



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL



**ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO DE LOS HABITANTES
DE GUAYAQUIL, PARA LA CREACIÓN DE UNA “CAMPAÑA DE
PREPARACIÓN DE PIZZAS NUTRITIVAS”, EN EL DIARIO
“ELTELÉGRAFO”.**

Proyecto de grado que se presenta como requisito para optar por
el título de Licenciada en Comunicación Social.

Autora: NILA JULIETA BRAVO SALAZAR.

Tutora: Lcda. Beatriz Vallejo (Master).

Guayaquil

Ecuador

21 de Junio del 2012.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN DEL TUTORA

En mi calidad de tutora de la Facultad de Comunicación Social, por el presente:

CERTIFICO

Que he analizado el proyecto de trabajo de grado presentado como requisito previo a la aprobación y desarrollo de la investigación para optar por el grado de Licenciada en Comunicación Social.

El proyecto de trabajo se refiere a :

ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO DE LOS HABITANTES DE GUAYAQUIL, PARA LA CREACIÓN DE UNA “CAMPAÑA DE PREPARACIÓN DE PIZZAS NUTRITIVAS”, EN EL DIARIO “ELTELÉGRAFO”.

Presentado por la estudiante:

NILA JULIETA BRAVO SALAZAR.

Tutora: Lcda. Beatriz Vallejo (Master).

Guayaquil

Ecuador

21 de Junio del 2012

APROBACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN

Los miembros designados para la sustentación aprueban el Trabajo de titulación sobre el tema:

ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO DE LOS HABITANTES DE GUAYAQUIL, PARA LA CREACIÓN DE UNA “CAMPAÑA DE PREPARACIÓN DE PIZZAS NUTRITIVAS”, EN EL DIARIO “ELTELÉGRAFO”.

De la egresada :

NILA JULIETA BRAVO SALAZAR.

De la Facultad de Comunicación Social
Guayaquil, 21 de Juniodel 2012
Para constancia Firman

ACTA DE RESPONSABILIDAD

La egresada de la Facultad de comunicación Social de la Universidad de Guayaquil, **SEÑORITA NILA JULIETA BRAVO SALAZAR**, deja constancia escrita de ser la autora responsable de la tesis presentada, por lo cual firma:

C.I.:091964101-9

DECLARACIÓN EXPRESA

La responsabilidad del contenido de este trabajo de titulación me corresponde exclusivamente a mi; y al patrimonio intelectual de la misma Universidad de Guayaquil.

NILA JULIETA BRAVO SALAZAR.

C.I.: 091964101-9

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero agradecerle a Dios, porque sin su ayuda divina nada podríamos hacer, a mi madre quien ahora está con nuestro SEÑOR JESÚS en el cielo gozando de la vida eterna, a mi padre quien me da ánimo, apoyo y su amor cuando más lo necesito y a mi familia.

Y como olvidar dedicar este esfuerzo a mi amada Facultad de Comunicación Social y todos quienes la conforman.

Este trabajo es para todos ustedes.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a mi Señor Padre Celestial y a mi Señor Jesucristo por darme la vida, todo cuanto poseo y no poseo.

Le doy gracias a toda mi familia por su apoyo incondicional, ya que mi proyecto lo he realizado individualmente, basado en la mala nutrición, que luego puede convertirse en cáncer al hígado causa del fallecimiento de mi madre, porque este mal no solo es porque la persona ingiere alcohol o por una hepatitis mal curada, etc, sino también por una alimentación no adecuada en nuestro diario vivir.

Reitero al Señor mis más profundos agradecimientos por todo.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

Carátula.....	i
Certificado de aceptación del tutor.....	ii
Aprobación de la sustentación.....	iii
Acta de responsabilidad.....	iv
Declaración expresa.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice general.....	viii
Índice de cuadros.....	ix
Índice de gráficos.....	x
Resumen.....	xi

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO No.1.....	7
CUADRO No.2.....	12
CUADRO No.3.....	15
CUADRO No.4.....	30
CUADRO No.5.....	30
CUADRO No.6.....	31
CUADRO No.7.....	42
CUADRO No.8.....	43
CUADRO No.9.....	45
CUADRO No.10.....	46
CUADRO No.11.....	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CUADRO No.1.....	8
CUADRO No.2.....	43
CUADRO No.3.....	44
CUADRO No.4.....	44
CUADRO No.5.....	45
CUADRO No.6.....	46
CUADRO No.7.....	47

ANEXOS

ANEXOS.....	61
ANEXOS.....	62
ANEXOS.....	63
ANEXOS.....	64

RESUMEN

Para el desarrollo de este proyecto he realizado varias investigaciones de diferentes autores, dentro de las cuales he encontrado que en la actualidad la mayoría de los problemas de salud que presenta nuestra población se dan a causa de un estilo de vida desordenado y sobre todo de una pésima nutrición.

El propósito de este proyecto es dar a conocer la importancia de una buena nutrición, contribuir al mejoramiento del estilo de vida de las personas y al mismo tiempo que los inversionistas obtengan un lucro de este negocio.

Para ello he realizado encuestas a personas de la ciudad de Guayaquil, lugar en donde se concentra el capital económico nacional, y además de esto he utilizado recursos tecnológicos y humanísticos, los cuales me han proporcionado información real y precisa.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

INTRODUCCIÓN

En vista a que la población en la actualidad requiere de nuevos y buenos hábitos alimenticios se planteó el tema “ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO DE LOS HABITANTES DE GUAYAQUIL, PARA LA CREACIÓN DE UNA “CAMPAÑA DE PREPARACIÓN DE PIZZAS NUTRITIVAS”, con el propósito de dar a conocer la importancia de una buena nutrición y hábitos alimenticios que conlleven al bienestar de la salud, por esta razón procedí a realizar un análisis minucioso con la planificación de un muestreo y elaboración de encuestas que faciliten y evidencien en forma real datos que certifiquen la cultura alimenticia de la población guayaquileña.

Con el análisis de este proyecto se contribuirá con mejoramiento del estilo de vida de las personas en relación a su cultura alimenticia y a su vez sirva para que en un futuro se establezca un lugar donde las personas puedan degustar de alimentos sanos y beneficiosos para la salud; utilizando de una forma eficiente los estudios realizados por medio de encuestas, recursos tecnológicos y humanísticos,

ESQUEMA DEL TRABAJO DEL PROYECTO

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

Planteamiento del proyecto.
Ubicación del problema en un contexto.
Situación conflicto.
Causas y consecuencias del problema.
Delimitación del problema.
Formulación del problema.
Evaluación del problema
Objetivos:
Objetivo General.
Objetivos Específicos.
Justificación e Importancia.

CAPÍTULO II MÁRCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación.
Fundamentación teórica.
Fundamentación Filosófica.
Fundamentación Sociológica.
Fundamentación psicológica.
Fundamentación legal.
Preguntas a contestarse dentro de la investigación.

Variables de la investigación.

Definiciones conceptuales.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

Diseño de la investigación.

Modalidad de la investigación.

Tipo de investigación.

Clases de métodos.

Técnica de la investigación.

Población y Muestra.

Población.

Muestra.

Operacionalización de variables.

Instrumento de la investigación.

Recolección de información.

Procesamiento y análisis.

Criterios para la elaboración del proyecto.

Criterios de la validación del proyecto.

Formas de investigación.

Fuente de información

Técnicas para el procesamiento de la información

Técnicas básicas

Técnicas secundarias

Procesamiento de la investigación

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Procesamiento y análisis

Resultados de la aplicación (instrumento de la investigación – ejemplo: encuesta) .

Análisis de los resultados (instrumento de la investigación – ejemplo: encuesta).

