

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

PROYECTO VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

GASTRONOMIA

ALIMENTACION

**IMPLEMENTACION EN EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA
UNA MEJOR NUTRICIÓN EN LA COMUNIDAD**

Autor/es: EVELYN BARRIONUEVO – JUDY BARCO-

ESTEFANIA HIDALGO- DAVID MORENO- EDUARDO CEVALLOS

07/02/2020



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N.º. 17 – 082
ACUERDO N.º 175

VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

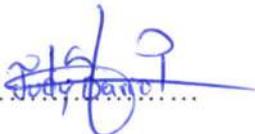
Asunto

El que suscribe Primero Presencial, estudiante de la Carrera Gastronomía manifiesta mediante el presente al Departamento de Bienestar Estudiantil y Vinculación con la Sociedad, que participarán en el Proyecto de Vinculación "IMPLEMENTACION EN EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN EN LA COMUNIDAD" de la Línea de Investigación **ALIMENTACIÓN** en la Sub-línea de investigación **RESPONSABILIDAD SOCIAL EN LA GESTIÓN DE EMPRESAS DE HOTELERÍA, GASTRONOMÍA Y TURISMO** y en el CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL POMASQUI.

Por lo antes expuesto solicito. Suscribo

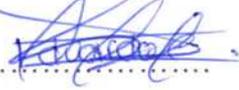
Atentamente

EVELYN JASMIN BARRIONUEVO ANDI N°175529132-3.....

JUDY MARIEL BARCO PINCAY N°120533940-9.....

JENNIFER ESTEFANIA HIDALGO GUAÑUNA N°172817599-1.....

ALEXANDER DAVID MORNO RECALDE N°175216132-1.....

EDUARDO XAVIER CEVALLOS BARCO N°172579343-2.....



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

REGISTRO INSTITUCIONAL N.º 17 – 082

ACUERDO N.º 175

Para constancia de la carta de compromiso, firman los comparecientes y el estudiante que realiza vinculación con la colectividad.

.....
DOCENTE TUTOR
CEHF DAVID CONRADO
No. 171375198-8

.....
Ing. Alexis Benavides
Director Académico

.....
Lic. Ivette Simeón Zamora
Dirección de Bienestar
Estudiantil y Vinculación

ITSJ



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Asunto

El que suscribe, PRIMERO PRESENCIAL, estudiante de la Carrera de GASTRONOMIA, solicito de la manera más comedida a las partes: INSTITUTO SUPERIOR TECNOLOGICO JAPON (Instituto) Y EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL POMASQUI, suscriban la presente carta compromiso como instrumento para validar la vinculación con la sociedad, requisito para la obtención del Título de Tecnólogo Superior en GASTRONOMIA.

Para el efecto los comparecientes tendrán en cuenta lo siguiente:

- a. El Instituto certifica que el estudiante se encuentra habilitado para la realización de las vinculaciones con la sociedad dentro del cumplimiento de su pensum académico en la Carrera de GASTRONOMIA.
- b. La Empresa se compromete a ubicar al estudiante en el área de conocimiento de acuerdo A SU PERFIL DE FORMACIÓN PROFESIONAL en Tecnólogo Superior en GASTRONOMIA La Empresa facilitará el ingreso al tutor del Instituto para realizar el monitoreo de la vinculación con la sociedad, que se ejecutarán de la manera establecida por el instructor de la Empresa, de acuerdo con el programa formulado y en el horario que la Empresa requiera para el efecto.
- c. Tanto la Empresa como el Instituto Evaluarán al practicante su desenvolvimiento tanto cualitativa y cuantitativamente durante el periodo de ejecución de la Vinculación con la Colectividad.

Suscrito en la ciudad de Quito, a los 31 días del mes de ENERO de 2020.

Para constancia de la carta de compromiso, firman los comparecientes y el estudiante que realiza vinculación con la sociedad.


.....
SRA. ALICIA SHUGULLI
DIRECTORA DEL CENTRO DE
DESARROLLO INFANTIL
POMASQUI.

EVELYN JASMIN BARRIONUEVO
ANDI 
N° 1755291323.....

JUDY MARIEL BARCO PINCAY 
N° 1205339409.....



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N° 17 – 082

ACUERDO N° 175

JENIFER ESTEFANIA HIDALGO
GUAÑUNA
N°1728175991

ALEXANDER DAVID MORENO
RECLADE
N° 1752161321

EDUARDO XAVIER CEVALLOS
BARCO

N°1725793432.....

.....
Ing. Alexis Benavides, Dpt
Director Académico ITSJ

.....
Lic. Ivette Simeón Zamora
Departamento de Vinculación

ITSJ



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

INFORME DE FASE CUMPLIMIENTO POR ACTIVIDAD DEL PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

1. Tema del proyecto

IMPLEMENTACION EN EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN EN LA COMUNIDAD

2. Actividad o fase desarrollada

- Capacitación a las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Encuestas a los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón y Profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Listado de las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.

3. Resumen del proyecto en desarrollo

Los estudiantes del Instituto Japón de la carrera de Gastronomía procedieron a dar charlas de capacitación de cómo llevar una vida saludable y usar la pirámide nutricional y las porciones adecuadas para dar una mejor alimentación a los niños de 2 a 3 años, para que las profesoras tengan una guía para alimentarles de una buena forma a los niños de 2 a 3 años.

3.1. Antecedentes

A las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, le ayudamos con unas capacitaciones en cómo dar una buena alimentación a los niños de 2 a 3 años, y a las profesoras que tengan una buena alimentación para su vida laboral y cotidiana.

3.2. Planteamiento del problema

Las profesoras tenían una idea de cómo alimentar a un niño de 2 a 3 años pero no con las porciones adecuadas y los alimentos adecuados.

4. Objetivo a cumplirse en esta fase

- Dar a conocer que es vida nutricional.
- Dar a conocer cómo usar una pirámide nutricional.
- Dar a conocer cómo llevar una buena alimentación.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

5. Cronograma de actividades desarrolladas

- Martes 04 de Febrero del 2020, charla de capacitación de vida nutricional, realización de encuestas en CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL POMASQUI Y INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN.
- Miércoles 05 de Febrero de 2020, reunión del grupo para la realización del informe.
- Jueves 06 de Febrero de 2020, firma de la documentación de la capacitación realizada.
- Viernes 07 de Febrero de 2020, entrega de informe realizado.

6. Informe actividades realizadas

- Encuestas: Se realizaron con los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón y al Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Capacitación: Se realizaron las capacitaciones en el Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Informe: Se realizó una reunión del grupo para poder realizar el informe.
- Firmas: Se le entrego al docente responsable para que nos ayude con las firmas de las autoridades.
- Entrega: El día Viernes 07 de febrero se entregó el informe correspondiente a la capacitación del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.

6.1. Participantes

EVELYN JASMIN BARRIONUEVO ANDI N° 1755291323

JUDY MARIEL BARCO PINCAY N° 1205339409

JENIFER ESTEFANIA HIDALGO GUAÑUNA N°1728175991

ALEXANDER DAVID MORENO RECALDE N° 1752161321

EDUARDO XAVIER CEVALLOS BARCO N°172579343

7. Beneficiarios

Profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

8. Medición de resultados

El resultado fue positivo ya que ellos entendieron como poder darles una buena alimentación a los niños de 2 a 3 años y a sus hijos.

1. Según los resultados obtenidos de 10 personas que se realizaron las encuestas vemos que un 50% de la población si lleva una vida saludable y el otro 50% no lleva una vida saludable.
2. El 60% de la población si sabe que es la nutrición y el otro 40% de la población no sabe que es la nutrición.
3. El 70% de la población si realiza ejercicio y el 30% no realiza ejercicio.
4. El 80% de la población de vez en cuando realiza ejercicios y el 20% de la población diariamente realiza ejercicios.
5. El 40% de la población semanalmente consume comida chátara, el 30% de la población mensualmente consume comida chátara, el 20% de la población diariamente consume comida chátara, y el 10% de la población nunca consume comida chátara.
6. El 40% de la población realiza el lunch de su hijo saludable, el 30% de la población realiza el lunch de su hijo no saludable y el 30% de la población no tiene hijos.
7. El 90% de la población no tiene una dieta alimentaria y el 10% de la población si tiene una dieta alimentaria.
8. El 70% de la población consume de 4 a 8 vasos de agua, el 30% de la población consume 1 vaso de agua y el 0% de la población nunca consume agua.
9. El 70% de la población no considera que en comer sopa ayuda al crecimiento y el 30% de la población si considera que en comer sopa ayuda al crecimiento.
10. El 70% de la población si incluyen frutas y verduras en su comida y el 30% de la población no incluyen frutas y verduras en su comida.
11. El 90% de la población si creen que las frutas ayudan a prevenir enfermedades y el 10% de la población no creen que las frutas ayudan a prevenir enfermedades.
12. El 60% de la población si consumen las tres comidas al día y el 40% de la población no consumen las tres comidas al día.
13. El 90% de la población si consume alimentos balanceados y el 10% de la población no consume alimentos balanceados.
14. El 90% de la población consume la azúcar común, el 10% de la población consume azúcar morena, el 0% de la población consume azúcar light y el 0% de la población consume miel.
15. El 80% de la población si sabe que es una pirámide alimenticia y el 20% de la población no sabe que es una pirámide alimenticia.
16. El 60% de la población no sabe cómo utilizar la pirámide alimenticia y el 40% si sabe utilizar una pirámide alimenticia.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

Gracias a estos resultados verificamos que a las personas les sirve informarse de una vida nutricional para que tengan una buena salud.

9. Conclusiones

Las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui aprendieron como alimentar a los niños de 2 a 3 años para que tengan una vida saludable.

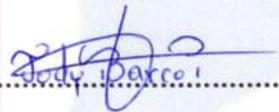
Los niños de 2 a 3 años constituyen uno de los grupos más vulnerables debido a que su organismo se encuentra en desarrollo y crecimientos, una alimentación incorrecta puede llevar una serie de carencias nutricionales perjudiciales para su salud y derivar en la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

10. Recomendaciones

- Se recomienda más capacitaciones sobre una buena alimentación.
- Se recomienda de alimentación.
- Que se incentive a conocer que es vida nutricional.

11. Firmas de responsables

EVELYN JASMIN BARRIONUEVO ANDI N° 1755291323 

JUDY MARIEL BARCO PINCAY N° 1205339409 

JENIFER ESTEFANIA HIDALGO GUAÑUNA N°1728175991.....

ALEXANDER DAVID MORENO RECALDE N° 1752161321 

EDUARDO XAVIER CEVALLOS BARCO N°1725793432..... 

