbalance nutricional de los platos típicos a base de pescado de la región Lambayeque.

Para una mejor comprensión sobre lo que es alimentación y nutrición se hace necesaria la conceptualización de dichos términos básicos referentes a este tema.

Alimentación: Radica en obtener productos naturales o transformados del entorno que conocemos con el nombre de alimentos y que contienen sustancias llamadas nutrientes. La alimentación es un proceso voluntario.

Dieta: es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego “díaita”, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir ciertas enfermedades, aunque estos casos representan modificaciones de la dieta y no la dieta en sí misma.

Nutrición: empieza después de la ingesta del alimento y es involuntario. Es el proceso conjunto de procesos por los cuales el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras una serie de sustancias que recibe del mundo exterior a través de los alimentos.

El conocimiento científico de la nutrición permite actualmente definir de forma aceptable el número y la cantidad de sustancias que son indispensables para el hombre y mantener un estado nutritivo adecuado. (Díaz, 2014)

2.4.1 Nutrición correcta

Para que una dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía, es decir las kilocalorías (kcal), y todos los nutrientes necesarios en las cantidades suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo y así, evitar las deficiencias.

Esto se consigue con una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos tales como: cereales, vegetales, frutas, aceites, carnes, azúcares, lácteos, pescados, huevos, etc. Consumiendo de manera moderada todos ellos para mantener un peso ideal saludable y evitar la obesidad y todas sus consecuencias negativas.

Equilibrar el consumo de alimentos significa ingerir lo suficiente de cada tipo de nutriente. No hay alimentos “buenos o malos”, son las dietas las que son buenas o malas.

Para efectos de este estudio se tiene en cuenta 3 sectores correspondientes a los macronutrientes, el primero los carbohidratos (arroz, pasta, vegetales, tubérculos, etc); el segundo proteínas (carne de res, pollo, pescado huevos, etc); el tercero los lípidos (grasas, aceites)

Esta forma de integrar el plato es un gran paso hacia el equilibrio, aunque algunas personas, dependiendo de su edad, peso y condición física (con exceso o carencia de peso) necesitan restringir más o menos las cantidades, de los macronutrientes mencionados.

Las cifras que da la OMS para el adecuado balance nutricional de un plato es de 40% - 60% de carbohidratos, Las proteínas deben suponer un 10-15% del aporte calórico total, Los lípidos no sobrepasarán el 30-35% de las calorías totales ingeridas. (Facultad de Ciencias Nutrición y Dietética, 2012)

2.4.2. Recetas a base de pescado mejoradas

Con las definiciones aclaradas de los macronutrientes y sus funciones, se mejoraron 4 recetas a partir de platos a base de pescado en la región Lambayeque, el ceviche de pescado, chicharrón de pescado, jalea norteña y sudado a la norteña. Utilizando las tablas peruanas de composición de alimentos, del centro nacional de alimentación y nutrición instituto nacional de salud se separa los macronutrientes en cuadros para su mejor estudio.

De acuerdo a ello, se considerará que los platos típicos en estudio tiene un valor nutricional inadecuado por los porcentajes de los macronutrientes que contiene no coinciden con los valores establecidos por los profesionales e instituciones consultadas.

Estas son las recetas a base de pescado mejoradas, resaltando que son modificadas a partir de las recetas del Larousse de la gastronomía peruana:

- **Ceviche de pescado**

Picar 800 gr de tollo en cubos y colocarlos en un bol frío. Agregar una cucharadita de ají limo picado, 1 cucharada de ajo molido, 2 cucharadas de apio picado. Mezcle bien.

Sazonar con sal y pimienta e incorpore el jugo de los limones y el de maracuyá, dejar reposar por un minuto. Luego añadir la cebolla cortada en juliana y el culantro picado.

Para el acompañamiento preparamos la yuca, la zarandaja y el camote hervidos, mientras freímos cancha y tortitas de maíz.

- **Chicharrón de pescado**

Corte en cubos 800 gr de tollo. Sazone con sal y pimienta. Incorpore 1 cucharada de ajo molido, 2 cucharada de ají rocoto y un poco de jengibre, mezclar bien y reservar.

Para el acompañamiento preparar medio kilo de yuca cocida, cortar 3 plátanos verdes en rodajas y una taza de cancha.⁹

Aparte, mezclar en un bol la harina de trigo, harina de quinua, tomillo, linaza y estragón después de dejar el pescado macerar pasar el pescado por esta mezcla. Freír el pescado hasta que quede crujiente.

Preparar ensalada con una cebolla grande, 2 tomates y una parte de pepino, agregándole culantro picado, sal y limón. Aplastar un poco de palta y servir con un poco de mayonesa.

Servir el chicharrón en una fuente acompañado de las guarniciones, ensalada, la palta y un poco de ají verde.

- **Jalea norteña**

Corte 400 gr de filete de tollo en partes iguales. Coloque en un bol junto con los langostinos, 1 pulpo mediano previamente cortado sazone con sal, pimienta, 1 cucharada de ajo y jugo de 2 limones y rayar 2 ajíes limo.

Aparte, mezcle 1 taza de harina, con media taza de chuño y pase el pescado y los mariscos. Fríalos luego en abundante aceite hasta que queden crujientes. Retire y reserve sobre el papel absorbente.

Freír $\frac{3}{4}$ de yucas cocidas cortadas en bastones hasta que estén doradas. Cortar 3 plátanos verdes en rodajas y freírlos y una taza de cancha.

Preparar ensalada con una taza cebolla, 2 tomates, agregándole culantro picado, sal y limón.

- **Sudado a la norteña**

Corte 1 pescado robalillo, en cuatro partes, y langostinos sazonar con sal y pimienta.

Caliente en una olla un poco de aceite. Ponga 1 cucharada de aderezo de cebolla, 2 cucharadas de ají panca, 1 cucharada de ajo, 1 taza de zapallo. Dejar dorar por unos minutos y añadir el pescado. Agregar 1 taza de cebolla en juliana gruesa, 4 tomates en medialuna, 2 ajíes amarillos, harina de zanahoria para darle consistencia y un poco de kion.

Luego vierta 2 tazas de chicha de jora, rocoto y culantro picado. Rectifique la sazón y deje cocer tapado por 30 min. A parte hervir arroz y yucas para el acompañamiento.

Servir la preparación en fuente adornando con lechugas y de guarniciones arroz y yucas cocidas.

A continuación se muestran las tablas modificadas para un mejor balance nutricional.

1. PLATO TÍPICO: CEVICHE DE PESCADO

Ingrediente Nominación	Cantidad (gr o ml)	Proteínas			Lípidos			Carbohidratos			Total Kilocalorías
		%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	
Tollo	800	19.6%	156.80	627.20	0.6%	4.80	43.20	0%	-	-	670.40
Ají limo (una cucharada)	10	9.0%	0.90	3.60	7.0%	0.70	6.30	88%	8.80	35.20	45.10
Apio picado (2 cucharadas)	5	7.0%	0.35	1.40	2.0%	0.10	0.90	5%	0.24	0.96	3.26
Ajo (5 gr)	5	5.6%	0.28	1.12	8.0%	0.40	3.60	30%	1.52	6.08	10.80
1 Cucharada de culantro	3	3%	0.10	0.40	1%	0.04	0.35	7%	0.21	0.84	1.59
1 gr pimienta molida	1	11.0%	0.11	0.44	3.3%	0.03	0.30	71%	0.71	2.84	3.58
1 gr de sal	1	0.0%	-	-	0.0%	0.00	0.00	0%	-	-	-
Zumo de 20 limones	380	5.0%	19.00	76.00	2.0%	7.60	68.40	10%	36.86	147.44	291.84
150 gr de yucas cocida	150	5.0%	7.50	30.00	2.0%	3.00	27.00	36%	54.60	218.40	275.40
80 gr de cebolla	80	1.4%	1.12	4.48	2.0%	1.60	14.40	11%	9.04	36.16	55.04
1 taza de zarandaja	200	22%	44.00	176.00	1%	1.00	9.00	62%	124.00	496.00	681.00
Rodajas de camote cocido	120	2%	1.92	7.68	0%	0.24	2.16	26%	31.32	125.28	135.12
Decore con hojas de lechuga	10	1%	0.06	0.24	0%	0.01	0.09	2%	0.24	0.96	1.29
Pimiento	40	2%	0.60	2.40	1%	0.20	1.80	8%	3.08	12.32	16.52
Maracuyá	20	0%	0.09	0.36	0%	0.01	0.09	16%	3.20	12.80	13.25
Tortas de maíz	400	3%	12.40	49.60	1%	2.00	18.00	19%	74.00	296.00	363.60
Aceite	60	0%	-	-	100%	60.00	540.00	0%	-	-	540.00
Cancha	80	7%	5.36	21.44	3%	2.16	19.44	80%	63.84	255.36	296.24
TOTAL				1,002.36			755.03			1,646.64	3,404.02
1 PORCION				250.59			188.76			411.66	851.01
		PORCENTAJE	29.45		22.18			48.37			100