Discusión de los resultados

Respuesta a las preguntas de investigación.

CAPÍTULO V

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Recomendaciones

CAPÍTULO VI

ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Aspectos administrativos

Los recursos

Cronograma

Referencias bibliográficas

Bibliografía

Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ubicación del Problema en su Contexto

Es tan interesante la virtud que tienen los olores, los sabores, las texturas. ¿Cuántas veces no nos hemos sorprendido recordando a determinadas personas, lugares o situaciones con tan solo olfatear, saborear o tocar algo? Al parecer nuestro cerebro y la memoria que tenemos de aquellos elementos se agudizan cuando estamos lejos de donde fueron probados y aquellos recuerdos se transforman en intenciones de volver a experimentarlos donde fueron fecundados.

Qué ecuatoriano no recuerda el olor de la tierra de sus campos, el sabor de los confites o golosinas de la niñez, mismas que muchas veces fueron el premio a una buena acción o sencillamente el mimo por ser niño; la textura y gusto del rompopo; el verde, la papa, el maíz, las especias y su particular combinación en la cocina ecuatoriana, en la sazón de la patria ... El olor de la fanesca de la abuela, el pan y la colada morada de la esquina, el majado de la "madrina", el café recién tostado y molido para el desayuno; la atención de un ecuatoriano amable y el sabor de los platos en su origen auténtico ...

Pero como personas pertenecientes a una sociedad, en la que cada vez se mezclan las culturas en todo ámbito, es decir, económico, político y cómo dejar de lado el ámbito gastronómico, lo cual es de suma importancia ya que como sabemos todo ser vivo necesita alimentarse para sobrevivir, aunque

muchas veces dejando de lado el cuidado de su organismo. He aquí entonces, la necesidad de crear e imponer en el mercado nuevas propuestas que puedan llegar a satisfacer las demandas de los clientes y al mismo tiempo proporcionar rentabilidad a los inversionistas.

Por ser un país en vías de desarrollo, nos vemos atraídos a captar cosas, materiales, modas y muchas veces hasta costumbres extranjeras que hasta cierto punto aportan al crecimiento cultural de nuestra gente. Son en esos momentos en donde surge la necesidad de encontrar en el mercado variedad, en este caso dirigidos al aspecto gastronómico.

SITUACIÓN DEL CONFLICTO QUE DEBO SEÑALAR

Según investigaciones realizadas por científicos de América el porcentaje de muertes por enfermedades derivadas de una mala nutrición, ha aumentado de forma alarmante en las últimas décadas.

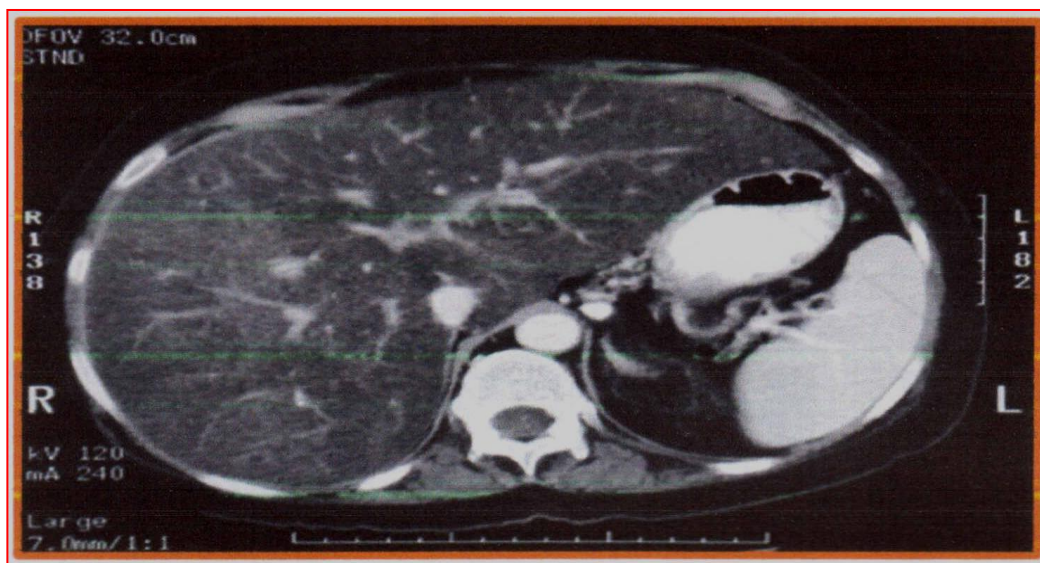
A continuación hablaremos de una de las enfermedades más frecuentes, causada por mala nutrición:

Hígado Graso.- Es una enfermedad inflamatoria metabólica del hígado (acumulación de grasas en la célula hepática). Es la segunda o tercera enfermedad hepática crónica más frecuente, que se diagnostica en forma ambulatoria. Al hígado graso se lo conoce también como esteatosis : es cuando hay infiltración (depósito) de grasa intrahepática y esteatohepatitis cuando además hay inflamación. Hay que diferenciarla de la esteatohepatitis alcohólica, que es la inflamación crónica del hígado inducida por el consumo excesivo de alcohol.

Es actualmente la enfermedad del hígado es más frecuente entre los adolescentes con sobrepeso en Norteamérica y Latinoamérica. El aumento en la prevalencia de hígado graso se debe probablemente a un incremento en la prevalencia de la obesidad. Las pérdidas rápidas de peso o la oscilación del mismo, cada vez más frecuente a causa de las dietas, pueden predisponer a esta enfermedad, como lo puede hacer la obesidad central.

Los pacientes con *hígado graso* o *esteatosis* o *esteatohepatitis intrahepática*, usualmente acuden donde el médico por tener una elevación inexplicable y persistente de las pruebas hepáticas.

Los pacientes con hígado graso, son típicamente el (70%) obesos o con sobrepeso, de mediana edad, con trastorno en el metabolismo del azúcar (glucosa=diabetes 20%) y grasas (colesterol y triglicéridos= *hiperlipidemia* 20%), o ambas.