12. Anexos

- Convenio que ampara la ejecución del proyecto.
- Actas de reuniones de trabajo.
- Material audiovisual (de cada una de las actividades programadas).
- Material fotográfico (de cada una de las actividades programadas).
- Certificación de la institución beneficiaria.
- Listado de participantes con firmas de respaldo de cada una de las Actividades realizadas.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN

DIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL Y VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

DOCENTE TUTOR: Chel... David... Conrado...

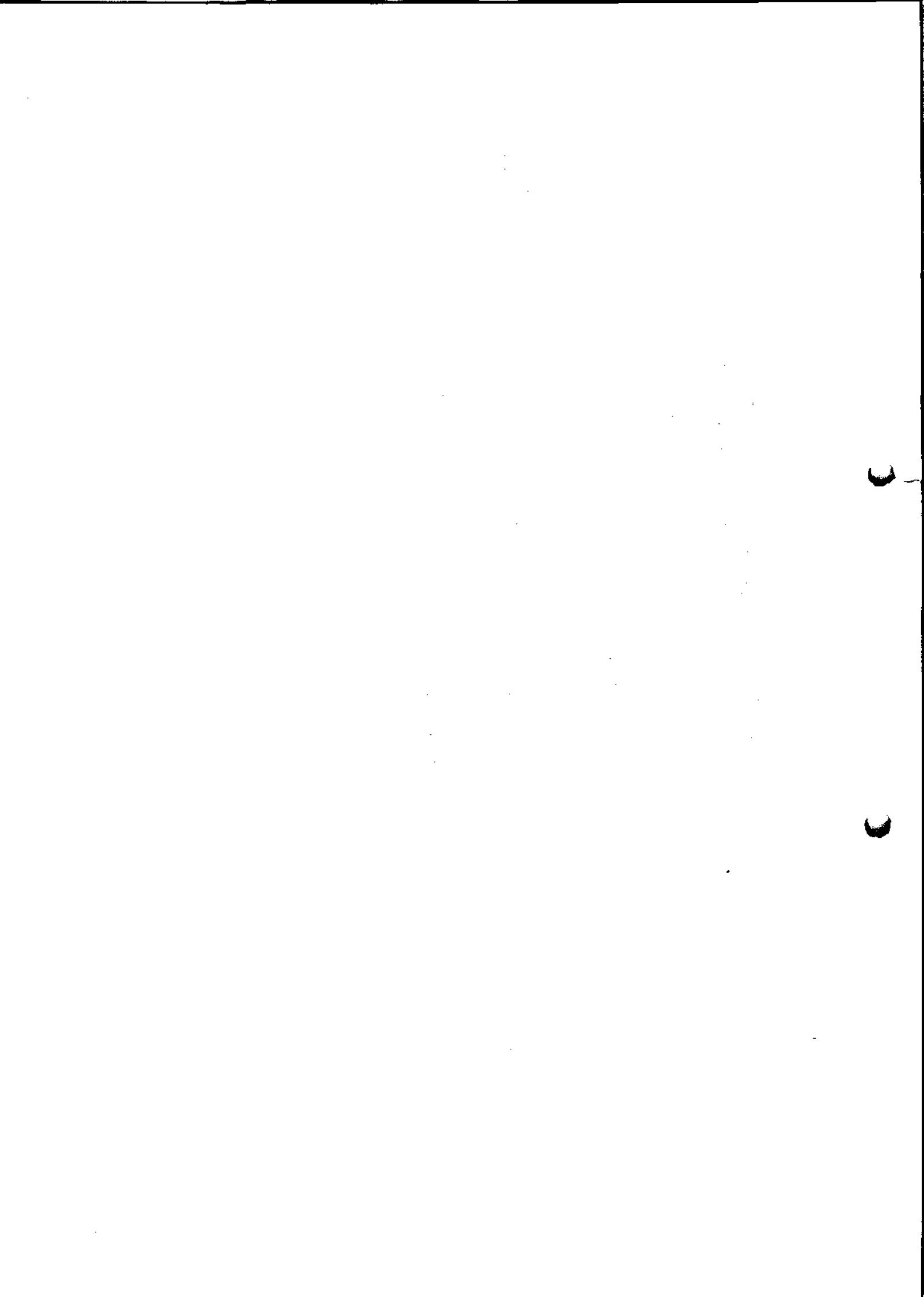
TECNOLOGÍA EN ...SANTIANAMA...

REGISTRO DE ASISTENCIA A VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Institución: Centro desarrollo infantil Pomasqui
 Alumno: Primero Preescolar de Castañonima

Tutor del Centro: Sta. Alicia Shugall
 Curso/Semestre: Primer Carrera: Castañonima

FECHA	TEMA/ACTIVIDAD	HORA DE ENTRADA	FIRMA (SUPERVISOR)	HORA DE SALIDA	FIRMA (SUPERVISOR)	HORAS ASISTIDAS	OBSERVACIÓN
04-02-2020	Día 5 Nutricional	3:00 pm		4:00 pm		1:00 pm	Jennifer Hidalgo
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	Judy Parra
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	Evelyn Panizaco
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	David Moreno
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	Eduardo Cevallos





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N.º. 17 – 082
ACUERDO N.º 175

Quito, Martes 04 de febrero de 2020

CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Certifico que el estudiante de PRIMERO PRESENCIAL de GASTRONOMIA cumplió con las 2 Horas de Vinculación con la Sociedad donde trabajó el Programa de "IMPLEMENTACION EN EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN EN LA COMUNIDAD", trabajó con la implementación, y socialización de la producción técnica de ALIMENTACION, beneficiando de esta forma al grupo del CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL POMASQUI y capacitando sobre su uso a las profesoras de dicho centro.

SRA. ALICIA SHUGULLI
DIRECTORA DEL CENTRO DE
DESARROLLO INFANTIL
POMASQUI.

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

**INFORME FINAL DEL PROYECTO VINCULACIÓN
CON LA SOCIEDAD**

GASTRONOMIA

ALIMENTACION

**IMPLEMENTACION PARA EL MANEJO DE COSTOS Y
ALIMENTOS & BEBIDAS EN RECETAS DE LA COMUNIDAD.**

**Autor/es: EVELYN BARRIONUEVO – JUDY BARCO-
ESTEFANIA HIDALGO- DAVID MORENO- EDUARDO CEVALLOS**

07/02/2020

INDICE

- 1. Tema del Proyecto**
- 2. Contextualización**
 - 2.1. Síntesis de la propuesta de proyecto de vinculación con la Sociedad**
 - 2.2. Síntesis institucional de la locación o localidad beneficiaria**
 - 2.3. Organigrama de la institución beneficiaria**
- 3. Objetivos**
 - 3.1. General**
 - 3.2. Específicos**
- 4. Resumen del proyecto desarrollado**
- 5. Cronograma de actividades desarrolladas**
- 6. Informe general de actividades realizadas**
- 7. Participantes**
- 8. Beneficiarios**
- 9. Herramientas de recolección de resultados**
- 10. Resultados obtenidos**
- 11. Conclusiones**
- 12. Recomendaciones**
- 13. Firmas de responsables**
- 14. Anexos**
 - **Convenio que ampara la ejecución del proyecto**
 - **Actas de reuniones de trabajo**
 - **Material audiovisual (de cada una de las actividades programadas)**
 - **Material fotográfico (de cada una de las actividades programadas)**
 - **Certificación de la institución beneficiaria**
 - **Listado de participantes con firmas de respaldo de cada una de las Actividades realizadas.**

Tema del Proyecto

IMPLEMENTACION EN EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN EN LA COMUNIDAD

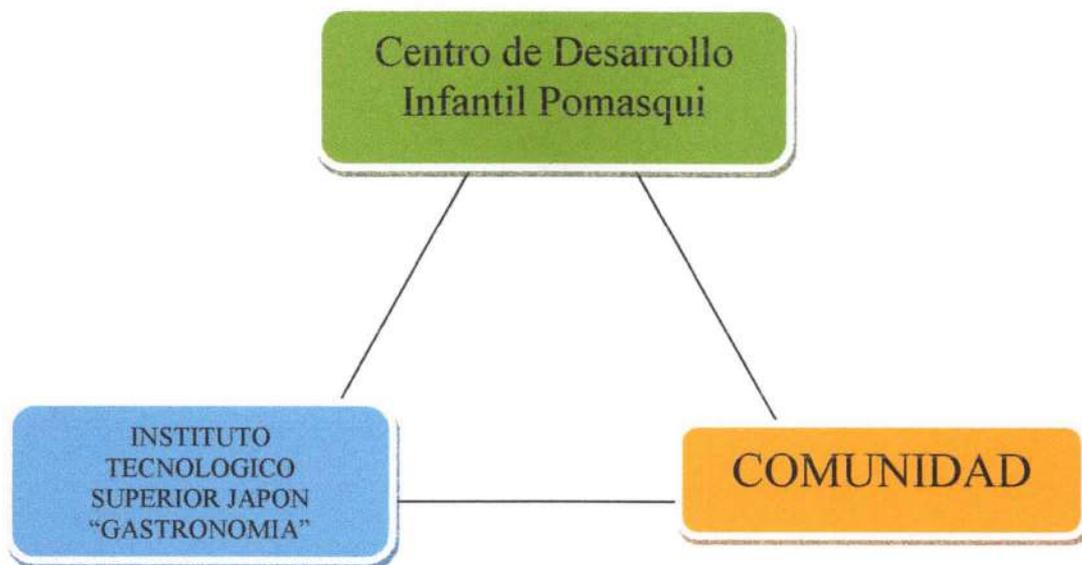
1. Contextualización

a. Síntesis de la propuesta de proyecto de vinculación con la Sociedad

Como implementar la responsabilidad social en la gestión de empresas hoteleras y turísticas

b. Síntesis institucional de la locación o localidad beneficiaria

c. Organigrama de la institución beneficiaria



2. Objetivos

a. General

Los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón de la carrera de Gastronomía facilitaron la interacción de temas como VIDA NUTRICIONAL para ayudar a las profesoras del jardín para que tengan una responsabilidad en la nutrición de los niños de 2 a 3 años.

b. Específicos

- En la capacitación dada se aclararon dudas desayuno, almuerzo, y cena para niños de 2 a 3 años y la alimentación de un adulto de 22 a 50 años.
- Se logra interactuar con las profesoras de la guardería, para que tengan un poco de conocimiento sobre como alimentar a un niño de 2 a 3 años.
- Lograr la inquietud en las profesoras de la guardería para que se ayuden con la alimentación y las actividades físicas que tiene llevar un niño de 2 a 3 años.