Fuente: Tablas Peruanas De Composición De Alimentos

2. PLATO TÍPICO: CHICHARRON DE PESCADO

Ingrediente		Proteínas			Lípidos			Carbohidratos			Total
Nominación	Cantidad (gr o ml)	%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	Kilocalorías
Tollo	800	19.5%	156.00	624.00	0.60%	4.80	43.20	0.00%	0.00	0.00	667.20
Harina de quinua	125	9.1%	11.38	45.50	2.60%	3.25	29.25	72.10%	90.13	360.50	435.25
Ají verde	40	7.3%	2.92	11.68	6.30%	2.52	22.68	64.80%	25.92	103.68	138.04
Linaza	50	20.0%	10.00	40.00	41.00%	20.50	184.50	28.00%	14.00	56.00	280.50
Jengibre	12	8.5%	1.02	4.08	4.00%	0.48	4.32	70.50%	8.46	33.84	42.24
Tomillo seco	60	9.1%	5.47	21.86	7.43%	4.46	40.12	63.94%	38.36	153.46	215.44
Estragón	60	22.8%	13.66	54.65	7.24%	4.34	39.10	50.22%	30.13	120.53	214.27
ajo (10 gr)	10	5.60%	0.56	2.24	8.00%	0.80	7.20	30.40%	3.04	12.16	21.60
2 gr pimienta molida	2	11.00%	0.22	0.88	3.30%	0.07	0.59	71.00%	1.42	5.68	7.15
2 gr de sal	2	0.00%	0.00	0.00	0.00%	0.00	0.00	0.00%	0.00	0.00	0.00
jugo de 4 limón	80	0.50%	0.40	1.60	2.00%	1.60	14.40	9.70%	7.76	31.04	47.04
1 taza de harina de trigo	250	7.90%	19.75	79.00	1.20%	3.00	27.00	77.20%	193.00	772.00	878.00
1/4 de taza de chuño	100	4.00%	4.00	16.00	0.20%	0.20	1.80	79.40%	79.40	317.60	335.40
1/2 taza de mayonesa	20	7.00%	1.40	5.60	41.30%	8.26	74.34	6.70%	1.34	5.36	85.30
Cancha	80	7%	5.36	21.44	3%	2.16	19.44	80%	63.84	255.36	296.24
1 taza de chifles	150	1.2%	1.80	7.20	12%	18.00	162.00	22%	33.60	134.40	303.60
Yuca	450	5.00%	22.50	90.00	2.00%	9.00	81.00	54.55%	245.48	981.90	1152.90
Ají Rocoto	10	9.0%	0.90	3.60	1%	0.07	0.63	9%	0.88	3.52	7.75
2 Tomates	60	8.0%	4.80	19.20	0%	0.12	1.08	4%	2.58	10.32	30.60
Pepino	20	0.5%	0.10	0.40	0%	0.02	0.18	3%	0.52	2.08	2.66

1 Cebolla grande	80	1.40%	1.12	4.48	2.00%	1.60	14.40	11.30%	9.04	36.16	55.04
Culantro picado	10	3.3%	0.33	1.32	1%	0.13	1.17	7%	0.70	2.80	5.29
Cancha	100	7%	6.70	26.80	3%	2.70	24.30	80%	79.80	319.20	370.30
Aceite	60	0.00%	0.00	0.00	100.00%	60.00	540.00	0.00%	0.00	0.00	540.00
palta	30	1.70%	0.51	2.04	12.50%	3.75	33.75	5.60%	1.68	6.72	42.51
TOTAL				1,081.53			1332.70			3,717.58	6131.82
1 PORCION				270.38			333.18			929.40	1,532.95
		PORCENTAJE		17.64			21.73			60.63	100.00

Fuente: Tablas Peruanas De Composición De Alimentos

3. PLATO TÍPICO: JALEA NORTEÑA

Ingredientes		Proteínas			Lípidos			Carbohidratos			Total
Nominación	Cantidad (gr o ml)	%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	Kilocalorías
400 gr de filete de tollo	400	19.6%	78.40	313.60	1%	2.40	21.60	0%	-	-	335.20
1 pulpo mediano	400	13.6%	54.40	217.60	1%	5.60	50.40	2%	8.80	35.20	303.20
6 langostinos	120	15.0%	18.00	72.00	1%	1.68	15.12	0%	-	-	87.12
Sal	2	0.0%	-	-	0	-	-	0	-	-	-
Pimienta	2	11.0%	0.22	0.88	3%	0.07	0.59	71%	1.42	5.68	7.15
1 cucharada de ajo	7	5.6%	0.39	1.57	1%	0.06	0.50	30%	2.13	8.51	10.58
Jugo de 6 limones	80	5.0%	4.00	16.00	0%	0.16	1.44	10%	7.76	31.04	48.48
1 taza de harina	250	7.9%	19.75	79.00	1%	3.00	27.00	77%	193.00	772.00	878.00
Chuño	150	1.9%	2.85	11.40	5%	7.50	67.50	78%	116.55	466.20	545.10
3/4 de kg de yucas	750	0.5%	3.75	15.00	0%	1.50	13.50	36%	273.00	1,092.00	1,120.50
1 taza de cebolla (c. juliana)	220	1.4%	3.08	12.32	0%	0.44	3.96	11%	24.86	99.44	115.72
2 ajíes limo	16	9.0%	1.44	5.76	1%	0.11	1.01	9%	1.41	5.63	12.40
3 tomates (c. juliana sin piel ni pepas)	90	8.0%	7.20	28.80	0%	0.18	1.62	4%	3.87	15.48	45.90
Culantro picado	10	3.3%	0.33	1.32	1%	0.13	1.17	7%	0.70	2.80	5.29
1 taza de cancha tostada	125	6.7%	8.38	33.50	3%	3.38	30.38	79%	98.75	395.00	458.88
1 taza de chifles	150	1.2%	1.80	7.20	12%	18.00	162.00	22%	33.60	134.40	303.60
Aceite	100	0.0%	-	-	100%	100.00	900.00	0%	-	-	900.00
TOTAL				815.95			1,297.79			3,063.38	5,177.12
1 PORCION				203.99			324.45			765.85	1,294.28
	PORCENTAJE		15.76			25.07			59.17		100.00