CUADRO NO. 1

CAUSAS DEL PROBLEMA, CONSECUENCIAS

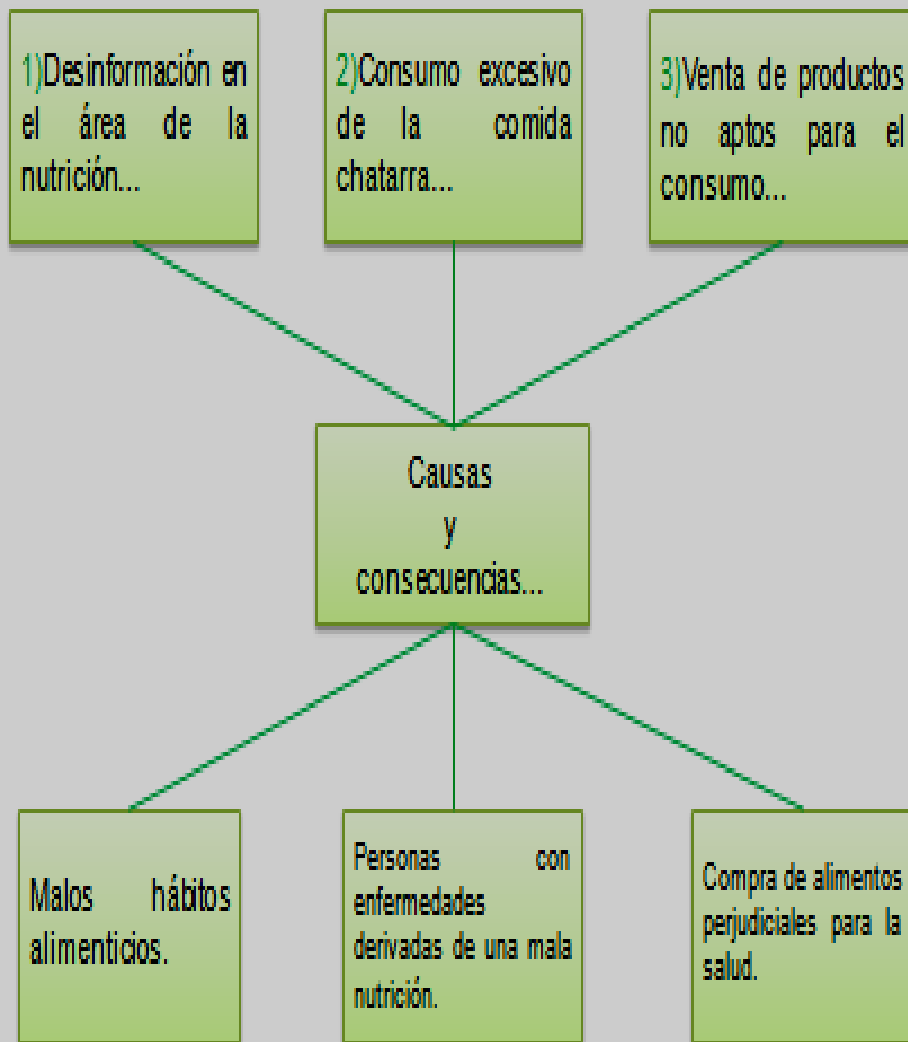


GRÁFICO No. 1

Árbol de problemas.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo : Institucional o Empresarial.
 Área : Comercial.
 Aspecto : Preparación de pizzas con productos no perjudiciales para la salud (Vegetales, etc.).
 Tema : ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO DE LOS HABITANTES DE GUAYAQUIL, PARA LA CREACIÓN DE UNA “CAMPAÑA DE PREPARACIÓN DE PIZZAS NUTRITIVAS” , EN EL DIARIO “EL TELÉGRAFO” .

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA O FORMULACIÓN

¿Qué estrategias puedo usar para que las personas tomen conciencia de los daños ocasionados debido a una mala nutrición? .

¿De qué manera puede contribuir mi proyecto para mejorar la calidad de vida de las personas? .

EVALUACIÓN DEL PROBLEMA

CLARO:

El problema social que he planteado, es claro, ya que casi toda la población tiene un conocimiento claro de todas las *enfermedades que se están presentando actualmente, por su mala nutrición.*

EVIDENTE:

Este problema, lo evidencia claramente las estadísticas que se realizan periódicamente entre nuestra población, en las cuales existen altos índices de muertes en edades tempranas a causa de enfermedades derivadas de una mala alimentación.

CONCRETO:

Las ideas que tiene nuestra población sobre cómo llevar una buena nutrición generalmente son erradas y eso es algo que debe resolverse.

RELEVANTE:

Es sumamente importante que hayan nuevas propuestas que tengan que ver con el cuidado de la salud física, ya que las enfermedades tales como: hígado graso, diabetes, gastritis, hipertensión, entre otras, se están detectando de manera alarmante en las personas, por ende este problema amerita la búsqueda de soluciones eficaces.

ORIGINAL:

Este proyecto ofrece nuevas propuestas a los consumidores (habitantes de Guayaquil) de pizzas nutritivas teniendo como ingredientes cualquier tipo de vegetales, etc...., y es algo muy novedoso, porque no solo le permite al cliente cuidar de su salud, sino que también tienen la oportunidad de deleitar su paladar de forma sana y nutritiva, además ningún periódico lo tiene.

FACTIBLE:

Es factible en todos los aspectos porque ningún periódico de Guayaquil tiene como orientar a sus habitantes en el área de nutrición, en la preparación de pizzas nutritivas teniendo como ingredientes cualquier tipo de vegetales o frutas, etc., es decir, tanto en el tiempo que vaya a utilizar para su desarrollo, ya que puede planificarse según los distintos requerimientos de los consumidores y el dinero que se va a invertir para el consumo propio o negocio, debe ofrecer rentabilidad para los consumidores o inversionistas y al mismo tiempo ofrece precios accesibles a los consumidores.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Aportar al mejoramiento de la calidad de vida de las personas (Salud) de la ciudad de Guayaquil (lectores del Diario “El Telégrafo”) y al mismo tiempo que los habitantes o inversionistas obtengan ganancias significativas e incrementen su capital inicial; y todo esto podría llevarse a cabo estudiando de manera profunda las investigaciones realizadas previamente y adaptándolas a las necesidades actuales y de este modo también contribuir a una buena salud de las personas ; y al fortalecimiento de la economía nacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elaborar estrategias mediante las cuales podamos informar al lector del Diario “El telégrafo” la importancia de una buena nutrición.

Demostrar a los consumidores que podemos alimentarnos de manera saludable y deliciosa a la vez, evitando así problemas de salud en el futuro.

Establecernos como un periódico que no solo tenga noticias, sino también, una sección de gastronomía que oriente al lector de cómo alimentarse con vegetales o frutas, etc. por medio de pizzas nutritivas.

Y que puede ser tanto para consumo individual o para negocio .

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuado, en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.



Por todos los motivos y razones antes mencionados en cuanto a la ingesta de alimentos perjudiciales y no perjudiciales para la salud, he escogido este tema de vital importancia para la humanidad.

Y mucho más allá de estas razones decidí basar este proyecto sobre los hábitos alimenticios de nuestra población ecuatoriana porque hace poco tiempo tuve la pérdida de mi madre, quien fué una mujer consagrada a su hogar y su familia, comprometida con sus labores profesionales y sobre todo interesada profundamente en labores sociales.

La combinación de todas estas actividades diarias, sumado al acelerado estilo de vida actual y por razones como falta de tiempo y de cuidarse a sí misma; le provocaron gastritis crónica, hígado graso, que luego se convirtió en un cáncer hepático y con un cuadro clínico muy afectado, posteriormente la llevó a la muerte.

Nuestro organismo requiere de una buena alimentación para mantenerse saludable. Es por eso que es importante hablar de los problemas que causan los excesos, las carencias y deficiencias de alimentación en nuestro organismo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Existen muchas personas que han realizado investigaciones enfocadas en la nutrición y temas de importancia para la salud física.

Me gustaría ir más allá del tema de las pizzas, ya que también podemos dar una breve reseña de temas que son de importancia para el mundo y son desde estos puntos que parte el tema de la nutrición.

A continuación añadiremos investigaciones importantes que aportan a este proyecto:

En investigaciones realizadas, El Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias señaló:

El espectacular progreso en el desarrollo de las ciencias agrícolas y en la producción de alimentos ha contribuido de manera decisiva para garantizar la alimentación de una población mundial, en alza durante los últimos 30 años. Sin embargo, resta mucho por hacer. De los 5.100 millones de personas que viven en países en desarrollo, 1.200 se siguen enfrentando diariamente a las consecuencias de la pobreza. Alrededor de 800 millones de personas no tienen asegurado el sustento, en tanto que 170 millones de niños menores de cinco años padecen malnutrición. Asimismo, está ocurriendo una degradación de los recursos naturales que sustentan la producción agrícola de los países en desarrollo, otra importante, ha evidenciado un descenso.

Se estima que para el año 2.025, la población mundial habrá aumentado en 1.600 millones de personas, lo cual dificultará aún más el acceso a los recursos limitados.