3. Resumen del proyecto desarrollado

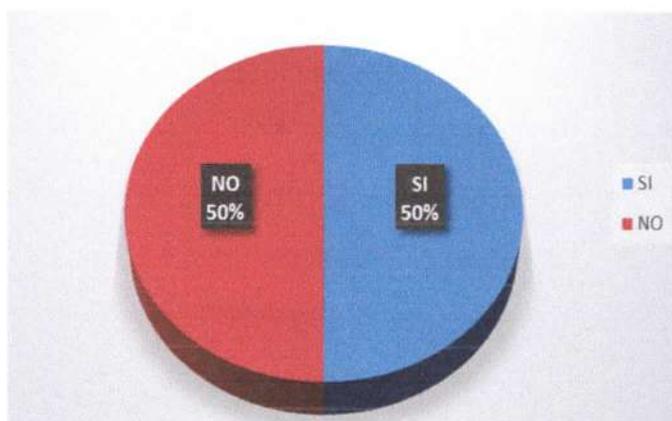
Tabla 1: LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	5	50%	50%
NO	5	50%	50%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 1: LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

Según los resultados obtenidos de 10 personas que se realizaron las encuestas vemos que un 50% de la población si lleva una vida saludable y el otro 50% no lleva una vida saludable. En base a este dato es necesario ayudarles con campañas y charlas para que tengan más conocimientos como llevar una vida saludable.

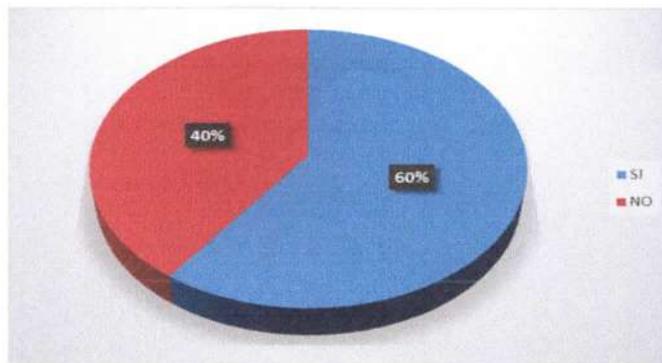
Tabla 2: QUE ES LA NUTRICIÓN.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	6	60%	60%
NO	4	40%	40%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 2: QUE ES LA NUTRICIÓN.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 60% de la población si sabe que es la nutrición y el otro 40% de la población no sabe que es la nutrición. En base a este dato es necesario realizar campañas de enseñanzas para tener más en claro que es la nutrición.

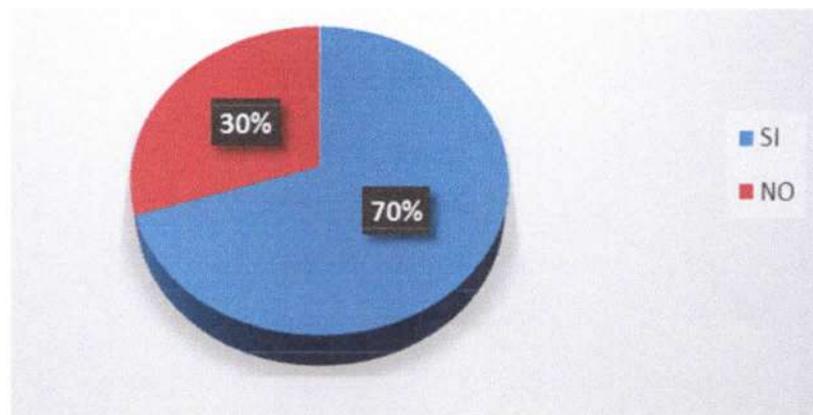
Tabla 3: CONOCIMIENTO DE SI REALIZAN EJERCICIO

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	7	70%	70%
NO	3	30%	30%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafico 3: CONOCIMIENTO DE SI REALIZAN EJERCICIO.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 70% de la población si realiza ejercicio y el 30% no realiza ejercicio. En base a este dato es necesario realizar actividades físicas para que las personas realicen ejercicios para que tengan una buena salud.

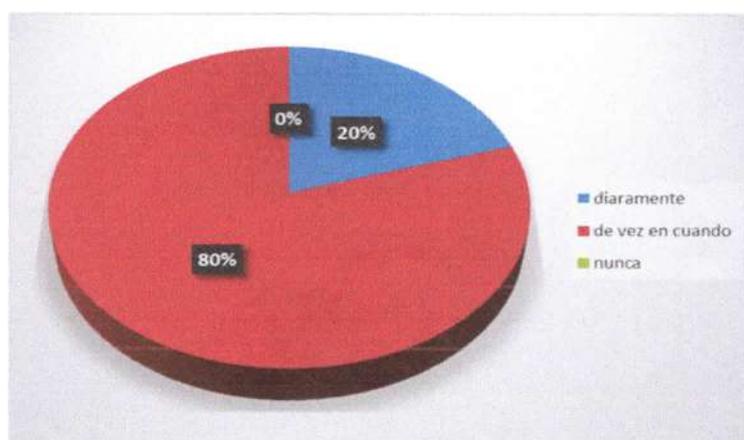
Tabla 4: CADA QUE TIEMPO REALIZAN EJERCICIOS

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
DIARIAMENTE	2	20%	20%
DE VEZ EN CUANDO	8	80%	80%
NUNCA	0	0%	0%
TOTAL	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafico 4: CADA QUE TIEMPO REALIZAN EJERCICIOS.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 80% de la población de vez en cuando realiza ejercicios y el 20% de la población diariamente realiza ejercicios. En base a este dato es necesario desarrollar actividades físicas y campañas para que las personas entiendan lo que es importante hacer ejercicios.

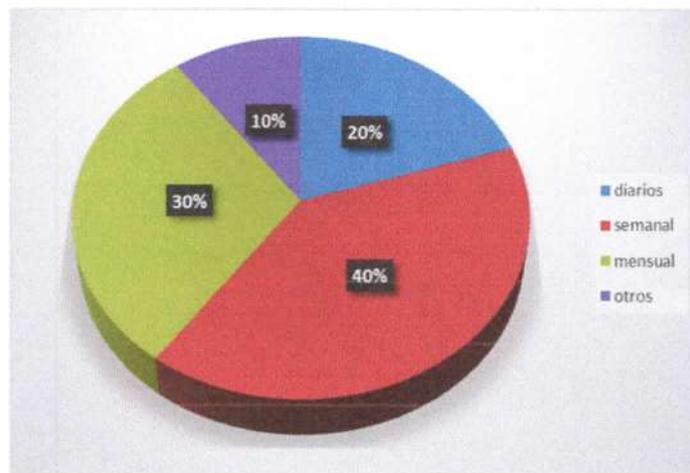
Tabla 5: CONSUME COMIDA CHATARRA

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
DIARIOS	2	20%	20%
SEMANAL	4	40%	40%
MENSUAL	3	30%	30%
OTROS	1	10%	10%
TOTAL	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 5: CONSUME COMIDA CHATARRA.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 40% de la población semanalmente consume comida chátara, el 30% de la población mensualmente consume comida chátara, el 20% de la población diariamente consume comida chátara, y el 10% de la población nunca consume comida chátara. En base a este dato es necesario desarrollar talleres y capacitaciones para que tengan una idea de que tan daño hace la comida chátara.

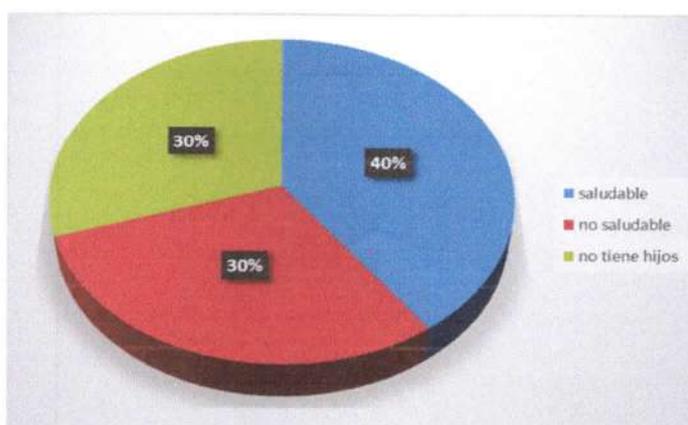
Tabla 6: CÓMO REALIZAR EL LUNCH DE SU HIJO.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
saludable	4	40%	40%
no saludable	3	30%	30%
no tiene hijos	3	30%	30%
total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica6: CÓMO REALIZAR EL LUNCH DE SU HIJO.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 40% de la población realiza el lunch de su hijo saludable, el 30% de la población realiza el lunch de su hijo no saludable y el 30% de la población no tiene hijos. En base a este dato es necesario realizar campañas y capacitaciones para madres y padres de familia para que puedan realizar el lunch de su hijo adecuadamente por la edad y el tamaño del niño.

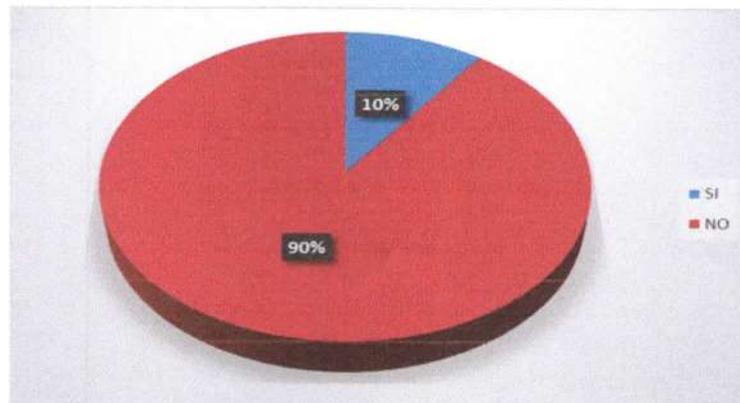
Tabla 7: USTED TIENE UNA DIETA ALIMENTARIA.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	1	10%	10%
NO	9	90%	90%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón.

Grafica 7: USTED TIENE UNA DIETA ALIMENTARIA.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 90% de la población no tiene una dieta alimentaria y el 10% de la población si tiene una dieta alimentaria. En base a este dato es necesario desarrollar una capacitación para que las personas tengan en claro que una dieta no es para estar de forma si no es para tener una buena salud.

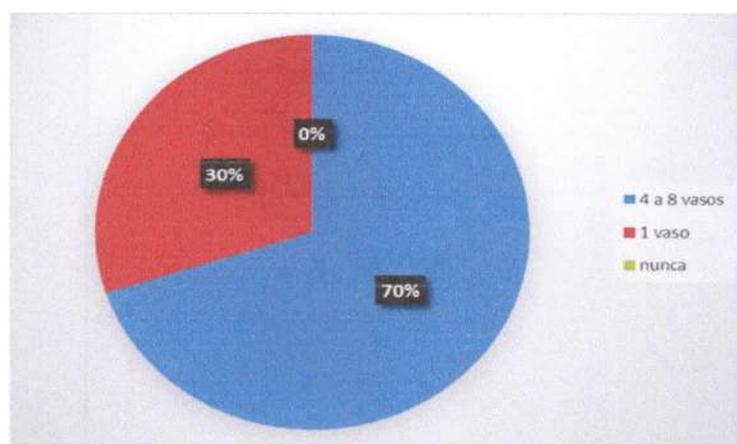
Tabla 8: CUANTOS VASOS DE AGUA CONSUME.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
4 A 8 VASOS	7	70%	70%
1 VASO	3	30%	30%
NUNCA	0	0%	0%
TOTAL	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón.