Fuente: Tablas Peruanas De Composición De Alimentos

4. PLATO TÍPICO: SUDADO A LA NORTEÑA

Ingredientes		Proteínas			Lípidos			Carbohidratos			Total
Nominación	Cantidad (gr o ml)	%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	%	Q	Kcal	Kilocalorías
Trocear pescado (robalillo)	800	21%	169.04	676.16	1%	4	36	0%	0	0	712.16
8 langostinos	150	15%	21.75	87	1%	1.2	10.8	0%	0	0	97.8
ajo (10 gr)	10	6%	0.56	2.24	1%	0.08	0.72	30%	3.04	12.16	15.12
Aji panca	40	7%	2.8	11.2	8%	3.12	28.08	59%	23.4	93.6	132.88
1 gr pimienta molida	1	11%	0.11	0.44	3%	0.033	0.297	71%	0.71	2.84	3.577
1 gr de sal	1	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0
Aceite	10	0%	0	0	100%	10	90	0%	0	0	90
1 aji amarillo	10	3%	0.25	1	1%	0.08	0.72	12%	1.24	4.96	6.68
Jengibre	20	8.5%	1.7	6.80	4.00%	0.80	7.2	70.50%	14.1	56.40	70.4
Harina de Zanahoria	40	7%	2.92	11.68	2%	0.6	5.4	68%	27.108	108.432	125.51
arroz	300	8%	23.4	93.6	1%	2.1	18.9	78%	232.8	931.2	1043.7
Jengibre	12	8.5%	1.02	4.08	4.00%	0.48	4.32	70.50%	8.46	33.84	42.24
1 cucharita de perejil picado	10	4.8%	0.48	1.92	0.70%	0.07	0.63	9.90%	0.99	3.96	6.51
yucas cocida	200	1%	1	4	0%	0.4	3.6	36%	72.8	291.2	298.8
250 gr de cebolla	250	1%	3.5	14	0%	0.5	4.5	11%	28.25	113	131.5
1 cucharada de pasta de ajo	10	5.6%	0.56	2.24	1%	0.08	0.72	30%	3.04	12.16	15.12
4 cucharadas de aji amarillo	40	1%	0.36	1.44	1%	0.28	2.52	9%	3.52	14.08	18.04
1 taza de zapallo loche rayado	120	2%	1.92	7.68	0%	0.12	1.08	21%	25.32	101.28	110.04
3 tomates	90	8.0%	7.2	28.8	0%	0.18	1.62	4%	3.87	15.48	45.9
3 tazas de chicha	600	0%	2.4	9.6	0%	1.8	16.2	6%	34.8	139.2	165
4 rodajas de rocoto	20	1%	0.24	0.96	1%	0.1	0.9	8%	1.64	6.56	8.42

culantro picado	10	3.3%	0.33	1.32	1%	0.13	1.17	7%	0.7	2.8	5.29
TOTAL				966.16			235.377			1943.152	3144.69
1 PORCION				241.54			58.84			485.79	786.17
PORCENTAJE				30.72			7.48			61.79	100

Fuente: Tablas Peruanas De Composición De Alimentos

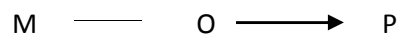
CAPÍTULO III: MATERIAL Y METODOS

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

El presente trabajo de investigación de acuerdo por las características y los objetivos formulados se ubica en el paradigma cuantitativo con el tipo de investigación descriptivo propositivo.

El diseño elegido tiene por objetivo describir la incidencia y las manifestaciones de las variables para luego diseñar una propuesta como alternativa al problema investigado. Su procedimiento consiste en medir en un grupo de personas y fenómeno estudiado a fin de proporcionar la descripción para plantear el diseño.

El diseño de investigación tiene la representación gráfica:



M = La muestra será los 30 profesionales entrevistados, entre chefs y nutricionistas de la ciudad de Chiclayo

O = La variable es la modificación del balance nutricional

P= Propuesta para mejorar el desbalance nutricional en los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque - 2016

3.2. Población y Muestra

Población (N)

Debido a que las cifras de la población de chefs y nutricionistas es incalculable debido no hay un organismo que sintetice la las cifras y por la falta de recursos económicos y de tiempo se ha considerado una muestra no probabilística.

Muestra (n)

30 profesionales entre Chefs y nutricionistas de la ciudad de Chiclayo.

Criterios de inclusión

-) Ser egresado de la carrera de cocina o afines
-) Ser egresado de la carrera de nutrición o afines
-) Profesionales adultos entre 25 a 60 años de edad y ambos sexos.
-) Tener conocimiento de la composición y valor nutricional de los platos típicos de la región de Lambayeque.

Criterios de exclusión

-) Que no tengan conocimientos de los platos típicos de la región Lambayeque
-) Profesionales que no deseen participar

3.3. Técnicas, instrumentos y procedimiento para la recolección de datos

Entre los procedimientos empleados en la recolección de datos son los siguientes:

En el método analítico fueron: Identificación de las fuentes secundarias como revistas libros, tesis, trabajos de investigación, el procesamiento de la información por medio del análisis e interpretación con la finalidad de realizar la sistematización de la investigación y presentarlo en un informe. (Ver anexo N° 1 y N° 2)

En cuanto a las técnicas empleadas, los procedimientos fueron:

Técnica de la entrevista: aquí se trabajó con una muestra de 30 profesionales entre chefs y nutricionistas de la ciudad de Chiclayo y del medio ambiente natural.

Y para el recojo de información se elaboró un instrumento denominado guía de entrevista, la misma que fue aplicado a dicha muestra. (Ver anexo N° 1)

Además se optó por hacer una prueba en base a las características organolépticas de los platos presentados al público en general. (Ver anexo N° 2)

3.4. Métodos, técnicas para el procesamiento de los datos

Entre los métodos empleados en el trabajo de investigación fueron los siguientes:

- El análisis documental es la técnica que emplearemos para el procesamiento de la información. Se recolectaran datos de fuentes primaria y secundarias en este caso se utilizaran libros, boletines, revistas, folletos y periódicos; asimismo se recurrirá a los métodos para el procesamiento de los datos serán el método observacional y el analítico lo que permitirá el procesamiento de los datos en relación a los componentes macronutricionales de los platos típicos.
- Método analítico: puesto que el objeto de estudio fue examinado por separado para ver su comportamiento.

Así mismo las técnicas, e instrumentos de recolección de datos que fueron aplicados son:

- La técnica de entrevista, respaldó el instrumento de las guías de entrevista (ver anexo N°1 y N°2)
- La técnica documentaria empleada para recoger y analizar la información necesaria para la investigación.

Es preciso señalar que en recojo de datos la información que se obtuvo fueron de las fuentes primarias y secundarias:

- De las fuentes primarias como información directa a través la guía de entrevista dirigida a la muestra que son 30 profesionales entre chefs y nutricionistas de la ciudad de Chiclayo y del medio ambiente natural, y para el resultado de la propuesta se escogió un público de 20 personas.

- De las fuentes secundarias se recurrió a libros, revistas, documentos, material impreso y virtual.
- Entre las técnicas que se emplearon son la observación: así mismo aplicamos la técnica de entrevista, respaldados en el instrumento la guía de entrevista (ver anexo N° 1 y N° 2); los mismos que permitiría recoger la información necesaria para nuestra investigación.

Para el análisis de datos se emplearon los métodos estadísticos, que ayudaron a obtener resultados y evidencias en la comprobación de las hipótesis, se trabajó con el programa SPSS, y los resultados se presentan por medio de 8 gráficos que resumen la información más significativa.

3.5. Criterios éticos

De acuerdo con los principios establecidos por la Universidad y a la naturaleza de la investigación los aspectos éticos a considerar en el presente trabajo de investigación fueron los siguientes: Manejo de fuentes de consulta, Claridad en los objetivos de la investigación, Transparencia de los datos obtenidos, Confidencialidad y Profundidad en el desarrollo del tema

- **Manejo de fuentes de consulta:** Fichas bibliográficas con datos completos. Se archivó con todas las fuentes consultadas. Se referido las citas textuales y las no textuales. Se ha diferenciado las aportaciones de otros, de las propias. Interpretando los textos, no modificarlos, respetando el principio de derechos de autor.