Con el objetivo de alcanzar la seguridad alimentaria para todos los individuos, se refiere garantizar el acceso de la población más necesitada a los recursos alimentarios, aplicar mejores tecnologías en el campo de la producción y distribución de alimentos; fomentar mayor eficiencia y sentido de responsabilidad por parte de los gobiernos, y establecer instituciones, políticas y estrategias en las áreas de producción de : alimentos, nutrición, ciencia y tecnología; recursos naturales y comercio.

Otra investigación importante es la siguiente:

Comportamiento del consumidor ante la alimentación, la nutrición y la salud.



Les presentamos el segundo artículo de una serie dedicada a dar a conocer los resultados de un estudio sobre el comportamiento las creencias y las prácticas relativas a la alimentación en Europa, realizado por el Instituto de Estudios alimentarios europeos (Institute of European Food Studies, IEFS).

CUADRO No. 3

Los europeos están constantemente recibiendo mensajes sobre alimentación. Sin embargo, se sabe poco del efecto real que estos ejercen sobre el público. Este artículo da una idea del género y la calidad de las informaciones que los consumidores captan y se plantea cuáles serán las vías de comunicación eficaces para los futuros mensajes relativos a la nutrición y salud. Se entrevistó a más de 14.000 personas de a partir de 15 años por toda Europa. Los datos recogidos se han analizado para determinar la proporción de gente interesada en las cuestiones referentes a la alimentación y la salud, cuáles son sus fuentes de información y el grado de confianza que tienen en dichas fuentes.

¿Quién está interesado?

Las personas entrevistadas debían indicar, entre otros aspectos, si cumplían o no esta afirmación: "Busco a menudo informaciones sobre el modo de llevar una alimentación sana". Un total del 45% de los ciudadanos de la Unión Europea contestó afirmativamente. Pero se han encontrado variaciones importantes entre países; los holandeses o los irlandeses que se preocupan por buscar información, por ejemplo, sólo constituyen un tercio, mientras que tres cuartas partes de los italianos parecen interesarse por el tema.

Otros análisis han demostrado que, entre la gente interesada, los grupos mejor representados eran las mujeres, las personas de entre 35 y 54 años y el sector con mayor nivel de educación de la población . Sólo el 15% de los europeos muestra un desinterés total por toda información sobre una alimentación sana.

Y muchas otras investigaciones como estas podemos encontrar en textos en la web y en otros medios, los cuales nos informan y nos dan mayor conocimiento en cuanto a lo que concierne a la buena alimentación, tema sobre el cual está dirigido mi proyecto.

FUDAMENTACIÓN

Fundamentos teóricos

“Teoría sobre la alimentación balanceada. ”

Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables.

Es necesario consumir diariamente carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como también agua. los carbohidratos son importantes ya que nos entregan la energía necesaria para realizar nuestras actividades, para mantenernos activos, en este grupo se encuentran los cereales, el pan, las papas, harinas, etc. También es necesario consumir proteínas, las que se dividen en origen animal como lo son las carnes de vacuno, pollo, pescado, pavo cerdo, huevo etc.

Y las de origen vegetal como son las legumbres. Las grasas aunque también son necesarias es recomendable ingerirlas en una pequeña cantidad y evitar las grasas saturadas provenientes de los productos animales.

Las vitaminas y minerales presentes principalmente en frutas y verduras, son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo, por lo que hay que consumirlas diariamente. La fibra es también muy necesaria en la alimentación ya que cumple una importante función preventiva de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes, cáncer al colon).

Se debe tomar de 8 a 10 vasos de agua por día ya que el cuerpo pierde normalmente de 2 a 3 litros de agua y esta debe ser reemplazada, ya que sirve como transporte del oxígeno y nutrición de las células. Una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que nos den energía,

que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo.

Para poder llevarlo a cabo es necesario conocer cómo alimentarse en forma sana, ya que sin duda es uno de los puntos primordiales para prolongar la juventud y evitar una vejez prematura.

Fundamentación Filosófica

La filosofía (del latín philosophia es un griego antiguo que es “amor por la sabiduría”) es el estudio de una variedad de problemas fundamentales acerca de cuestiones como la existencia, el conocimiento, la verdad, la moral, la belleza, la mente y el lenguaje.

La filosofía se distingue de otras maneras de abordar estos problemas (como el misticismo y la mitología) por su método crítico y generalmente sistemático, así como por su énfasis en los argumentos racionales.

Éste artículo es acerca de la tradición filosófica occidental, que comenzó en la Antigua Grecia y se desarrolló principalmente en Occidente, y su creación ha sido atribuida al pensador griego Pitágoras. Su popularización se debe en gran parte a los trabajos de Aristóteles y Platón, que han recibido atención constante hasta nuestros días. El término “filósofo” sustituyó al término “sofista” para designar a quienes buscaban la verdad.

Algunos de los sofistas más famosos eran lo que ahora llamamos filósofos, pero fue Platón quien utilizó en sus diálogos los dos términos para poner en contraste a quienes se dedicaban a buscar la verdad, filósofos, con quienes arrogantemente afirmaban poseerla, los sofistas, ocultando su ignorancia detrás juegos retóricos o adulación, convenciendo a otros de algo infundado o falso, y cobrando además por enseñar a hacer lo mismo.

La filosofía occidental ha tenido una profunda influencia y se ha visto profundamente influida por la ciencia, la religión y la política occidentales. Algunos conceptos fundamentales de estas disciplinas todavía se pueden pensar como conceptos filosóficos. En épocas anteriores, estas disciplinas eran consideradas parte de la filosofía. Así, en Occidente, la filosofía era un concepto extenso y ambiguo. Hoy, sin embargo, su alcance es más restringido y se caracteriza por ser una disciplina más fundamental y genera que cualquier otra.

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS

De acuerdo con **Bonnie Kaplan (2002)**.

Nuestras abuelas nos decían tan a menudo – come bien!- duerme bien!- de todo, pero moderadamente!, que parece que nos resistimos a darle al tema la importancia que se merece.

Sabemos ahora, sin embargo, que las abuelas estaban, nada más y nada menos, que en la vanguardia de la investigación científica.

La mayoría de los médicos y científicos reconocen, hoy en día, que la nutrición constituye la base de la salud física: por extraño que parezca, la importancia fundamental de la nutrición para la salud mental es algo que a muchos les ha pasado inadvertido.

El contenido nutricional de los alimentos está disminuyendo :

Los resultados de trabajos recientes que han demostrado que el contenido nutricional de nuestros alimentos está disminuyendo han sido calificados de “predecibles”: las tierras que nunca han sido cultivadas son por lo general, ricas en micronutrientes (vitaminas y minerales), pero los años de explotación agrícola traen consigo la reducción o el agotamiento de muchos micro elementos esenciales. La re mineralización del suelo con zinc, cobre selenio, vitaminas, magnesio, cromo, etc., es hasta la fecha, virtualmente inexistente. ¿De dónde se supone, entonces que nuestras frutas y verduras van a obtener los nutrientes que nuestros cerebros y nuestros cuerpos necesitan como parte de su dieta diaria?.

Fundamentación sociológica :

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen un influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal o importante de la malnutrición. Por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud; un ejemplo es suministrar a las mujeres alimentos abundantes densos en energía, durante los primeros meses después del parto. Es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población .

Los nutricionistas deben conocer los hábitos y prácticas de las comunidades donde trabajan, de manera que puedan ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos.

Fundamentación legal

La empresa es la unidad económica - social, con fines de lucro, en la que el capital, el trabajo y la dirección se coordinan para realizar una producción socialmente útil, de acuerdo con las exigencias del bien común. Los elementos necesarios para formar un empresa son : capital, trabajo y recursos materiales.