Grafica 6: CUANTOS VASOS DE AGUA CONSUME.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 70% de la población consume de 4 a 8 vasos de agua, el 30% de la población consume 1 vaso de agua y el 0% de la población nunca consume agua. En base a este dato es necesario desarrollar capacitaciones para que las personas vean y tengan en conocimiento la importancia del agua en nuestro organismo.

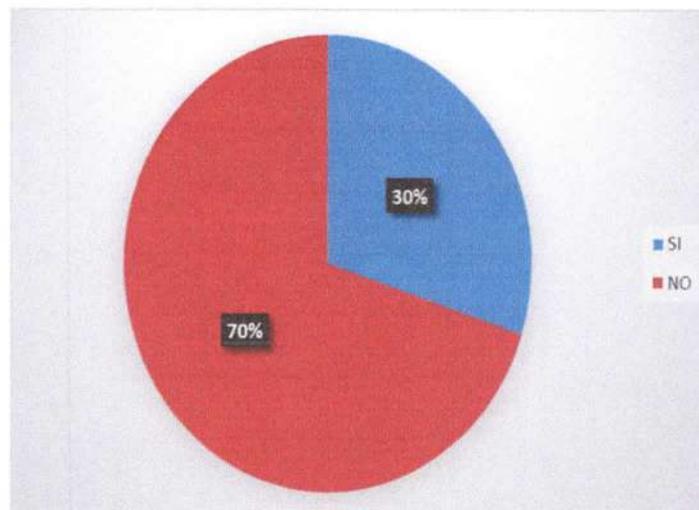
Tabla 9: USTED CONSIDERA QUE EN COMER SOPA AYUDA AL CRECIMIENTO.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	3	30%	30%
NO	7	70%	70%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 9: USTED CONSIDERA QUE EN COMER SOPA AYUDA AL CRECIMIENTO.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 70% de la población no considera que en comer sopa ayuda al crecimiento y el 30% de la población si considera que en comer sopa ayuda al crecimiento. En base a este dato es necesario desarrollar una capacitación para que tengan en claro que a comer sopa ayudamos a nuestro cuerpo que consuma vitaminas, proteínas, minerales.

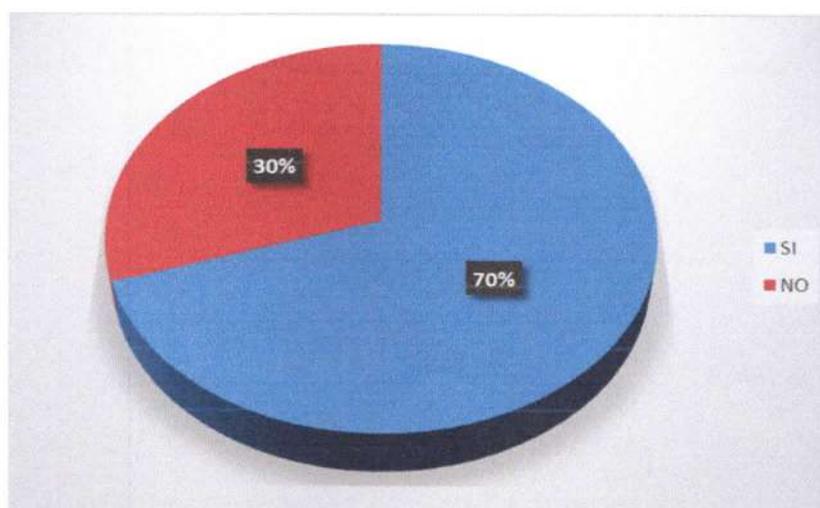
Tabla 10: USTED INCLUYE EN SU COMIDA FRUTAS Y VERDURAS.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	7	70%	70%
NO	3	30%	30%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 10: USTED INCLUYE EN SU COMIDA FRUTAS Y VERDURAS.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 70% de la población si incluyen frutas y verduras en su comida y el 30% de la población no incluyen frutas y verduras en su comida. En base a este dato es necesario desarrollar una capacitación para que vean la importancia en consumir frutas y verduras ya que le ayudamos a que nuestro cuerpo consuma vitamina, potasio y minerales.

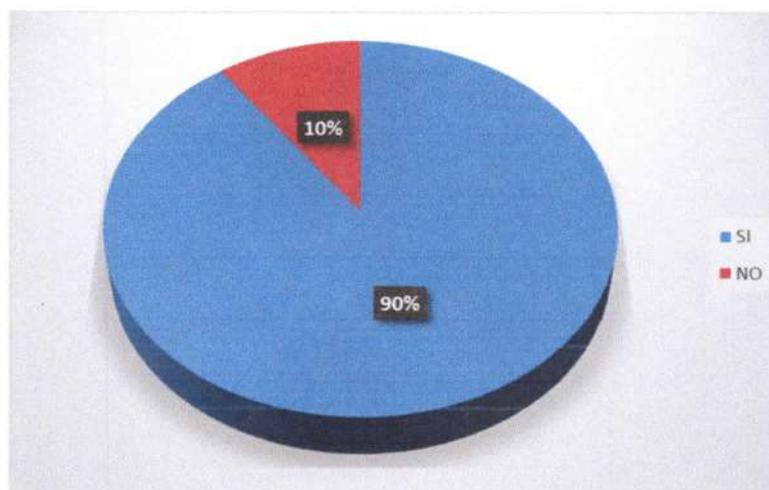
Tabla 11: CREE QUE LAS FRUTAS AYUDAN A PREVENIR ENFERMEDADES.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	9	90%	90%
NO	1	10%	10%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 11: CREE QUE LAS FRUTAS AYUDAN A PREVENIR ENFERMEDADES.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 90% de la población si creen que las frutas ayudan a prevenir enfermedades y el 10% de la población no creen que las frutes ayudan a prevenir enfermedades. En base a este dato es necesario desarrollar una capacitación para que vean la importancia de comer frutas ya que algunas frutas ayudan a prevenir enfermedades o ayudarles a controlar las enfermedades.

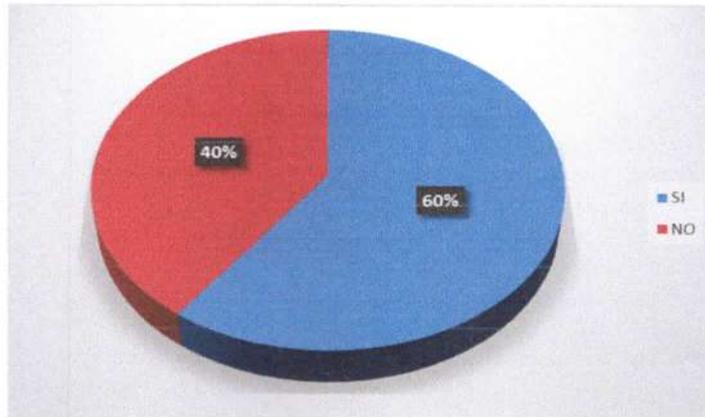
Tabla 12: USTED CONSUME LAS TRES COMIDAS.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	6	60%	60%
NO	4	40%	40%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 12: USTED CONSUME LAS TRES COMIDAS.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 60% de la población si consumen las tres comidas al día y el 40% de la población no consumen las tres comidas al día. En base a este dato es necesario desarrollar capacitaciones para que vean la importancia en consumir los tres alimentos ya que es recomendable alimentarse 5 veces al día para el crecimiento del ser humano pero con una comida adecuada.

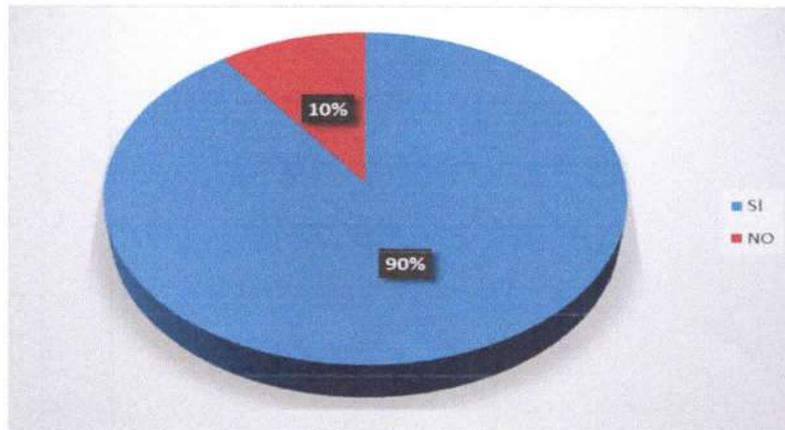
Tabla 13: USTED CONSUME ALIMENTOS BALANCEADOS.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	9	90%	90%
NO	1	10%	10%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 13: USTED CONSUME ALIMENTOS BALANCEADOS



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 90% de la población si consume alimentos balanceados y el 10% de la población no consume alimentos balanceados. En base a este dato es necesario desarrollar capacitaciones para que vean la importancia de los balanceados y que vean cuantas porciones es necesario consumir para niños, jóvenes, adultos y mayores de edad.

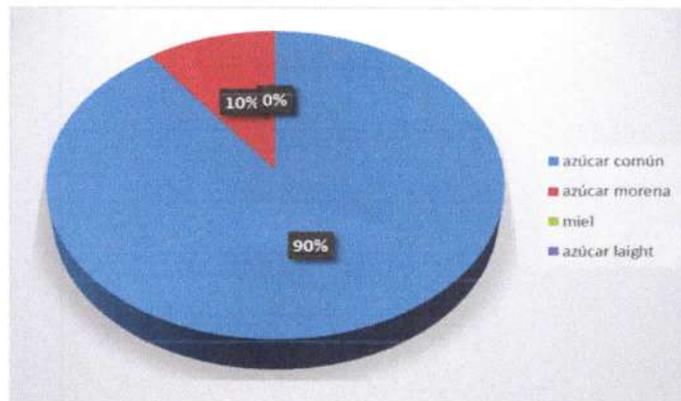
Tabla 14: QUE CLASE DE AZUCAR CONSUME

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
AZÚCAR COMÚN	9	90%	90%
AZÚCAR MORENA	1	10%	10%
MIEL	0	0%	0%
AZÚCAR LAIGHT	0	0%	0%
TOTAL	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Grafica 14: QUE CLASE DE AZUCAR CONSUME.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón

Análisis e Interpretación:

El 90% de la población consume la azúcar común, el 10% de la población consume azúcar morena, el 0% de la población consume azúcar light y el 0% de la población consume miel. En base a este dato es necesario desarrollar capacitaciones para que las personas tengan en claro que consumir mucha azúcar podemos enfermarnos de diabetes.