- **Claridad en los objetivos de la investigación:** Se plasmó los objetivos desde el principio. Dando a conocer los objetivos que se persiguen antes de la entrada en el campo de investigación. No se manipulo los objetivos de acuerdo a la conveniencia personal.
- **Transparencia de los datos obtenidos:** Se plasmó en el informe de investigación tal como ocurrieron las cosas. Se cuidó que las interpretaciones personales no se confundan con los hechos. Además de llegar a determinar los límites de la investigación. No se manipulo los alcances de la misma.
- **Profundidad en el desarrollo del tema** se estudió diferentes posturas en torno al tema de investigación, teniendo dominio sobre la temática que aborda la investigación. Fue continua búsqueda de fuentes de consulta actualizadas.

3.6. Criterios de rigor científico

Los criterios sobre los cuales se sustenta nuestro trabajo de investigación son los siguientes:

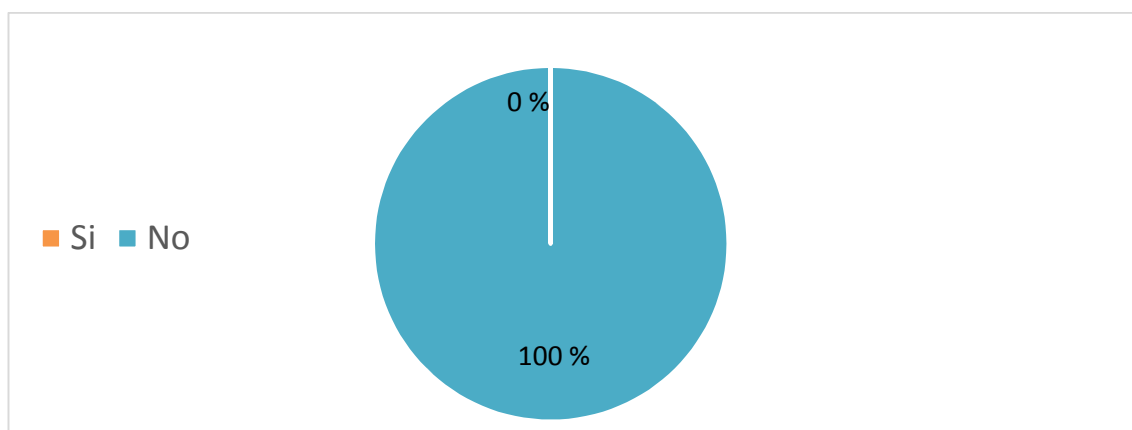
- **Credibilidad:** puesto que toda la información presentada se respaldan en la confianza y el manejo de conocimiento con el propósito de sustentar la información.
- **Objetividad:** la presentación y explicación de los datos y hechos presentados se realizan en la realidad sin alteración alguna.
- **Juicio crítico:** toda información y material expuesto a sido sometido a la crítica respectiva.

- **Validez:** el informe responde a todo lo que es correcto o eficaz en el campo de la investigación con la finalidad de que los datos tuvieran lógica y orden.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

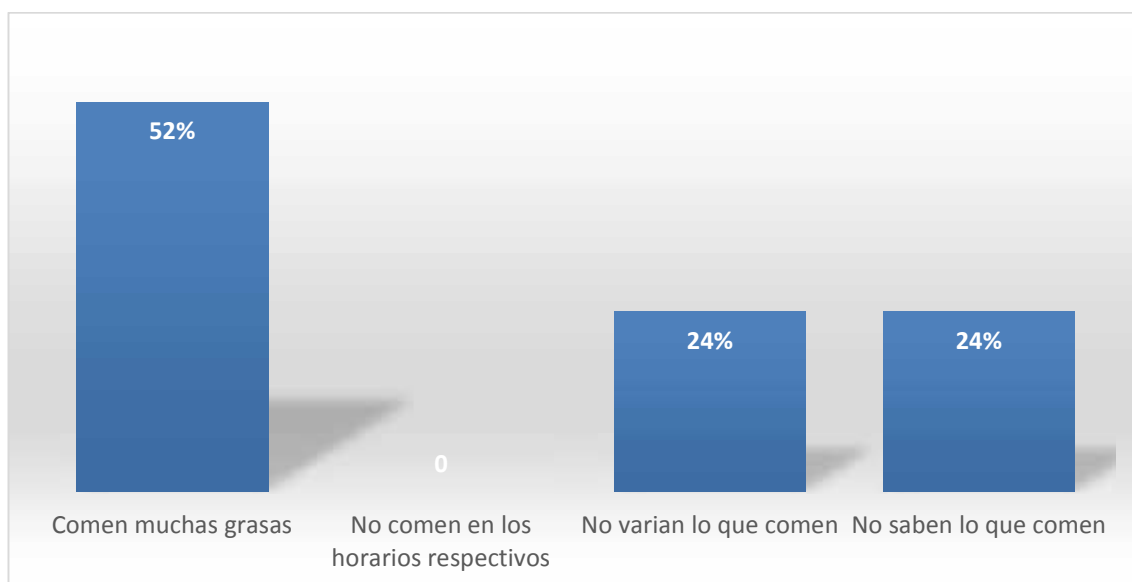
4.1. Resultados en tablas y gráficos.

GRAFICO N° 1 Cree que los hábitos de la población son los correctos



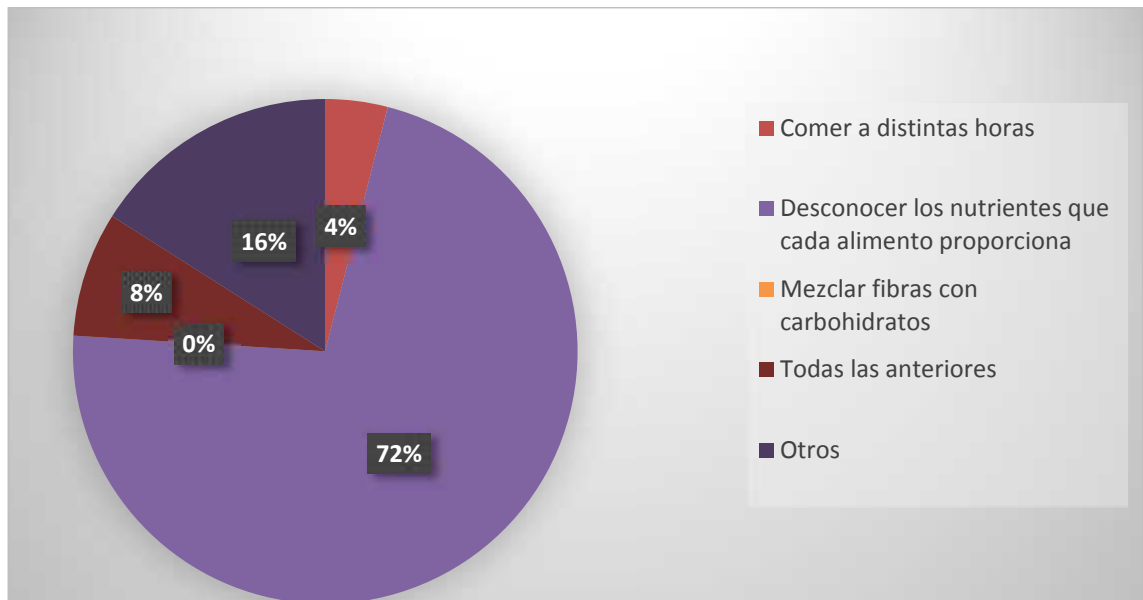
Fuente: Guía de entrevista
Elaboración: Propia