En General, se entiende por empresa al organismo social, integrado por elementos humanos, técnicos y materiales cuyo objetivo natural y principal es la obtención de utilidades o bien la prestación de servicios a la comunidad, coordinados por un administrador que toma decisiones en forma oportuna para la consecución de los objetivos para los que fueron creados. Para cumplir con este objetivo la empresa combina naturaleza y capital.

En derecho es una entidad jurídica creada con ánimo de lucro y está sujeta al derecho mercantil. En economía, la empresa es la unidad económica básica encargada de satisfacer las necesidades del mercado mediante la utilización de recursos materiales y humanos. Se encarga, por tanto, de la organización de los factores de producción, capital y trabajo.

Antes de iniciar alguna actividad comercial primero debemos informarnos, una de las entidades que nos pueden ayudar es la Superintendencia de Compañías: la Superintendencia de Compañías a través de su centro de Mediación, colabora con el fin de lograr un mejor futuro para las compañías, socios o accionistas, empresarios e inversionistas que acudan al Centro. Procura el fortalecimiento empresarial y el desarrollo del mercado de valores. Así también para iniciar una actividad comercial, en primera instancia hay que tener los documentos en regla, tales como el R.U.C. .

El Registro Único de Contribuyente (R.U.C.) es el sistema de identificación por el que se asigna un número a las personas naturales y sociedades que realizan actividades económicas, que generan obligaciones tributarias.

¿Quiénes y cuándo deben inscribirse en el R.U.C.?....

Deben inscribirse todas las personas naturales, las instituciones públicas, las organizaciones sin fines de lucro y demás sociedades, nacionales y extranjeras, dentro de los 30 primeros días de haber iniciado sus actividades económicas en el país en forma permanente u ocasional y que disponga de bienes por los cuales deban pagar impuestos.

PREGUNTAS A CONTESTARSE

¿Existe una relación entre la edad y el desarrollo de déficit nutricionales?

¿Qué factores influyen en la alimentación?

¿Qué se considera una buena alimentación?

¿Qué es importante tener en cuenta a la hora de comer?

¿En qué consiste la malnutrición?.

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Las variables en la investigación, representan un concepto de vital importancia dentro de un proyecto. Las variables, son los conceptos que forman enunciados de un tipo particular denominado hipótesis. Las variables se refieren a propiedades de la realidad que varían, es decir, su idea contraria son las propiedades constantes de ciertos fenómenos.

Diferencia entre conceptos, términos y variables: Los conceptos pretenden describir y explicar la experiencia y comunicar el reconocimiento obtenido, es decir, el concepto es una unidad de significado del término o símbolo perceptible por medio del cual se expresa este significado. Los términos entonces, pueden variar, sin que el significado se altere, ya que el término representa el rodaje visible del concepto.

Las variables por su parte, son características de la realidad que puedan ser determinadas por observación y lo más importante, que puedan mostrar diferentes valores de una unidad de observación a otra, de una persona a otra, o de un país a otro (edad, ingresos, número de habitantes, etc.).

Así las cosas podemos decir que con los conceptos pensamos, observamos y explicamos, mientras que las variables se encuentran en el mundo real y son el objeto de nuestras observaciones y explicaciones.

Los conceptos están situados en un plano teórico mientras que las variables están situadas en un plano concreto y perceptible por los sentidos.

La relación entre ambas cosas es lo que se busca mediante el proceso de investigación científica, lo cual se logra por medio de las definiciones operacionales de los conceptos, lo que busco en última instancia es ver como los conceptos (mi teoría) me explica el cambio y el sentido y magnitud del cambio de mis variables.

Por ejemplo, si parto de una hipótesis que dice que a más años de educación se logra un mayor salario, entonces, lo que puedo hacer es observar si lo que dice la teoría se cumple por medio de mis variables y así puedo observar un grupo de cierto número de personas y ver sus años de educación y su salario par poder decir algo de mi teoría de base. Si mi investigación fuera cuantitativa, podría demostrar que tan cierta es la hipótesis de que a mayor educación, mayor salario, mediante procesos estadísticos; si mi investigación

fuera cualitativa, las variables se toman de la descripción del problema y se forman categorías de análisis que enuncian características del fenómeno que estoy estudiando, a partir de lo cual se operacionalizan las variables.

Lo importante aquí es anotar que las variables sin un conjunto de conceptos o teoría detrás de ellas, no son más que percepciones de la realidad, pero un proceso de investigación requiere tanto de variables como de conceptos.

Clases de variables

Variables control: variable de referencia en una investigación.

La clasificación de más importante de las variables es la siguiente:

Variables Dependientes: son características de la realidad que se ven determinadas o que dependen del valor que asuman otros fenómenos o variables independientes.

Variables Independientes: los cambios en los valores de este tipo de variables determinan cambios en los valores de otra (variable dependiente).

Así en el ejemplo de años de educación y salario, suponemos que al aumentar los años de educación correlativamente aumentan los salarios de las personas, de modo que <<años de educación>> es la variable independiente o explicativa, ya que ella me está explicando en cierta medida el cambio en el <<salario>>, el cual sería la variable dependiente.

En todo caso hay que tener cuidado con la “casualidad” ya que el hecho de que una persona tenga mayor salario que otra, no solo depende necesariamente de que una tenga más educación que otra, también pueden intervenir otros factores, como la suerte, la familia de la que procede, etc.

Variables intervinientes o variables criterio: Este concepto supone que las relaciones entre dos variables está medida por otra (u otras) que transportan los posibles efectos de la primera. La importancia de éste tipo de variables radica en que permite establecer indicadores de variabilidad.

El número de variables que si incluyan en una investigación, depende del investigador y del fenómeno que estudie claro está, mientras más variables independientes agregue, quizá obtenga una mayor explicación de los cambios en sus variable dependiente (por ejemplo : si quiere explicar el

cambio en el salario de las personas, puede tomar variables como la edad, el sexo, los años de educación, el estrato en que vive, su estado civil, etc., porque si sólo utiliza una variable será difícil creer que el salario de la gente depende por ejemplo : solo si es soltero o casado y así la relación causa efecto, no será tan evidente como quiere el investigador .

Por último, existen varias clasificaciones de variables según sus características:

Variable Continua: se presenta cuando el fenómeno que se mide puede tomar valores cuantitativamente distintos, por ejemplo la edad, ya que esta variable pueda asumir valores continuos: 1,2,3...20,21...60,61...

Variables Discretas:son aquellas que establecen categorías en términos no cuantitativos entre distintos individuos o elementos. Por ejemplo : cuando quiero clasificar a las personas en clases sociales : alta, media, baja. O cuando quiero calificar un servicio de un hospital : excelente, bueno, regular, malo.

Variables Individuales: presentan la característica que distingue a ciertos individuos .

Variables Colectivas: presentan la característica que distingue a un grupo determinado.

Variables Antecedentes: es una variable que es antecedente de otra variable.

DEFINICIONES CONCEPTUALES

La **Explicación** o **Demostración**,verdadero mecanismo probatorio de la tesis planteada en el punto anterior es de redacción más compleja porque este texto debe estar articulado en forma lógica, de acuerdo al objetivo del proyecto. En efecto, si el estudio apunta a una descripción de un objeto de estudio al que se ha explorado, el texto será fundamentalmente discursivo, enunciativo de cualidades y propiedades. En cambio, si el estudio se ha propuesto profundizar en las relaciones casuales de la producción de tal o cual fenómeno, hecho o proceso, es decir explicar porqué causas se generan tales consecuencias o en la verificación de alguna situación o en una o más correlación entre fenómenos (por ejemplo: elevado ausentismo en las clases de física a causa de la dificultad de comprender las exposiciones del profesor), el escrito deberá guardar un encadenamiento lógico asociado a la producción del fenómeno estudiado.