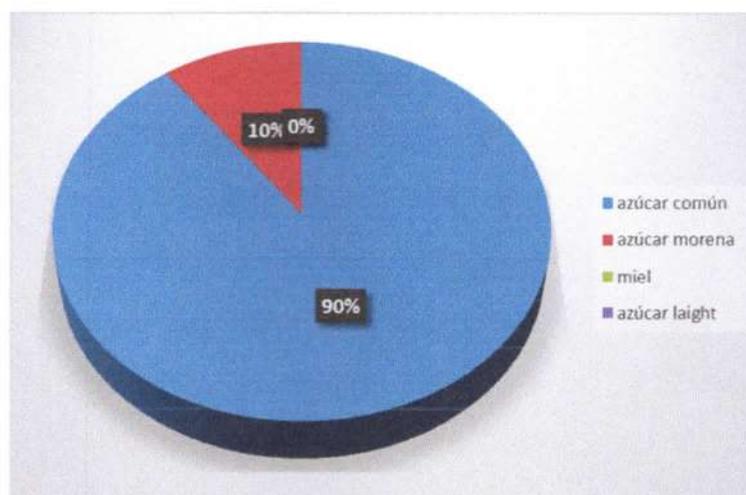
Tabla 15: USTED SABE QUE ES UNA PIRÁMIDE ALIMENTICIA.

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	8	80%	80%
NO	2	20%	20%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón.

Grafica 15: USTED SABE QUE ES UNA PIRÁMIDE ALIMENTICIA.



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón.

Análisis e Interpretación:

El 80% de la población si sabe que es una pirámide alimenticia y el 20% de la población no sabe que es una pirámide alimenticia. En base a este dato es necesario desarrollar capacitaciones para ayudarles a entender que es una potámide alimenticia y la importancia que tiene.

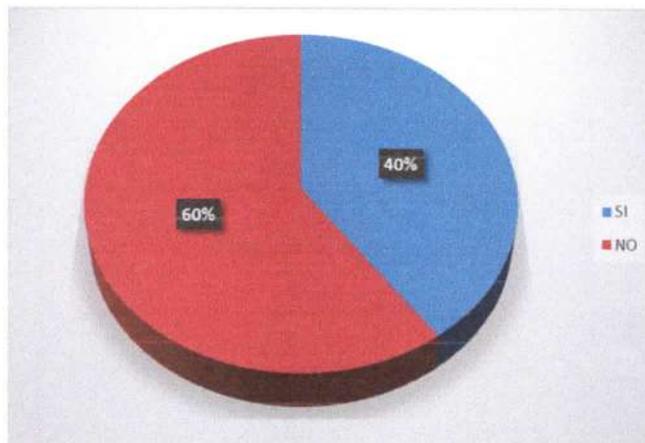
Tabla 16: SABE UTILIZAR UNA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Variable	Indica	% Respuesta	% Acumulado
SI	4	40%	40%
NO	6	60%	60%
Total	10	100%	100%

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón.

Grafica 16: SABE UTILIZAR UNA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

Elaborado por: Primero Presencial de Gastronomía/ Invest. Instituto Superior Tecnológico Japón.

Análisis e Interpretación:

El 60% de la población no sabe cómo utilizar la pirámide alimenticia y el 40% si sabe utilizar una pirámide alimenticia. En base a este dato es necesario desarrollar capacitaciones y talleres para ayudarles a entender como usar una pirámide alimenticia y las porciones de cuanto deben comer.

4. Cronograma de actividades desarrolladas

- Martes 04 de Febrero del 2020, charla de capacitación de vida nutricional, realización de encuestas en CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL POMASQUI Y INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN.
- Miércoles 05 de Febrero de 2020, reunión del grupo para la realización del informe.
- Jueves 06 de Febrero de 2020, firma de la documentación de la capacitación realizada.
- Viernes 07 de Febrero de 2020, entrega de informe realizado.

5. Informe general de actividades realizadas

- Encuestas: Se realizaron con los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón y al Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Capacitación: Se realizaron las capacitaciones en el Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Informe: Se realizó una reunión del grupo para poder realizar el informe.
- Firmas: Se le entrego al docente responsable para que nos ayude con las firmas de las autoridades.
- Entrega: El viernes 07 de febrero se entregó el informe correspondiente a la capacitación del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.

6. Participantes

Primero presencial de la carrera de Gastronomía

7. Beneficiarios

Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

8. Herramientas de recolección de resultados

- Encuestas
- Computadora
- Enfocusex
- Plataforma Word
- Plataforma Point

9. Resultados obtenidos

Que tengan conocimiento básico en saber usar una pirámide nutricional y hacer ejercicios para su vida cotidiana, en la comunidad de las profesoras de la guardería del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, necesitan capacitaciones y charlas más

profundas para ellas ponerlas en práctica para que los niños de 2 a 3 años tengan una vida nutricional de acuerdo a la edad que tienen.

10. Conclusiones

- Las profesoras de Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, aprendieron a cómo usar una pirámide y comer saludable.
- Las charlas en el INSTITUTO fueron para las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, para que tengan la idea de cómo alimentar a un niño de 2 a 3 años de edad y para ellas para que tengan una mejor dieta y tengan fuerzas para cuidarlos a los niños de 2 a 3 años.

Recomendaciones

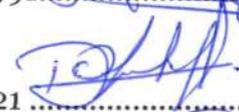
- Es necesario tener una capacitación continua con temas que la comunidad vive su día a día para que lleven una mejor nutrición.
- Se propone realizar más capacitaciones con los temas reales que vive la comunidad y es importante que la gente sepa de estos temas.

11. Firmas de responsables

EVELYN JASMIN BARRIONUEVO ANDI N° 1755291323.....

JUDY MARIEL BARCO PINCAY N° 1205339409.....

JENNIFER ESTEFANIA HIDALGO GUAÑUNA N°1728175991.....

ALEXANDER DAVID MORENO RECALDE N° 1752161321.....

EDUARDO XAVIER CEVALLOS BARCO N°1725793432.....

12. Anexos

- Convenio que ampara la ejecución del proyecto
- Actas de reuniones de trabajo
- Material audiovisual (de cada una de las actividades programadas)
- Material fotográfico (de cada una de las actividades programadas)
- Certificación de la institución beneficiaria
- Listado de participantes con firmas de respaldo de cada una de las Actividades realizadas.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"



ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable *no tengo hijo.*

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO *!!*

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente llevas un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: nunca

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente llevas un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

no tengo hijos

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable *no tengo hijos*

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

ENCUESTA SOBRE: LA VIDA NUTRICIONAL

1.- Crees que realmente lleves un estilo de vida saludable?

SI NO

2.- Sabe usted que es la nutrición?

SI NO

3.- Realiza ejercicios?

SI NO

4.- Cada que tiempo realiza ejercicios?

Diariamente De vez en cuando Nunca

5.- Consume comida chatarra? ¿Cada cuánto tiempo?

Diariamente
 Semanalmente
 Mensualmente
 Otros: _____

6.- Como realiza el lunch de su hijo?

Saludable No saludable

7.- Usted tiene una dieta alimentaria?

SI NO

8.- Cuantos vasos de agua consume a diario?

4 a 8 Vasos 1 Vaso Nunca

9.- Usted considera que comer sopa una vez a la semana ayuda al crecimiento?

SI NO

10.- Usted incluye en su comida una porción de frutas y verduras?

SI NO

11.- Cree que las frutas le ayudan prevenir enfermedades?

SI NO

12.- Usted come las tres comidas (desayuno, almuerzo, merienda)?

SI NO

13.- Usted consume alimentos balanceados como frutas, vegetales, carne, legumbres, granos?

SI NO

14.- Que clase de azúcar consume?

Azúcar comun Azúcar morena Azúcar light Miel

15.- Usted sabe que es un pirámide nutricional?

SI NO

16.- Sabe utilizar una pirámide nutricional?

SI NO

Guías alimentarias para los adolescentes de la sierra



MODERADO

MODERADO

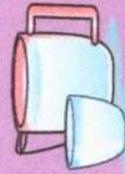
2 - 4
PORCIONES

2 - 4
PORCIONES

3 - 5
PORCIONES

3 - 5
PORCIONES

6 - 10 PORCIONES



AGUA

Consejos para mantenerte sano

- Empezar el día desayunando para tener energía.
- Comer una amplia variedad de alimentos diferentes durante el día
- Comer cinco veces al día (desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda)
- Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada
- En la alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de vegetales
- El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable
- Consumir en las comidas aceites vegetales crudos de soya, maíz, girasol, oliva y canola
- Preferir comer pescado y aves sin piel para cuidar el corazón
- Consumir menos sal y alimentos salados
- Tomar agua segura y a libre demanda
- Practicar deportes que le gusten, con amigos o familiares
- Realizar actividad física al menos 30 minutos diarios

Consejos

1

Consume una alimentación variada

2

Disminuye el consumo de grasas y frituras

3

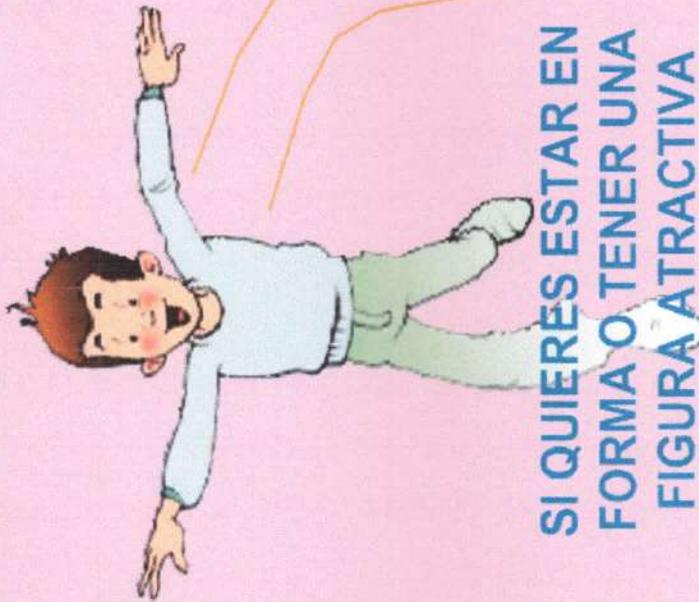
Disminuye el consumo de bebidas azucaradas, gaseosas y aumenta el consumo de frutas y cereales

4

Reduce el consumo de sal

5

Practica regularmente al menos 30 minutos de actividad física



SI QUIERES ESTAR EN
FORMA O TENER UNA
FIGURA ATRACTIVA
PRACTICA 30 MINUTOS
DIARIOS DE DEPORTE
O ALGUNA ACTIVIDAD
FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es el movimiento del cuerpo que consume la energía que se obtiene a través de los alimentos. Caminar, subir las escaleras, jugar fútbol, básquet, nadar, bailar, hacer montañismo, excursión, son buenos ejemplos de una vida activa.