GRAFICO N° 2 De las siguientes razones cual fue la más aceptada



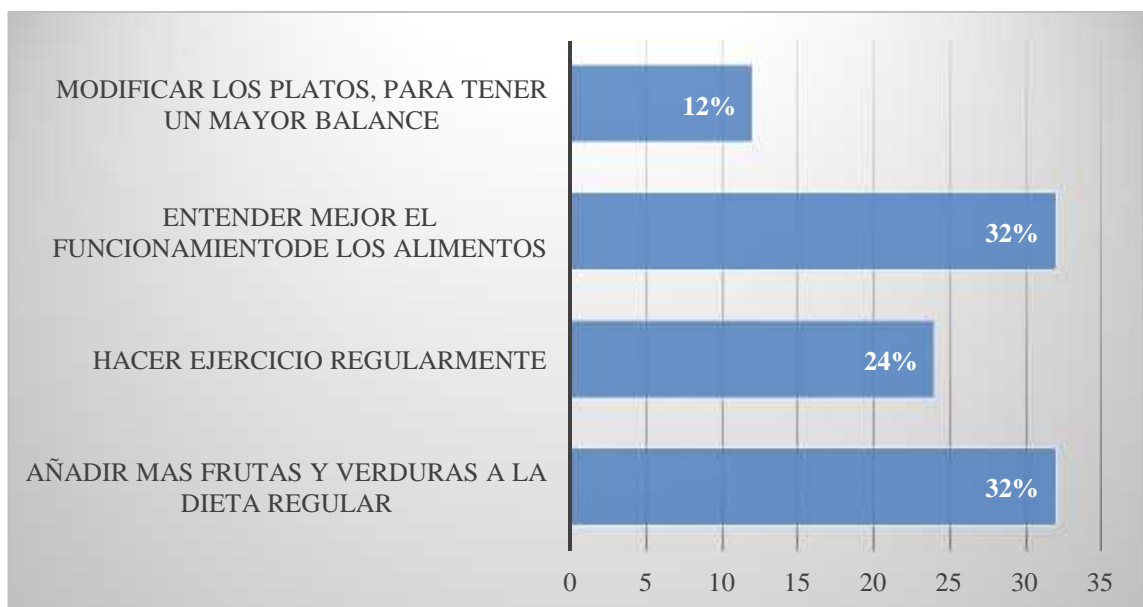
Fuente: Guía de entrevista
Elaboración: Propia

GRAFICO N°3: Principal causa de un desbalance nutricional



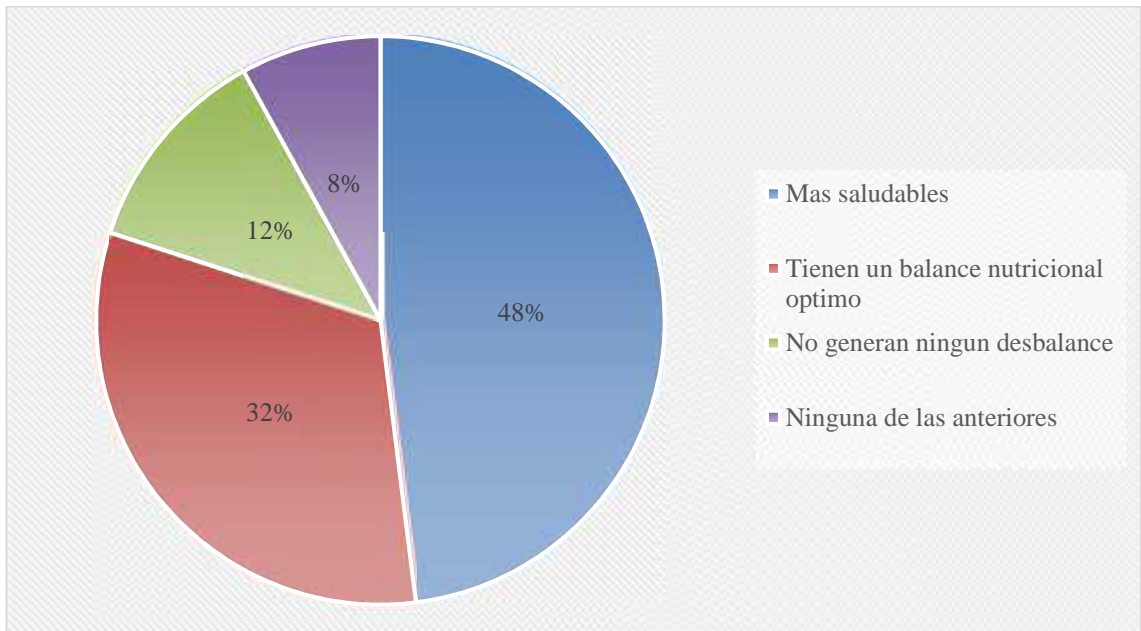
Fuente: Guía de entrevista
Elaboración: Propia

GRAFICO N° 4: Cual es la mejor opción para generar una buena alimentación



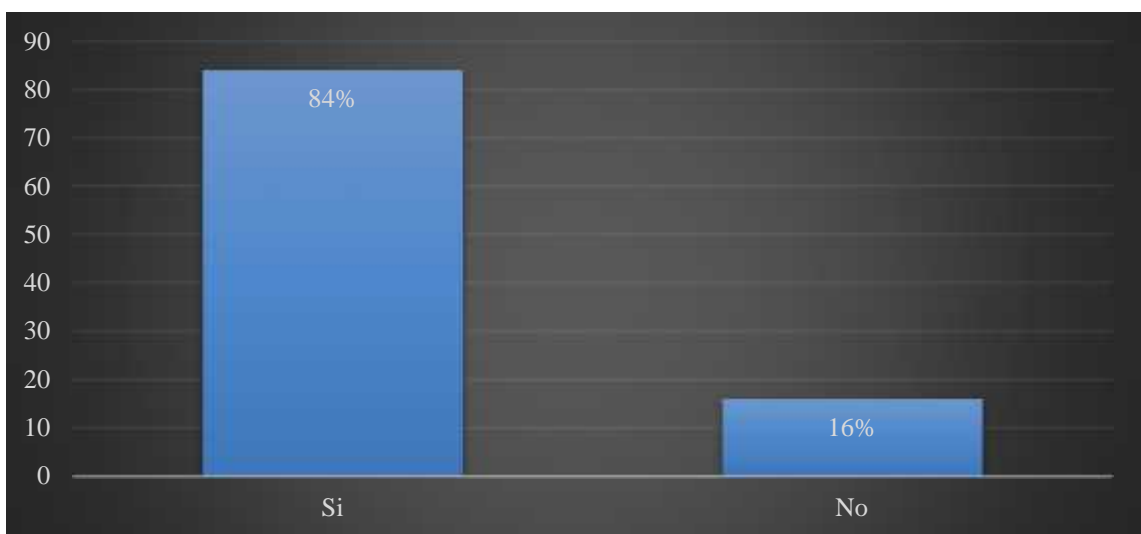
Fuente: Guía de entrevista
Elaboración: Propia

GRAFICO N° 5: Cree que los platos típicos por ser preparados con ingredientes no procesados son:



Fuente: Guía de entrevista
Elaboración: Propia

GRAFICO N° 6: Estaría de acuerdo con una propuesta que ayude a la modificación del desbalance nutricional



Fuente: Guía de entrevista
Elaboración: Propia

GRAFICO N° 7 Información organoléptica presentación



Fuente: Guía de entrevista
Elaboración: Propia

GRAFICO N° 8 Información organoléptica color



Fuente: Encuesta
Elaboración: Propia

4.2. Discusión de resultados.

La preparación de alimentos es una actividad cotidiana, que involucra por sí sola varios procedimientos culinarios, métodos y técnicas de cocción, cuya información publicada y disponible al respecto es escasa o inexistente. Indagar sobre el valor nutricional y técnicas de cocción de platos de fondo de mayor consumo ofrecido por restaurantes, es inexistente; por ello la presente investigación ha encontrado evidencias al tema propuesto, se logra contribuir en algo al gran vacío de información en esta área para comprender mejor la problemática.

Tomando en cuenta la hipótesis referida a la propuesta para mejorar el desbalance nutricional de los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque 2016 afectara de manera positiva en la nutrición de la población Lambayecana. Esta es confirmada como lo resalta a la mayoría de profesionales entre chef y nutricionistas entrevistados afirman que los hábitos alimentarios de la población lambayecana no son los correctos (ver gráfico N°1) y están de acuerdo en la propuesta para mejorar el desbalance nutricional (ver gráfico N°6) como afirma (Pérez, 2012) Así, se deben considerar acciones prioritarias las recomendaciones básicas relacionadas con la alimentación, que le puedan ayudar a perder peso o a equilibrar la ingesta y su gasto energético.