Se llama **Explicaciones Científicas** a las estructuras conceptuales (modelos, teorías, etc.) que la ciencia ofrece con el fin de comprender por qué ocurren determinados hechos científicos y por qué algunos de ellos acontecen con una regularidad dada (osea, por qué existen ciertas leyes). Según esta perspectiva, en general, una explicación científica es la respuesta a una pregunta de tipo “¿Por qué?” (aunque numerosos autores sostienen que las explicaciones son respuestas a preguntas que comienzan con “¿Cómo?” y en particular con “¿Cómo funciona?”¹.

Tipos de explicación : la explicación como argumento, la explicación casual, la explicación teleológica, la explicación inductiva- estadística.

Estrategia :es el proceso seleccionado mediante el cual se espera lograr alcanzar un estado futuro.

En el ámbito de la administración de empresas es posible referirse a la “consistencia estratégica”. En ese sentido, se dice que existe consistencia estratégica cuando las acciones de una organización son coherentes con las expectativas de la dirección y estas a su vez lo son con el mercado y su entorno.

El concepto de estrategia se usa normalmente en tres formas: primero, para designar los medios empleados en la obtención de cierto fin, es por lo tanto, un punto que involucra la racionalidad orientada a un objetivo. En segundo lugar, es utilizado para designar la manera en la cual una persona actúa en un cierto juego de acuerdo a lo que ella piensa, cuál será la acción de los demás y lo que considera que los demás piensan que sería su acción; esta es la forma en que uno busca tener ventaja sobre los otros. Y en tercer lugar, se utiliza para designar los procedimientos usados en una situación de confrontación con el fin de privar al oponente de sus medios de lucha y obligarlo a abandonar el combate; es una cuestión, entonces, de los medios destinados a obtener una victoria. (DELEUZE, Guilles – 1987- Foucault. Ediciones Paidós. Barcelona-España).

La Estrategia tuvo su origen y aplicación en las guerras, en donde cada uno de los bando diseñaba la mejor forma de vencer al enemigo. Luego estos principios fueron aplicados en el ámbito empresarial para vencer a los competidores y conquistar a los clientes. Ahora también se aplican a nivel personal para vencer a los oponentes y conquistar a la pareja. El diseño de la estrategia depende del objetivo a alcanzar, los recursos disponibles, las estrategias utilizadas por la competencia, y mucha innovación, para sorprender e impactar.

LA HIPÓTESIS COMO PROPOSICIÓN QUE ESTABLECE RELACIÓN ENTRE LOS HECHOS:

Una hipótesis es el establecimiento de un vínculo entre los hechos que el investigador va aclarando en la medida que pueda generar explicaciones lógicas del porqué se produce este vínculo.

Tamayo (1989-75) : afirma que : “La Hipótesis es una proposición que nos permite establecer relaciones entre los hechos. Su valor reside en la capacidad para establecer más relaciones entre los hechos y explicar el porqué se produce “.

Arias (1897-55) : asegura que : La Hipótesis tiene como propósito llegar a la comprensión del porqué entre dos elementos se establece algún tipo definido de relación y establece que la hipótesis:

“Es una proposición respecto a algunos elementos empíricos y otros conceptos y sus relaciones mutuas, que emergen más allá de los hechos y las experiencias conocidas, con el propósito de llegar a una mayor comprensión de los mismos”.

LA HIPÓTESIS COMO UNA POSIBLE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA:

La hipótesis no es solamente la explicación o comprensión del vinculo que se establece entre los elementos inmersos en un problema, es también el planteamiento de una posible solución al mismo.

El concepto de objetivo

Guarda especial interés en el ámbito empresarial debido a que es una parte esencial en la formulación estratégica ... pero con ¿Qué es un objetivo?

Objetivo no es más que la expresión de un deseo mediante acciones concretas para conseguirlo. Por ello un objetivo sirve para :

Formular concreta y objetivamente resultados

Planificar acciones

Orientar Procesos

Medir resultados.

PROYECTO

Un proyecto es una planificación que consiste en un conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas ; la razón de un proyecto es alcanzar objetivos específicos dentro de los límites que imponen un presupuesto y un lapso de tiempo previamente definidos. La gestión de proyectos es la aplicación de conocimientos, habilidades, herramientas y técnicas a las actividades de un proyecto para satisfacer los requisitos del proyecto.

Un proyecto es un emprendimiento que tiene lugar durante un tiempo limitado y que apunta a lograr un resultado único. Surge en base a una necesidad, acorde con la visión de la organización, aunque esta puede desviarse en función del interés. El proyecto finaliza cuando se obtiene el resultado deseado, desaparece la necesidad inicial o se agotan los recursos disponibles.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este capítulo comprende la descripción de la estrategia a seguir expresada a través del tipo y modalidad de la investigación, la caracterización de las unidades de análisis, las técnicas, procesos e instrumentos de medición a ser utilizados; los cuales se expresarán en los siguientes apartados :

Modalidad de la Investigación

Las modalidades de la Investigación son las siguientes:

(a) Documental : se basa en el estudio que se realiza a partir de la revisión de diferentes fuentes bibliográficas o documentales (literatura sobre el tema de investigación). En esta modalidad de la investigación debe predominar, el análisis, la interpretación, las opiniones, las conclusiones y recomendaciones del autor o los autores;

(b) De campo : se basa en el estudio que permite la participación real del investigador o los investigadores, desde el mismo lugar donde ocurre los hechos, el problema, la fenomenología en consideración. A través de esta modalidad, se establecen las relaciones entre la causa y el efecto y se predice la ocurrencia del caso o fenómeno;

(c) Proyecto factible: se concreta en el estudio que permite la solución de un problema de carácter práctico, que pueden conceder beneficios en diferentes áreas o esferas del acontecer diario;

(d) Proyectos especiales: se estiman para la realización y presentación de trabajos referidos a la literatura, la cultura y las artes, la religión entre otras áreas o esferas sociales.

Es preciso destacar que en la Modalidad de Campo se distingue el carácter de la investigación, pudiendo concretarse en las siguientes dimensiones: (1) exploratorio; (2) descriptivo; (3) explicativo o evaluativo.

Tal como dijo Charles C. (2001) :

Este tipo de investigación se apoya de informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Como es compatible desarrollar este tipo de investigación junto a la investigación de carácter documental, se recomienda que primero se consulten las fuentes de carácter documental, a fin de evitar una duplicidad de trabajos.

Tipo de Investigación

Cuando se inicia el capítulo de la metodología lo primero que se encuentra el investigador es la definición del tipo de investigación que desea realizar. La escogencia del tipo de investigación determinará los pasos a seguir del estudio, sus técnicas y métodos que puedan emplear el mismo. En general determina todo el enfoque de la investigación influyendo en instrumentos y hasta la manera de cómo se analiza los datos recaudados. Así, el punto de los tipos de investigación, en una investigación va a constituir un paso importante en la metodología, pues este va a determinar el enfoque del mismo este puede dividirse en dos tipos principales de campo o de laboratorio. Que a su vez puede clasificarse en 4 tipos principales:

Estudios Exploratorios: También conocido como estudio piloto, son aquellos que se investigan por primera vez o son estudios muy pocos investigados. También se emplean para identificar una problemática.

Estudios Descriptivos: describen los hechos como son observados.

Estudios Correlacionales: estudian las relaciones entre variables dependientes e independientes, o sea, se estudia la correlación entre dos variables.

Estudios Explicativos: este tipo de estudio busca e porqué de los hechos, estableciendo relaciones de causas – efectos.