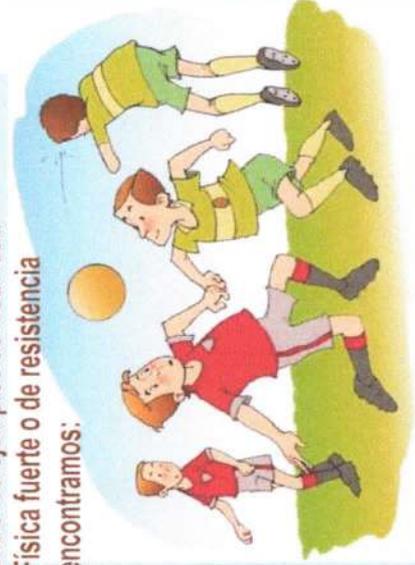


Actividad Física moderada o fuerte

Entre los ejemplos de Actividad Física moderada encontramos:

- ☞ Caminar rápido
- ☞ Caminata
- ☞ Bailar
- ☞ Andar en bicicleta
- ☞ Nadar

Entre los ejemplos de Actividad Física fuerte o de resistencia encontramos:



- ☞ Correr/trotar
- ☞ Andar en bicicleta
- ☞ Nadar (tramos de estilo libre)
- ☞ Aeróbicos
- ☞ Caminar muy rápido
- ☞ Fútbol (Partido completo)
- ☞ Básquet (competitivo)
- ☞ Natación (competencia)
- ☞ Patinar

EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y CIGARRILLO

El alcohol le aporta calorías vacías que ayudan a subir de peso, y ocasiona problemas emocionales y sociales.

El cigarrillo es perjudicial para la salud, y para los que se encuentran a tu alrededor, ocasiona cáncer de pulmón.



AGUA

Es un elemento fundamental para la vida y está en gran parte en alimentos como sopas, leche, frutas, vegetales, jugos, pero también es importante que tome en forma natural pues interviene en todas las siguientes funciones que realiza el organismo: Transporte y absorción de vitaminas y minerales evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno es la primera comida del día, muy importante para los y las adolescentes ya que aporta con la energía y nutrientes necesarios para que desarrollen sus actividades.

El desayuno contribuye a mejorar el rendimiento intelectual y físico, estimulando las capacidades intelectuales relacionadas con los procesos de aprendizaje. El ayuno nocturno provoca cambios metabólicos que ocasionan la caída más rápida de los niveles de glucosa en sangre.

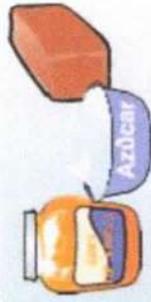


La sal que se consume tiene que contener **Yodo** y **Fluor** y debe usarse con moderación. Los y las adolescentes deben evitar alimentos a los cuales se añade sal (grosellas con sal, mango verde, limón) ya que pueden ocasionar daño a sus dientes y predisponer a la presión alta .

No adicione sal en las preparaciones listas para comer

Evita los alimentos salados tipo snacks como: papas fritas, Galletas, y canguil porque contienen mucha sal.

CANTIDAD DIARIA DE AZÚCARES QUE DEBE CONSUMIR EL Y LA ADOLESCENTE

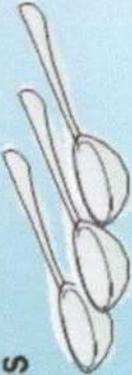
Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Azúcar	Máximo 6 cucharaditas	Miel, panela, azúcar 

LOS AZÚCARES



Se le conoce como azúcares al azúcar común, miel y panela. Muchos alimentos son preparados a base de azúcar como: dulces, jaleas, mermeladas de frutas, dulce de leche, refrescos, gaseosas, jugos instantáneos (en polvo) helados tortas, pasteles, galletas, gomas y otras golosinas. Estos alimentos aportan muchas calorías y el consumo en exceso afecta la salud y daña la dentadura.

CANTIDAD DE GRASAS QUE DEBE CONSUMIR EL Y LA ADOLESCENTE

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Aceites y grasas	2 cucharaditas 	Maíz, soya, soya, girasol
Semillas	1 porción semanal 	Maní, semillas de sambo, zapallo, girasol, nuez.

GRASAS Y ACEITES (CONSUMIR CON MODERACIÓN)



Las grasas y aceites son elementos importantes para el normal funcionamiento del organismo; es necesario un consumo equilibrado, es decir no debe haber ni déficit ni exceso.

Proporcionan mayor cantidad de energía que los otros nutrientes. Las grasas están compuestas por ácidos grasos.

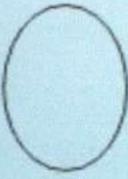
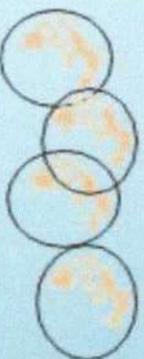
Las grasas se clasifican en: **saturadas, monoinsaturadas y polinsaturadas.**

CANTIDAD DE LEGUMINOSAS QUE DEBE CONSUMIR EL Y LA ADOLESCENTE

Grupo de Alimento	Cantidad diaria	Alimentos
Leguminosas	1/2 taza cocida 	Fréjol, chocho, lenteja, garbanzo, arveja, soya



CANTIDAD DE HUEVOS QUE DEBE CONSUMIR EL/LA ADOLESCENTE

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Huevos	1 unidad 	Gallina, pato
	4 unidades 	Huevos de codorniz

CANTIDAD DE PRODUCTOS LACTEOS QUE DEBE CONSUMIR EL Y LA ADOLESCENTE

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Leche	3 tazas 	Leche de vaca, de cabra, yogurt, cuajada, leche en polvo
Queso	1 Taja pequeña 	Queso tierno, queso amasado
Yogurt	1 vaso mediano 	Yogurt natural

CARNES Y MARISCOS

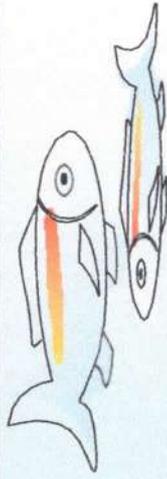
Alimentos

Cantidad diaria

Grupo de alimentos

1 porción

Sardina, atún, corvina, pargo, bagre, cherna, caritas, picudo



1 porción

Concha, calamar, camarón, langostino, langosta, jaibas, cangrejos



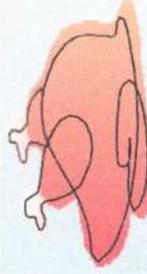
1 porción
(Tamaño de la palma de la mano)

Res, chivo, cerdo



1 presa

Pollo, gallina, pavo



1 porción

hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino (manguera), mollejas, tronquito



Pescado

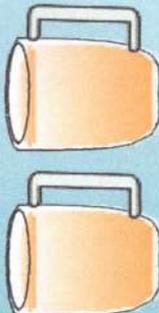
Mariscos

Carne

Aves

Visceras

CANTIDAD DIARIA DE VERDURAS Y HORTALIZAS QUE DEBE CONSUMIR EL Y LA ADOLESCENTE

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
Verduras Cocidas		
Verduras Cocidas	2 Tazas 	Arveja, vainita, zanahoria, verduritas remolacha, brócoli, col, coliflor, zapallo, sambo, espinaca, acelga
Verduras Crudas	1 taza 	Apio, col, lechuga, tomate riñón, cebolla, pepinillo, pimiento, perejil, culantro, zanahoria

FRUTAS

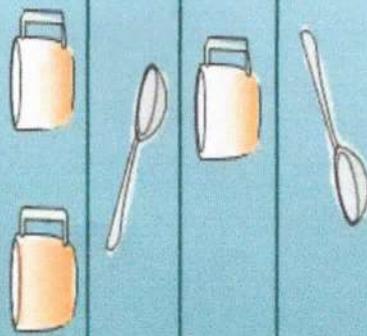
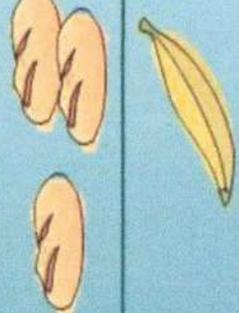
¿Cuánto necesita consumir
diariamente?
(tres a cinco diarias)



CANTIDAD DIARIA DE FRUTAS QUE DEBE CONSUMIR EL Y LA ADOLESCENTE

Grupo de alimentos	Cantidad diaria	Alimentos
FRUTAS	4 unidades o porciones	Guaba, guayaba, grosella, limón, mandarina, mango, melón, maracuyá, manzana, pera, sandía, zapote, papaya, uva
	1 porción	Aguacate