Otro punto establecido en la entrevista fue si los profesionales consideran que el aporte nutricional de los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque se encuentran desbalanceados nutricionalmente, la respuesta de un mayor porcentaje fue que si están desbalanceados (Ver gráfico N°3) contrastando con la información presentada en el primer gráfico, afirmada en su totalidad. A esto se suman lo citado por (Cuevas,

2010) donde dice que la situación de inseguridad alimentaria y nutricional de la población está reflejada por las problemáticas de: malnutrición, hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados, inequidad en la distribución en la compra de alimentos, falta de la lactancia materna exclusiva y malos hábitos higiénicos.

Los resultados también confirman la problemática del desbalance nutricional como explica (McIntosh, 2011) al plantear que algunas factores que afectan son cambios sociológicos como las grandes distancias a los puestos de trabajo, la incorporación de la mujer al trabajo, desconocimiento de una nutrición adecuada el mayor nivel económico de la población que hace que se valore más el ocio, entre el que se encuentra salir a comer o cenar fuera de casa, aumentando la demanda en los restaurantes, etc. Correlacionando con el estudio se puede corroborar en el gráfico N° 3 en la cual reafirmamos las respuestas de los encuestados que la mayoría de pobladores no tienen una educación nutricional.

Otro aspecto importante que se considera es la mejor opción para generar una buena alimentación la cual de la muestra los profesionales encuestados consideran en participación igual tanto entender mejor el funcionamiento de los alimentos y añadir más frutas y verduras a la dieta, que son factores importantes y en menor porcentaje junto a ello el de hacer ejercicio regularmente y por último modificar los platos para tener un mayor balance Gráfico N° 6, como constata (Pérez, 2012) concluye que el equilibrio nutricional tiene una serie de factores en la cual la alimentación va acompañada, de ejercicio, reduciendo así la aparición de enfermedades relacionadas al sedentarismo como enfermedades cardiovasculares.

Un punto desarrollado en la encuesta fue acerca de los ingredientes procesados (pasado por un proceso industrial) considerados como algo negativo, puesto que las respuesta de los profesionales en un 48% consideraron como más saludables, y un 32% con un balance nutricional óptimo, que no siempre es correcto, pero es la visión de los profesionales de gastronomía, puesto que algunos alimentos a pesar de ser naturales pero preparados de distintas maneras pueden ser perjudiciales como afirma (Fernández, 2010) el alto consumo de alimentos fritos es considerado un factor de riesgo para la salud, dado el alto contenido calórico que presentan a expensas de la grasa y por la formación de compuestos tóxicos, debido principalmente a procesos agresivos de fritura, entre ellos las acrilamidas, las cuales se han relacionado con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Con respecto a la encuesta realizada de información organoléptica (ver gráfico N°7) hubo aceptación al 100% de los otros aspectos presentación, olor, sabor, textura, excepto en color debido al chicharrón de pescado presentando una tonalidad oscura (ver gráfico N°8) con respecto a las presentaciones tradicionales, fuera de ese aspecto no hubo otra observación.

De acuerdo a los valores de referencia de los macronutrientes recomendados por la OMS, el ceviche de pescado por sí mismo no alcanza el balance nutricional óptimo. Adicionando distintos insumos como la yuca, camote y aguaymanto, la cancha entre otros lograron subir el porcentaje del macronutriente carbohidrato, pese a ello y debido al alto contenido de proteína, el ceviche tiene un porcentaje de proteínas muy alto 29.45%.

Con respecto al chicharrón de pescado se optó por añadirle especias al momento de empanizar el pescado como tomillo seco, estragón, eneldo y cambiar la presentación añadiéndole algunas guarniciones distintas a la receta de Gastón Acurio, puesto que se añadió mote serrano, chifles y yuca, quedando un porcentaje menor al de la receta tradicional 35% y 40% de carbohidratos, con la receta mejorada llega al balance presentado por la OMS con un valor de 60.63%.

El tercer plato presentado la jalea norteña, presenta un valor nutricional bastante adecuado con las cifras de la OMS, 15,76 % en proteínas, 25,07 % en lípidos y 59,17 % en carbohidratos, siendo los lípidos mayor debido a que es un plato que se presenta frito.

Y por último el sudado a la norteña con un alto contenido de proteínas, producto del uso de grandes cantidades de pescado 30, 72% proteínas, con 7,48 % de lípidos y 61,79% carbohidratos, la mejora de dicho plato consistió en agregarle una porción de arroz como guarnición adicional, y complementar la mezcla con harina de zanahoria lo que permite darle mayor equilibrio en los carbohidratos.

CONCLUSIONES

La propuesta para mejorar el desbalance nutricional en los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque muestra que uno de los factores más importantes es la alimentación de la población lambayecana, por lo tanto llegar al balance nutricional óptimo reduciría considerablemente la malnutrición en la población. Tomando en cuenta que los profesionales afirman que los hábitos alimentarios de la población lambayecana no son los correctos (Grafico N°1)

Como fue detallado en la base teórico-científica en la cual ha sido detallada conceptos básicos y especializados y palabras clave para el entendimiento de este trabajo de investigación.

Reconocida y detallada en los gráficos N° 3 y 6, demostrando que la población en general consumen platos típicos a base de pescado desbalanceados en su totalidad, por lo tanto para reducir efectos adversos en nuestra nutrición los factores como entender el funcionamiento de los alimentos o añadir frutas y vegetales a las comidas regulares, aportarían de manera efectiva la calidad de vida de la población.

Teniendo en cuenta el tipo de pescado se optó por homogeneizar las recetas usando el tollo como base con excepción del sudado a la norteña que se usó el pescado robalillo, observando que el tipo de pescado sea nutricionalmente adecuado y además sea aceptado por la población.

Tomando las tablas peruanas de composición de alimentos establecemos que existe el desbalance nutricional de los platos típicos a base de la región de Lambayeque. Por lo tanto se debe tomar una medida correctora, que permita la optimización de las porciones de los platos típicos.

Concluida la estructura de la propuesta para mejorar el desbalance nutricional de los platos típicos a base de pescado detallando macronutrientes así como las adiciones que llevaran al balance del mismo, aportando a la gastronomía de la región, llegando a un balance adecuado de los platos típicos, siguiendo los señalamientos de la OMS.

RECOMENDACIONES

Que los alumnos se interesen por conocer más sobre los temas de nutrición apoyados por los docentes universitarios, teniendo en cuenta que la malnutrición es un mal que afecta a las personas alrededor de todo el mundo, y Lambayeque no está aislado del tema.

A los que quieran incursionar empresa gastronómica y todos los alumnos estudiantes y futuros egresados, poner en práctica y multiplicar los buenos hábitos alimentarios no solo con ellos mismos sino como futuros laboradores y líderes en el sector gastronómico

A los estudiantes de la carrera que trabajaran directamente en restaurantes, invito a presentar platos típicos balanceados en los distintos establecimientos en los que gestionen.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Diabetes Association. (20 de noviembre de 2013). *¿Qué son los carbohidratos?* Obtenido de <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/comension-de-los-carbohidratos/que-son-carbohidratos.html>.
- Barreto, M. (8 de Febrero de 2016). *¿Cuáles son los retos para luchar contra la desnutrición en Latinoamérica?* (L. republica, Ed.) Obtenido de <http://larepublica.pe/mundo/america/17119-cuales-son-los-retos-para-luchar-contr-la-desnutricion-en-latinoamerica>.
- Baur L, L. T. (2004). <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x/pdf>. Obtenido de Obesity in children and young people: a crisis in public.
- Beth, E. C. (2010). *Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation.* Obtenido de <http://heapro.oxfordjournals.org/content/25/3/289.full>.
- Beth, M. (2008). gestion tributaria. En sexto, *gestion tributaria* (págs. 80-81). lima.
- BOE. (21 de septiembre de 2015). *Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado, España.* Obtenido de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1967-16485.
- Borgues, H. (junio de 2014). *javeriana*. Recuperado el 2016, de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Cancela, d. p. (Enero de 2011). *innatia*. Obtenido de <http://www.innatia.com/s/c-carbohidratos/a-funcion-de-carbohidratos.html>.
- Carbajal, A. (Septiembre de 2002). *Manual de nutrición.* Obtenido de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/nutri1/carbajal/manual-14.htm>.
- Carral, A. (2014). *estudiadiabetes*. Obtenido de <http://www.estudiadiabetes.org/foro/t/edulcorantes-artificiales-queson/12694>.

- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud. (2009). *Tablas peruanas de composición de alimentos*. Obtenido de <http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubs/pdf/Tabla%20de%20Alimentos.pdf>.
- Cuevas, G. E. (10 de Diciembre de 2010). *jeveriana*. Obtenido de <http://javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis558.pdf>.
- Diaz, M. T. (2014). *dspace*. Recuperado el Octubre de 2016, de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6293/1/UPS-CT002851.pdf>.
- Dietz W, R. T. (2005). *Clinical practice. Overweight children and adolescents*. Recuperado el Mayo de 2016, de <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp043052>.
- Espinoza, M. (2014). *La cocina peruana, fusión y sabor*. Obtenido de http://www.yanuq.com/Articulos_Publicados/CrisolSabores.htm.
- Facultad de Ciencias Nutrición y Dietética. (Octubre de 2012). *uned*. Obtenido de http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/la_dieta_equilibrada.htm.
- FAO. (2015). *Las Proteínas*. Obtenido de <http://www.fao.org/nutrition/requisitos-nutricionales/proteins/es/>.
- FAO, F. a. (9 de Octubre de 2010 - 2012). *Globally almost 870 million chronically undernourished - new hunger report*. Obtenido de <http://www.fao.org/news/story/en/item/161819/icode/>.
- FAO, F. a. (2012). *Necesidades Nutricionales*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>.
- Farran, A., Zamora, R., & Cervera, P. (2004). *Tablas de composición de alimentos del Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietética*. Obtenido de http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0036-36342004000300021&script=sci_arttext.
- Fernández, C. L. (2010). *andeguat*. Recuperado el 2016, de <http://andeguat.org.gt/tecnologia-de-alimentos/deterioro-de-aceite-de-soya-y-oleina-de-palma-durante-el-freido-de-papas-a-la-francesa/>.

- Hernandez, S. (2009). *bioquibi*. Obtenido de <https://bioquibi.webs.ull.es/bioquimica%20estructural/Marisol/estsecundaria.pdf>.
- Koch, J. (31 de julio de 2013). *Los alimentos que consumimos y afectan gravemente la salud (I)*. Obtenido de http://www.guioteca.com/vida-sana/los-alimentos-que-consumimos-y-afectan-gravemente-a-la-salud-i/?fb_comment_id=216131005209065_690258#f6e4545ae3a.
- Laser, I. M. (11 de agosto de 2014). *Info nutrición*. Recuperado el junio de 2016, de <http://www.infonutricion.com/clasificacion-nutrientes-vitaminas.html>.
- Licata, M. (2013). *Las calorías*. Obtenido de <http://www.zonadiet.com/alimentacion/calorias.htm>.
- Lobstein Baur, U. R. (2004). *Obesity in children and young people: a crisis in public*. London.
- Marchionni, M., Caporale, J., Conconi, A., & Porto, N. (marzo de 2011). *Enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo en argentina prevalencia y prevención*. Obtenido de <https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/1358/Enfermedades%20cronicas%20no%20transmisibles%20y%20factores%20de%20riesgo%20en%20Argentina%3A%20prevalencia%20y%20prevencion%20PROTOCOL.pdf?sequence=6>.
- Margaret, R., & Tom, F. (30 de Agosto de 2013). *Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013*. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- McIntosh, K. T.-J. (Junio de 2011). *Determinants of Children's Use of and Time Spent in Fast-food and Full-service*. Recuperado el octubre de 2016, de Revista Journal of Nutrition Education and Behavior.
- Molinero, L. I. (marzo de 2009). *Nutrientes: características, funciones y fuentes*. Obtenido de http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/INMA_MOLINERO_2.pdf.

- Muñoz, C. M. (6 de enero de 2015). *El «Plato del Bien Comer» es la iconografía que utiliza México para representar una alimentación sana*. Obtenido de <https://consejonutricion.wordpress.com/2015/01/06/mexico-y-su-guia-de-alimentacion/>.
- OMS. (2013). *oms.com*. Obtenido de fao.org.
- OMS. (s.f.). *desafios de la oms*. Obtenido de <http://www.who.int/nutrition/challenges/es/>.
- OMS. (s.f.). *Trastornos de salud*. Obtenido de http://www.who.int/elena/health_condition/es/.
- OMS, O. M. (30 de Agosto de 2014). *Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013*. Obtenido de http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf.
- OMS, (2017). *who.int*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
- Ortega, R. (Marzo de 2014). *institutoflora*. Recuperado el 16 de agosto de 2016, de <http://www.institutoflora.com/importancia-de-las-grasas.php>.
- Pérez, G. A. (2012). *revistareducacion.com*. Obtenido de <http://www.revistareducacion.com/index.php/educacion-enfermeria/article/viewFile/974/982>.
- peruanas, c. (2010). *comidas peruanas*. Obtenido de <http://comidasperuanas.net/ceviche-peruano-pescado/>.
- Pinto Fontanillo, J. A., & Carbajal Azcona, Á. (2006). *La dieta equilibrada, prudente o saludable*. Obtenido de http://www.nutrinformacion.com/biblioteca/libros_digitales/dieta_equilibrada.pdf.
- Ramírez, H. L. (2010). *Caracterización del Estado Nutricional, hábitos*. Bogotá.
- Ramos, P. E., Castro, S. A., & Zambrano, M. A. (Septiembre de 2012). *Aporte calórico y macronutricional de los menús infantiles de la comida rápida y convencional*. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300004>

- Restrepo, M. S. (2003). *La alimentación y la nutrición escolar*. Obtenido de <http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/165/1/AlimentacionNutricionEscolar.pdf>.
- Rojas, I. D. (Junio de 2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y la practica de actividad física en población de 9 - 11 años del colegio Cedit ciudad Bolívar, Bogota*. Obtenido de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>.
- Rojas, I. D. (Junio de 2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9 - 11 años del colegio Cedit ciudad Bolívar, Bogotá*. Obtenido de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>.
- Ruiz, d. I. (2015). *web consultas*. Recuperado el junio de 2016, de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/introduccion-1827>.
- Sanchez, R. (10 de enero de 2012). *El valor nutricional de los alimentos*. Obtenido de <http://escuchatucuerpo.xocs.es/2012/01/el-valor-nutricional-de-los-alimentos/>.
- Sandoval, M. A. (2015). *Valor Nutricional de platos típicos de la región Lambayeque*. Chiclayo.
- Sosa, Z. V. (2013). *Comparación del aporte nutricional de platos de fondo criollos ofrecidos por restaurantes de diferente nivel socioeconómico-Lima*. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/handle/cybertesis/3817>.
- UNAM, U. N. (2008). *Los carbohidratos*. Obtenido de <http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmolvis/carbohidrato/index.html>.
- UNED. (2016). *La composición de los alimentos: Hidratos de carbono*. Obtenido de http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/compo_hidratos.htm?ca=n0.
- UNED. (2016). *La composición de los alimentos: Lípidos o grasas*. Obtenido de http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/compo_lipidos.htm?ca=n0.