En este proyecto e investigado ampliamente sobre el tema de las pizzerías, pero dichas investigaciones han sido de gran ayuda para poder investigar de manera más profunda en la modalidad de la investigación de campo, ya que decidí realizar encuestas que me permitan conocer el criterio de las personas Guayaquileñas en todo lo referente a su estilo de vida que tiene que ver con: su alimentación, sus posibilidades económicas, su estado de salud actual, entre otros.

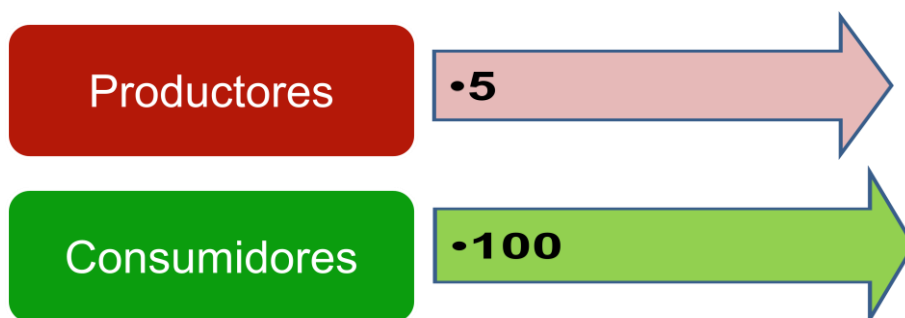
POBLACIÓN Y MUESTRA

Población:

El concepto de población en estadística va más allá de lo que comúnmente se conoce como tal. Una población se precisa como un conjunto finito o infinito de personas u objetos que presentan características comunes.

Levin & Rubin (1996) , “Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”.

Ahora, yo tengo un población de 100 personas que trabajan en una empresa privada, de las cuales escogeré una muestra para realizarles la encuesta en calidad de consumidores y también tengo una población de 5 pizzerías, de las cuales encuestaré a tres de ellas en calidad de vendedores.



CUADRO No 4

Muestra :

Murria R. Spiegel (1991), "Se llama muestra a una parte de la población a estudiar, que sirve para representarla".

Cadenas (1974) :Una muestra debe ser definida en base de la población determinada y las conclusiones que se obtengan de dicha muestra solo podrán referirse a la población en referencia".

De las poblaciones antes dichas, en consumidores hemos realizado la encuesta a 25 personas y de los 5 productores de pizzas hemos encuestado a 3 empresas. Así es como obtendremos los 3 datos siguientes :



CUADRO No.5

VARIABLES	DEFINISI3N DE VARIABLES	INDICADOR
Variable independiente.	Estrategias :de fomentar una buena nutrici3n (personas) y ventas para establecernos en el mercado.	Ofrecer : nuevas propuestas de alimentaci3n y que nos permitan captar clientes.
Variable dependiente.	Oportunidades : nutrici3n sana y laborales.	Aportar : para la salud y fuente (s) de trabajo.

CUADRO No.6

Fuente: elaboraci3n propia

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACI3N

Una Encuesta es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la poblaci3n o instituciones, con el fin de conocer estados de opini3n o hechos espec3ficos. TIPOS DE PREGUNTAS QUE PUEDEN PLANTEARSE, El Investigador debe seleccionar las preguntas m3s convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigaci3n y sobre todo considerando el nivel de educaci3n de las personas que se van a responder el cuestionario:

Clasificaci3n de acuerdo con su forma: 1.Preguntas abiertas 2. Preguntas cerradas 1.preguntas dicot3micas 2.prreguntas de selecci3n m3ltiple 1.En abanico 2. De estimaci3n.

Clasificaci3n de acuerdo como el fondo: 1.Preguntas de hecho 2.preguntas

de acción 3.preguntas de intención 4. Preguntas de opinión 5.preguntas índices o preguntas de test.

Tipos de encuesta:

Las encuestas tienen por objetivo obtener información estadística indefinida, mientras que los censos y registros vitales de población son de mayor alcance y extensión. Este tipo de estadísticas pocas veces otorga, en forma clara y precisa, la verdadera información que se requiere, de ahí que sea necesario realizar encuestas esa población en estudio, para obtener los datos que se necesitan para un buen análisis. Este tipo de encuesta abarca generalmente Universo de los individuos en cuestión.

Otro tipo de Encuestas es ***Encuestas por Muestreo*** en donde se elige una parte de la *población* que se estima representativa de la población total . Debe tener un diseño de muestra, necesariamente debe tener un marco de donde extraerla y ese marco lo constituye el censo de población. La encuesta (muestra o total), es un investigación estadística en que la información se obtiene de una parte representativa de las unidades de información o de todas las unidades seleccionadas que componen el Universo a investigar. La información se obtiene tal como se necesita para fines estadísticos – demográficos. Una forma reducida de una encuesta por muestreo es un “sondeo de opinión”, esta forma de encuesta es similar a un muestreo, pero se caracteriza porque la muestra de la población elegida no es suficiente para que los resultados puedan aportar un informe confiable.

Se utiliza solo para recolectar algunos datos sobre lo que piensa un número de individuos de un determinado *grupo* sobre un determinado tema.

Actualmente, existen sistemas de gestión de encuestas en internet, que están acercando su utilización a *investigadores* que hasta el momento no tenían acceso a los medios necesarios para ejecutarlas.

En este caso, yo decidí realizar una encuesta determinada a 25 personas que pertenecen al grupo de consumidores, quienes contestarán ciertas preguntas que me otorgan información importante para así poder planificar

mis estrategias correctamente y llevarlas a cabo con éxito, claro está que para que la información sea fidedigna, debo también de percatarme del nivel de educación que la persona encuestada haya adquirido, ya que su criterio estará formado según esos parámetros.

PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Pasos a seguir en la investigación de Campo

1. *Concebir la idea de investigar:* La interacción constante con el ambiente nos permite observar situaciones que a menudo despiertan una serie de interrogante. Por ejemplo, en la práctica de enfermería podemos observar que la mayoría de pacientes prefiere la atención de determinadas enfermeras. Ante esto, surgen inevitablemente preguntas como : ¿Por qué prefieren a “fulanita” para que los atienda? ¿Cuál es la calidad de la atención que proporcionamos las demás enfermeras? ¿La calidad de la atención tiene que ver en la recuperación del paciente?.

Son muchas las interrogantes que el investigador se plantea a la hora de elegir un tema de investigación.

Lo primero es ¿Qué investigar? Aunque esta interrogante parece fácil, no lo es. En el mundo complejo donde el investigador se mueve, existe un universo de problemas que solo el deberá descifrar.

El primer problema será entre varias alternativas, es decir, establecer prioridades al momento de enfrentarse con lo que de ahora en adelante, se llamará :objeto de investigación, problema de investigación o tema de investigación.

El investigador deberá seleccionar aquel problema que responda a muchas condiciones propias a él, como se explican a continuación:

Objetividad:el problema y lo investigará lo más objetivamente posible, tratando que lo subjetivo no intervenga a prioridad, para así no distorsionar la investigación y aunque es un tanto difícil desprenderse de esa subjetividad, debe procurar hacerlo.

Ello no significa el desprendimiento total de ello, por cuanto a la hora de analizar e interpretar los datos, producto de la recogida de la información por diferentes técnicas de recolección de datos, esa información requerirá de la capacidad de interpretación del investigador, para así determinar los logros que se pretende alcanzar, cuando utiliza los referentes empíricos (datos, hechos) y que el mismo deberá identificar dentro del proceso de investigación.