CANTIDAD DIARIA DE CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS QUE DEBE CONSUMIR EL Y LA ADOLESCENTE

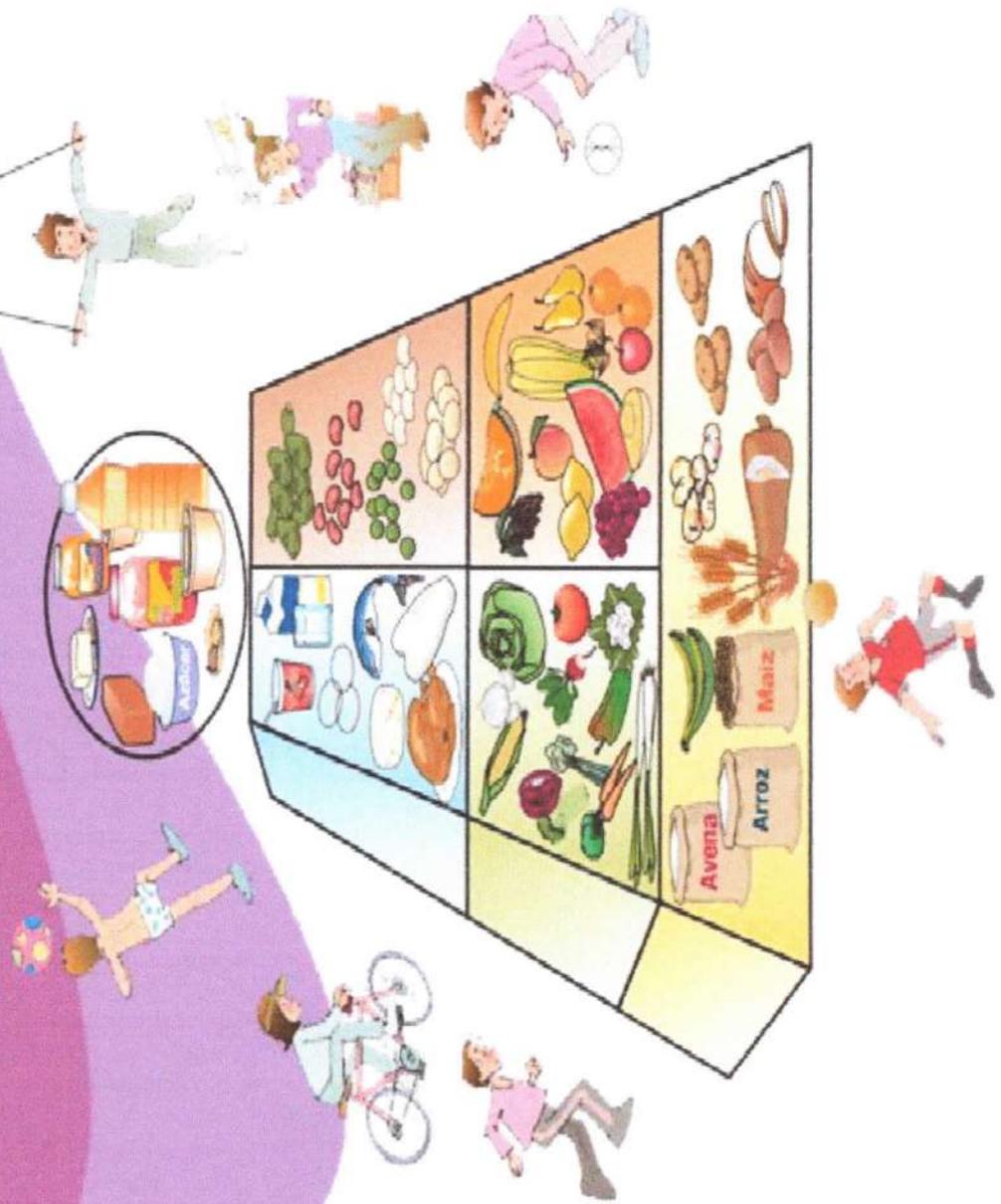
GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Tubérculos y raíces 	3 unidades medianas	Papas, ocas, camote, melloco, yuca, zanahoria blanca, jícama.
	1 1/2 tazas	Arroz
Cereales 	1 cucharada	Avena, quinua, maíz, trigo
	1/2 taza	Fideo
	1 cucharada	Harinas: quinua, trigo, maíz, cebada (máchica)
Plátanos 	3 unidades	Pan blanco, integral, tostadas, tortas, tortillas
	1 unidad	Orito, guineo, barraganete, maqueño, rosado

**CEREALES,
TUBÉRCULOS Y
PLÁTANOS**

(6 -10 PORCIONES AL DÍA)



SERIE GUIAS ALIMENTARIAS PARA LOS ADOLESCENTES DE LA SIERRA





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

INFORME FINAL DE LA ACTIVIDAD VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Unidad Académica Responsable:

Instituto Superior Tecnológico “Japón”

Nombre de la actividad:

**Implementación para el manejo de alimentos para una mejor
nutrición en la comunidad.**

**Curso Responsable: Estudiantes de 1^{ro} “C5” de Gastronomía
Presencial**

- Evelyn Barrionuevo
 - Judy Barco
- Estefanía Hidalgo
- David Moreno
- Eduardo Cevallos

Profesor Tutor ITSJ:

Chef. David Conrado

16/01/2020



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082
ACUERDO N° 175

INDICE

1. **Nombre de la actividad ejecutada**
2. **Antecedentes de la necesidad o problemática**
3. **Objetivos a alcanzar**
4. **Cronograma de acciones**
5. **Informe de actividades por pasos**
6. **Grupo beneficiario**
7. **Resultados obtenidos**
8. **Conclusiones**
9. **Recomendaciones**
10. **Firmas de responsables**
11. **Anexos**
 1. **Convenio que ampara la ejecución del proyecto**
 2. **Actas de reuniones de trabajo**
 3. **Material audiovisual (de cada una de las actividades programadas)**
 4. **Material fotográfico (de cada una de las actividades programadas)**
 5. **Certificación de la institución beneficiaria**
 6. **Listado de participantes con firmas de respaldo de cada una de las Actividades realizadas.**



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082
ACUERDO N° 175

1. Nombre de la actividad ejecutada

Implementación para el manejo de alimentos para una mejor nutrición en la comunidad.

2. Antecedentes de la necesidad o problemática

Las profesoras tenían una idea de cómo alimentar a un niño de 2 a 3 años pero no con las porciones adecuadas y los alimentos adecuados.

- Dar a conocer que es vida nutricional.
- Dar a conocer cómo usar una pirámide nutricional.
- Dar a conocer cómo llevar una buena alimentación.

3. Objetivos a alcanzar

Este taller se llevó a cabo con la finalidad que tengan conocimiento básico en saber usar una pirámide nutricional y hacer ejercicios para su vida cotidiana, en la comunidad de las profesoras de la guardería del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, necesitan capacitaciones y charlas más profundas para ellas ponerlas en práctica para que los niños de 2 a 3 años tengan una vida nutricional de acuerdo a la edad que tienen.

4. Cronograma de acciones

ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	RESPONSABLE
Cantidades diaria de consumo de cereales, tubérculos y plátanos. Cantidad diaria de consumo de frutas, verduras y hortalizas	30 minutos	16 de enero	-Evelyn Barrionuevo
Cantidad diaria de consumo de mariscos, carnes,	1 hora	16 de enero	-Estefanía Hidalgo

CAMPUS MATRIZ QUITO: Marieta de Veintimilla Pomasqui – Informes: (Luis Cordero OE-21 Edif. Valdivia y Juan León Mera) CAMPUS SEDE SANTO DOMINGO: Calle Cuenca 505 y Galápagos.

EMAIL: sixtodrlawyer@gmail.com / itsj_japon@hotmail.com

TELF: 02 2356 368 / 2554192 / 2760 463



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082
ACUERDO N° 175

huevos, leguminosas, azúcares, grasas y aceites. Importancia del agua y el desayuno. Pirámide.			-David Moreno
Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo. Actividad física	30 minutos	16 de enero	-Judy Barco -Eduardo Cevallos

5. Informe de actividades por pasos

Objetivos

1.1. General

Los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón de la carrera de Gastronomía facilitaron la interacción de temas como VIDA NUTRICIONAL, para ayudar a las profesoras del jardín para que tengan una responsabilidad en la nutrición de los niños 2 a 3 años.

1.2. Específico

- Determinar la problemática que tienen los niños 2 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Garantizar en saber usar una pirámide nutricional y hacer ejercicios para su vida cotidiana.
- Analizar una idea de cómo alimentar a un niño de 2 a 3 años.
- Fortalecer los conocimientos y habilidades de los docentes.

Actividades realizadas

- Taller realizado: Cantidades diaria de consumo de cereales, tubérculos y plátanos. Cantidad diaria de consumo de frutas, verduras y hortalizas. 16 de enero
Cantidad diaria de consumo de mariscos, carnes, huevos, leguminosas, azúcares, grasas y aceites. Importancia del agua y el desayuno. Pirámide. 16 de enero
Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo. Actividad física. 16 de enero
- Capacitación a las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

- Listado de las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.

6. Grupo beneficiario

Profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

7. Resultados obtenidos

Que tengan conocimiento básico en saber usar una pirámide nutricional y hacer ejercicios para su vida cotidiana, en la comunidad de las profesoras de la guardería del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, necesitan capacitaciones y charlas más profundas para ellas ponerlas en práctica para que los niños de 2 a 3 años tengan una vida nutricional de acuerdo a la edad que tienen.

8. Conclusiones

- Las profesoras de Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, aprendieron a cómo usar una pirámide y comer saludable.
- Las charlas en el INSTITUTO fueron para las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, para que tengan la idea de cómo alimentar a un niño de 2 a 3 años de edad y para ellas para que tengan una mejor dieta y tengan fuerzas para cuidarlos a los niños de 2 a 3 años.

9. Recomendaciones

- Es necesario tener una capacitación continua con temas que la comunidad vive su día a día para que lleven una mejor nutrición.
- Se propone realizar más capacitaciones con los temas reales que vive la comunidad y es importante que la gente sepa de estos temas.

10. Firmas de responsables

1. Firmas de responsables

EVELYN JASMIN BARRIONUEVO ANDY

N° 1755291323.....

JUDY MARIEL BARCO PINCAY



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

N° 1205339409..... *Judy...*

JENIFER ESTEFANIA HIDALGO GUAÑUNA

N°1728175991..... *Jenifer Hidalgo*

ALEXANDER DAVID MORENO RECALDE

N° 1752161321..... *Alexander Moreno*

EDUARDO XAVIER CEVALLOS BARCO

N°1725793432..... *Eduardo Cevallos*

11. Anexos

1. Convenio que ampara la ejecución del proyecto
2. Actas de reuniones de trabajo
3. Material audiovisual (de cada una de las actividades programadas)
4. Material fotográfico (de cada una de las actividades programadas)
5. Certificación de la institución beneficiaria
6. Listado de participantes con firmas de respaldo de cada una de las Actividades realizadas.

3. Material audiovisual (de cada una de las actividades programadas)
4. Material fotográfico (de cada una de las actividades programadas)



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175



2. Actas de reuniones de trabajo

HORARIOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	RESPONSABLE
2:00 A 3:00	Adecuación del lugar	Aula	-Evelyn Barrionuevo -Judy Barco -Estefanía Hidalgo -David Moreno -Eduardo Cevallos
3:00 A 3:10	Saludo o integración	Aula	-Evelyn Barrionuevo

CAMPUS MATRIZ QUITO: Marieta de Veintimilla Pomasqui – Informes: (Luis Cordero OE-21 Edif. Valdivia y Juan León Mera) CAMPUS SEDE SANTO DOMINGO: Calle Cuenca 505 y Galápagos.

EMAIL: sixtodrlawyer@gmail.com / itsj_japon@hotmail.com

TELF: 02 2356 368 / 2554192 / 2760 463



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

REGISTRO INSTITUCIONAL Nº. 17 – 082

ACUERDO Nº 175

3:00 A 3:10	Saludo integración	o Aula	-Evelyn Barrionuevo -Judy Barco -Estefanía Hidalgo -David Moreno -Eduardo Cevallos
3:10 A 4:00	Capacitaciones y charlas sobre una vida nutricional	-Computadoras - Enfocus -Plataforma Word	-Evelyn Barrionuevo -Judy Barco -Estefanía Hidalgo -David Moreno -Eduardo Cevallos

ITSJ



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

ACTIVIDAD DE VINCULACION: Implementación para el manejo de alimentos para una mejor nutrición en la comunidad.