- UNED. (2016). *Uned Composición de alimentos Proteínas*. Recuperado el junio de 2016, de http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/compo_proteinas.htm.
- UNED, U. N. (2016). *El valor energético de los alimentos*. Obtenido de http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/el_valor_energetico.htm?ca=n0.
- Velázquez, M. M. (enero de 2006). *Bioquímica*. Obtenido de <http://www.bioquimica.dogsleep.net/Teoria/archivos/Unidad71.pdf>.
- Vicuña, A. L. (2015). *Valor nutricional y técnicas de cocción de platos de fondos de mayor consumo ofrecido por tres restaurantes étnicos, Miraflores - Lima*. Obtenido de https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2014/09/vicuncc83a_al.pdf.

ANEXOS

3. ¿Usted cree que los restaurantes de la región Lambayeque brinden platillos balanceados?

() Si

() No

4. Si su respuesta fue Si responda esta pregunta, caso contrario pase a la siguiente:

Conoce usted algún restaurante caracterizado por ofrecer comida balanceada, nómbrela(s):

5. ¿Considera que el aporte nutricional de los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque es desbalanceado?

() Si

() No

6. Si su respuesta fue Si, responda esta pregunta, caso contrario pase a la siguiente:

De los siguientes platos cuales cree que tiene un adecuado balance nutricional

- Ceviche de tollo
- Sudado de pescado
- Chicharrón de pescado
- Jalea de pescado

7. ¿Cuál es la principal causa de un desbalance nutricional?

- a. Comer a distintas horas
- b. Desconocer los nutrientes que cada alimento proporciona.
- c. Mezclar fibras con carbohidratos
- d. Todas las anteriores

ANEXO N° 2 – MATRIZ DE RECOLECCION DE DATOS



CARRERA PROFESIONAL DE
ADMINISTRACION HOTELERA,
TURISMO, ECOTURISMO Y
GASTRONOMIA

MATRIZ DE RECOLECCION DE DATOS

“Propuesta para mejorar el desbalance nutricional en los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque - 2016”

Presentación.

Señor(a) la presente entrevista es de carácter anónimo, tiene como finalidad obtener información verídica de la aceptación de los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque, los datos que nos proporcionen serán de mucha importancia que nos permitirán realizar el diagnostico situacional de la región Lambayeque.

Datos generales:

Edad: _____ Sexo: _____ Procedencia: _____

Ocupación: _____ Fecha: _____

- **Marcar con un aspa (X) la alternativa más adecuada a su criterio**

Información organoléptica:

Información organoléptica	¿Te gusto?		
	Me gustó mucho	Me gusto	No me gusto
Presentación			
Olor			
Color			
Sabor			
Textura			

ANEXO N° 3 – VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN HOTELERA, TURISMO, ECOTURISMO Y GASTRONOMÍA

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los docentes y especialistas que suscriben el documentos son: Mg. Miguel Ángel Solano Cornejo con DNI N° 06042799 de la especialidad de GASTRONOMIA, Mgtr. Maximo Damian Valdera con DNI N° 42558156 de la especialidad de metodología y el Mg. Branco Ernesto Arana Cerna con DNI N° 16786967, de la especialidad de estadística, dan conformidad a los instrumentos de Guía de entrevista que a continuación se presentan y que fueron sometidos a una evaluación y validación, con la finalidad de que sean aplicado por el estudiante responsable: Coronel Castañeda Sixto Javier, en la investigación titulada: **"Propuesta para mejorar el desbalance nutricional en los platos típicos a base de pescado en la región Lambayeque - 2016"**

Dejamos, evidencia de lo evaluado firmando el presente documento para los fines que sean necesarios.

Chiclayo, 15 de septiembre de 2016

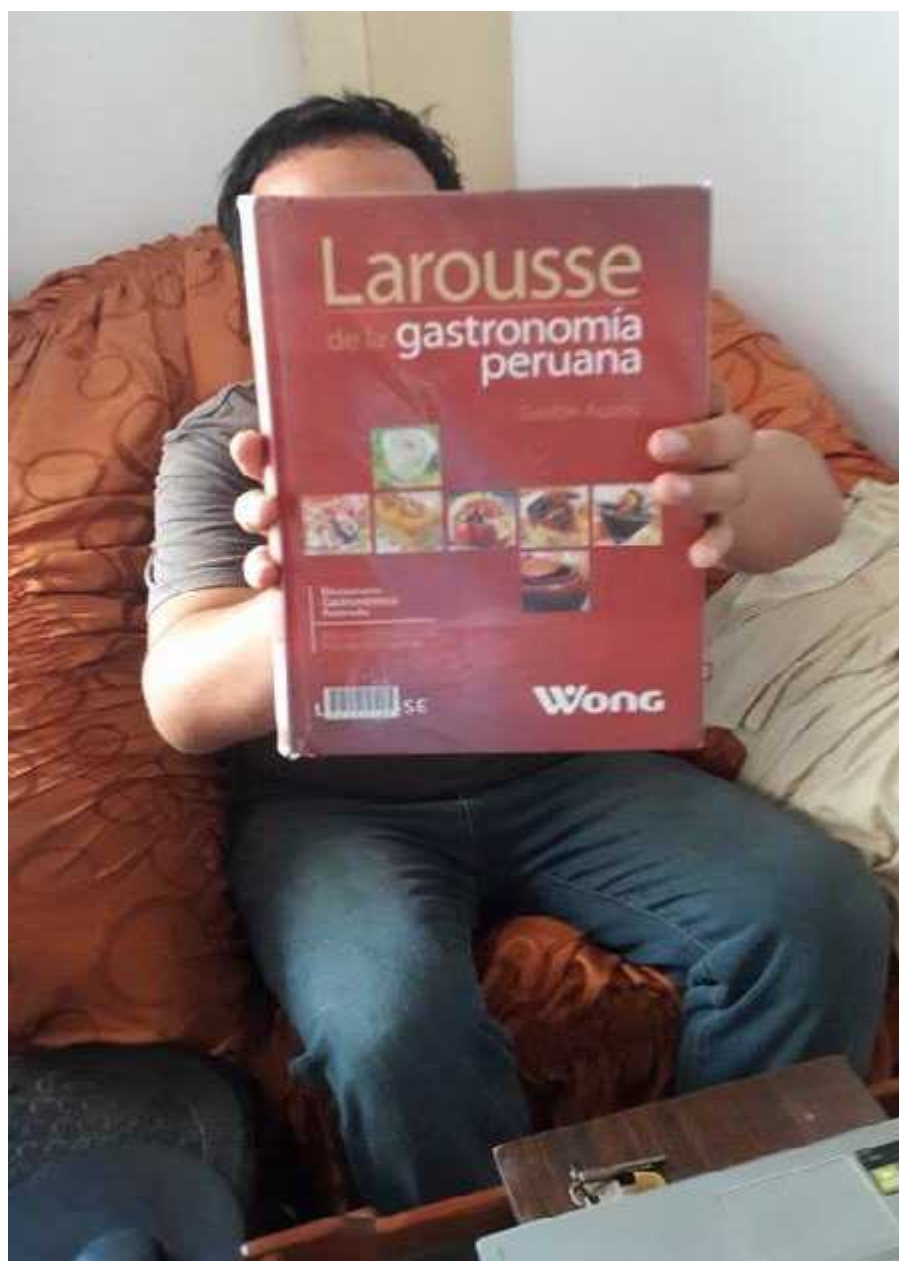
Atentamente, Coronel Castañeda Sixto Javier


Mg. Miguel Ángel Solano Cornejo 06042799


Mgtr. Maximo Damian Valdera 42558156


Mg. Branco Ernesto Arana Cerna 16786967

ANEXO N° 4 FOTOGRAFIAS



Con el libro de recetas



Presentación de ceviche (fuente)



Presentación de ceviche (plato)



Presentación de chicharrón de pescado (fuente)



Presentación de chicharrón de pescado (plato)



Presentación de jalea norteña (fuente)



Presentación de jalea norteña (plato)



Presentación de sudado de pescado (fuente)



Presentación de sudado de pescado (plato)