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

FECHA: 16 de Enero del 2020

NOMBRE	NÚMERO DE CEDULA	FIRMA
Docente		
Chef. David Conrado	171375198-8	
Estudiantes		
Evelyn Barrionuevo	175529132-3	
Judy Barco	120533940-9	
Estefanía Hidalgo	172817599-1	
David Moreno	175216132-1	
Eduardo Cevallos	172579343-2	



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082
ACUERDO N° 175

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

PROPUESTA DE ACTIVIDAD VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Unidad Académica Responsable:

Instituto Superior Tecnológico “Japón”

Nombre de la actividad:

**Implementación para el manejo de alimentos para una mejor
nutrición en la comunidad.**

**Curso Responsable: Estudiantes de 1º “C5” de Gastronomía
Presencial**

- Evelyn Barrionuevo
 - Judy Barco
- Estefanía Hidalgo
- David Moreno
- Eduardo Cevallos

Profesor Tutor ITSJ:

Chef. David Conrado

16/01/2020



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082
ACUERDO N° 175

INDICE

- 1. Nombre de la actividad**
- 2. Unidad académica Responsable**
- 3. Equipo responsable**
- 4. Tipo de actividad**
- 5. Contexto situacional**
- 6. Problemática o necesidad**
- 7. Justificación**
- 8. Objetivos**
 - 8.1.1. General**
 - 8.1.2. Especifico**
- 9. Grupo beneficiario (actividad económica, situación social, número de familias o personas beneficiarias, pertenencia a comunidad rurales o zonas urbanas)**
- 10. Lugar a desarrollar la actividad**
- 11. Fecha propuesta para el desarrollo**
- 12. Tiempo estimado de desarrollo de la actividad**
- 13. Metodología a utilizarse**
- 14. Recursos requeridos**
- 15. Presupuesto**
- 16. Cronograma de acciones para ejecutar la actividad.**
- 17. Firma de responsables.**



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082
ACUERDO N° 175

1. Nombre de la actividad

Implementación para el manejo de alimentos para una mejor nutrición en la comunidad.

2. Unidad académica Responsable

Instituto Superior Tecnológico “Japón”

3. Equipo responsable

Chef. David Conrado docente, responsable del área de Gastronomía y estudiantes primero “C5” Gastronomía Presencial: Evelyn Barrionuevo, Judy Barco, Estefanía Hidalgo, David Moreno, Eduardo Cevallos, quienes desarrollamos actividades implementación para el manejo de alimentos para una mejor nutrición en la comunidad, en el Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.

4. Tipo de Actividad

- Capacitación a las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Listado de las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.

FECHAS	ACITIVADES	MATERIAL	RESPONSABLE
Martes 04 de febrero de 2020	Capacitación de vida nutricional, a las profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui	Computadora Enfocus Plataforma Word Plataforma Exel	-Evelyn Barrionuevo -Judy Barco -Estefanía Hidalgo -David Moreno -Eduardo Cevallos



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

Miércoles 05 de febrero de 2020	Reunión del grupo para la realización del informe	Computadora Plataforma Word	-Evelyn Barrionuevo -Judy Barco -Estefanía Hidalgo -David Moreno -Eduardo Cevallos
Jueves 06 de febrero de 2020	Firma de la documentación de la capacitación realizada	Informe	-Evelyn Barrionuevo -Judy Barco -Estefanía Hidalgo -David Moreno -Eduardo Cevallos
Viernes 07 de febrero de 2020	Entrega de informe realizado	Informe	-Evelyn Barrionuevo -Judy Barco -Estefanía Hidalgo -David Moreno -Eduardo Cevallos

5. Contexto situacional

En la Parroquia de Pomasqui al norte De Quito, cuenta con una población de aproximadamente 28.910 habitantes, parte de su población se dedica al comercio.

En la parroquia antes mencionada se encuentra el barrio Marieta de Veintimilla el Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, en donde a las profesoras les ayudamos con unas capacitaciones en cómo dar una buena alimentación a los niños de 2 a 3 años,



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

6. Problemática o necesidad

Las profesoras tenían una idea de cómo alimentar a un niño de 2 a 3 años pero no con las porciones adecuadas y los alimentos adecuados.

- Dar a conocer que es vida nutricional.
- Dar a conocer cómo usar una pirámide nutricional.
- Dar a conocer cómo llevar una buena alimentación.

7. Justificación

Este taller se llevó a cabo con la finalidad que tengan conocimiento básico en saber usar una pirámide nutricional y hacer ejercicios para su vida cotidiana, en la comunidad de las profesoras de la guardería del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui, necesitan capacitaciones y charlas más profundas para ellas ponerlas en práctica para que los niños de 2 a 3 años tengan una vida nutricional de acuerdo a la edad que tienen.

8. Objetivos

8.1. General

Los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón de la carrera de Gastronomía facilitaron la interacción de temas como VIDA NUTRICIONAL, para ayudar a las profesoras del jardín para que tengan una responsabilidad en la nutrición de los niños 2 a 3 años.

8.2. Especifico

- Determinar la problemática que tienen los niños 2 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui.
- Garantizar en saber usar una pirámide nutricional y hacer ejercicios para su vida cotidiana.
- Analizar una idea de cómo alimentar a un niño de 2 a 3 años.
- Fortalecer los conocimientos y habilidades de los docentes.

9. Grupo beneficiario

CAMPUS MATRIZ QUITO: Marieta de Veintimilla Pomasqui – Informes: (Luis Cordero OE-21 Edif. Valdivia y Juan León Mera) CAMPUS SEDE SANTO DOMINGO: Calle Cuenca 505 y Galápagos.

EMAIL: sixtodrlawyer@gmail.com / itsj_japon@hotmail.com

TELF: 02 2356 368 / 2554192 / 2760 463



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

Profesoras del Centro de Desarrollo Infantil Pomasqui

10. Lugar a desarrollar la actividad

Instituto Superior Tecnológico “Japón”

11. Fecha propuesta para el desarrollo

16 de Enero del 2020

12. Tiempo estimado de desarrollo de la actividad.

2 horas

13. Metodología a utilizarse.

Los proyectos de investigación, vinculación y titulación del Instituto, se estructuran a partir de la Metodología de investigación de trabajar, la correlación como una técnica estadística usada para determinar la relación entre dos o más variables. Que en nuestro caso es la variable dependiente.

Valor de la variable dependiente depende de la variable independiente y por esto, es necesario siempre medir el impacto del antes y después.

14. Recursos requeridos

- Computadora
- Enfocuse
- Plataforma Word

15. Presupuesto

Valor del presupuesto fue de 0,00 dólares

16. Cronograma de acciones para ejecutar la actividad

ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	RESPONSABLE
Cantidades diaria de consumo de cereales, tubérculos y plátanos. Cantidad diaria de consumo de frutas, verduras y hortalizas	30 minutos	16 de enero	-Evelyn Barrionuevo
Cantidad diaria de consumo de mariscos, carnes,	1 hora	16 de enero	-Estefanía Hidalgo -David Moreno

CAMPUS MATRIZ QUITO: Marieta de Veintimilla Pomasqui – Informes: (Luis Cordero OE-21 Edif. Valdivia y Juan León Mera) CAMPUS SEDE SANTO DOMINGO: Calle Cuenca 505 y Galápagos.

EMAIL: sixtodrlawyer@gmail.com / itsj_japon@hotmail.com

TELF: 02 2356 368 / 2554192 / 2760 463



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

REGISTRO INSTITUCIONAL Nº. 17 – 082

ACUERDO Nº 175

huevos, leguminosas, azúcares, grasas y aceites. Importancia del agua y el desayuno. Pirámide.	1 hora	16 de enero	-Estefanía Hidalgo -David Moreno
Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo. Actividad física	30 minutos	16 de enero	-Judy Barco -Eduardo Cevallos

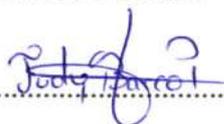
1. Firmas de responsables

1. Firmas de responsables

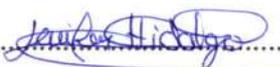
EVELYN JASMIN BARRIONUEVO ANDY

Nº 1755291323.....

JUDY MARIEL BARCO PINCAY

Nº 1205339409.....

JENIFER ESTEFANIA HIDALGO GUAÑUNA

Nº1728175991.....

CAMPUS MATRIZ QUITO: Marieta de Veintimilla Pomasqui – Informes: (Luis Cordero OE-21 Edif.
Valdivia y Juan León Mera)

EMAIL: sixtodrlawyer@gmail.com / itsj_japon@hotmail.com

Telf: 02 2356 368 / 2554192



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

ALEXANDER DAVID MORENO RECALDE

N° 1752161321

EDUARDO XAVIER CEVALLOS BARCO

N°1725793432

ITSJ



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN

DIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL Y VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

DOCENTE TUTOR: Chef David Conrado

TECNOLOGÍA EN SANTIANANDA

REGISTRO DE ASISTENCIA A VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Institución: Centro de desarrollo infantil Pomasqui
Alumno: Primer Presencial de Gastronomía

Tutor del Centro: Sra. Alicia Shuguli
Curso/Semestre: Primer Carrera: Gastronomía

FECHA	TEMA/ACTIVIDAD	HORA DE ENTRADA	FIRMA (SUPERVISOR)	HORA DE SALIDA	FIRMA (SUPERVISOR)	HORAS ASISTIDAS	OBSERVACIÓN
04-02-2020		8:00 pm		9:00 pm		1:00 pm	Jennifer Hidalgo
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	Jody Parra
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	Evelyn Parra
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	David Moreno
04-02-2020		3:00 pm		4:00 pm		1:00 hora	Eduardo Caralho



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N.º. 17 – 082
ACUERDO N.º 175

Quito, Martes 04 de febrero de 2020

CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Certifico que el estudiante de PRIMERO PRESENCIAL de GASTRONOMIA cumplió con las 2 Horas de Vinculación con la Sociedad donde trabajó el Programa de "IMPLEMENTACION EN EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN EN LA COMUNIDAD", trabajó con la implementación, y socialización de la producción técnica de ALIMENTACION, beneficiando de esta forma al grupo del CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL POMASQUI y capacitando sobre su uso a las profesoras de dicho centro.

SRA. ALICIA SHUGULLI
DIRECTORA DEL CENTRO DE
DESARROLLO INFANTIL
POMASQUI.