Agrado del tema: es parte del éxito de la investigación. Cuando el tema no es de agrado, existirá una predisposición a que todo lo que vaya a hacer le salga mal, hay desaliento, no hay motivación. Por ello es recomendable que el investigador se compenetre con el objeto, como si se tratara de un matrimonio del sujeto con el objetivo.

Conocimientos previos sobre el tema: es importante que el investigador sea una persona que tenga hábitos de lectura. Esta constancia le permitirá ser conocedor del problema que va a someter a investigación. No es lo mismo partir de la nada que con u conocimiento previo del tema, objeto de estudio, pues ello será importante como fuente de información general y así

el podrá comparar y determinar cuáles serán las fuentes principales de la investigación.

Apoyo documental o bibliográfico : es la condición que permitirá brindarle el mayor soporte para lo que se pretende investigar. El material de apoyo significa que el tema ha sido estudiado por otros autores, pero con variables distintas y de ser coincidentes deberá considerarlos en periodos de tiempos diferentes o bien, con otros indicadores o referentes empíricos, dentro de las mismas variables. Esta revisión hará que el tema no sea igual a otras investigaciones y que estará con mayor conocimiento para abordar, desde todo punto de vista, la temática seleccionada en ese momento.

2. **Selección de la muestra :** la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Se puede decir que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus necesidades al que llamamos población. De la población es conveniente extraer nuestras representativas del Universo. Se debe definir en el plan y justificar los Universos en estudio, el tamaño de la muestra, el método a utilizar y el proceso de selección de las

unidades de análisis. En realidad, pocas veces es posible medir a la población por lo que obtendremos o seleccionaremos, desde luego, esperamos que este subgrupo sea un reflejo fiel de la población.

Básicamente se categoriza las muestras, es de dos grandes ramas : las probabilísticas y las no probabilísticas.

Entiéndase por muestras probabilísticas como el subgrupo de la población en el que todos los elementos de esta tienen la misma probabilidad de ser escogidos; por consiguiente, las muestras no probabilísticas es cuando la elección de los elementos no dependen la probabilidad, sino con causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.

La selección de la muestra también la podemos ver desde dos puntos de vista : *muestra cuantitativa y muestra cualitativa*.

La muestra cuantitativa es un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo en dicha población. Por otra parte, la muestra cualitativa es la unidad de análisis o conjunto de personas, contextos, eventos o sucesos sobre la cual se recolectan los datos sin que necesariamente sea representativo.

3. Marco teórico : representa el soporte inicial de la investigación. También se le llama Marco Teórico Conceptual, Marco Referencial, Marco Estructural Conceptual de la Investigación y Marco Conceptual.

Aborda las características del fenómeno o problema de estudio. Estas características (cualidades) constituyen las variables, que no son más que las diferentes posiciones, diversos conocimientos, que permitirán estudiar al problema. Es razonable que el investigador conozca de las diferentes teorías que soportaran inicialmente el estudio, de allí la importancia de las bases teóricas.

Las funciones que cumple el marco teórico, permite visualizar las técnicas que operan metodológicamente en el estudio, por cuanto que está compuesta por un conjunto de categorías básicas. Este marco teórico brinda a la investigación un sistema coordinado y coherente de conceptos y proposiciones que permiten abordar el problema para que este cobre sentido.

El marco teórico nos amplía la descripción del problema. Integra la teoría con la investigación y sus relaciones mutuas. Es la teoría del problema, por lo tanto, conviene relacionar el marco teórico con el problema y no con la problemática de donde éste surge. No puede haber un marco teórico que no tenga relación con el problema.

Todo hecho anterior a la formulación del problema que sirve para aclarar, juzgar e interpretar el problema planteado, constituye los antecedentes del problema, de ninguna manera es hacer un recuento histórico del problema o presentar fuentes bibliográficas que se va a utilizar o los datos recolectados los cuales no sabemos en donde ubicar, o la descripción de las causas del problema.

En los antecedentes se hará una síntesis conceptual de las investigaciones o trabajos realizados sobre el problema formulado con el fin de determinar en enfoque metodológico de la misma investigación. El antecedente puede indicar conclusiones existentes en torno al problema planteado.

Todo investigador debe hacer uso de conceptos para poder organizar sus datos y percibir las relaciones que hay entre ellos. Un concepto es una abstracción obtenida en la realidad y por lo tanto su finalidad es simplificar resumiendo una serie de observaciones que se pueden clasificar bajo un mismo nombre. Algunos conceptos están estrechamente ligados a objetos de lo que representan, por eso, cuando se define, se busca asegurar que las personas que lleguen a una investigación determinada conozcan perfectamente el significado con el cual se va a utilizar el término o concepto a través de toda la investigación.

También la metodología para toda investigación es de importancia fundamental. Para ello se deberá plantear una metodología o procedimiento ordenado que se seguirá para establecerlo significativo de los hechos y fenómenos hacia los cuales está encaminado el significado de la investigación. Científicamente, la metodología es un procedimiento general para lograr de una manera precisa el objetivo de la investigación.

4. Definir el tipo de investigación: es necesario tener en cuenta el tipo de investigación o de estudio que se va a realizar, ya que cada uno de estos tiene una estrategia diferente para su tratamiento metodológico. Por ello, se debe indicar el tipo de investigación, si es una investigación, histórica, descriptiva o experimental. Si es un estudio causal, exploratorio o productivo. Conviene señalar que el que investiga debe tener claro los distintos

métodos que son posibles de aplicar a las ciencias. Algunos son comunes como el inductivo y el deductivo; el analítico y el sintético, el objetivismo y el subjetivismo, así como otros más, que son específicos a cada ciencia.

5. Establecer las Hipótesis: La hipótesis es el eslabón necesario entre la teoría y la investigación que nos lleva al descubrimiento de nuevos hechos. Por tal, se debe sugerir explicación a ciertos hechos y orientar la investigación a otros. La hipótesis puede ser desarrollada desde distintos puntos de vista, puede estar basada en una presunción, en el resultado de otros estudios, en la posibilidad de una relación semejante entre dos o más variables representadas en un estudio, o puede estar basada en una teoría mediante la cual una suposición de proceso deductivo que nos lleva a la pretensión de que si se dan ciertas condiciones se pueden obtener ciertos resultados, es decir, la relación causa – efecto. Una hipótesis sirve de guía para la obtención de datos en función del interrogante presentado en el problema y para indicar la forma como debe ser organizado según el tipo de estudio.

6. Selección de la muestra: Es la actividad por la cual se toman ciertas muestras de una población de elementos de los cuales vamos a extraer algunos criterios de decisión, el muestreo es importante porque a través de él podemos ser análisis de situaciones de alguna empresa o de algún campo de la sociedad. Una muestra debe ser representativa si va a ser usada para estimar las características de la población. Los métodos para seleccionar una muestra representativa son numerosos, dependiendo del tiempo, dinero y habilidad disponibles para tomar una muestra y la naturaleza de los elementos individuales de la población. Por lo tanto, se requieren un gran volumen para incluir todos los tipos de métodos de muestreo.

Entre los tipos de muestra más usados de investigación tenemos:

Muestreo Aleatorio simple :la forma más común de obtener una muestra es la selección al azar. Es decir, que cada uno de los individuos de una población tiene la misma posibilidad de ser elegido, sino se cumple este requisito, se dice que la muestra es viciada. Para tener la seguridad de que la muestra

aleatoria no es viciada, debe emplearse para su constitución una tabla de números aleatorios.

Muestreo Estratificado: una muestra es esterificada cuando los elementos de la muestra son proporcionales a su presencia en la población.

La presencia de un elemento en un estrato excluye su presencia en otro. Para este tipo de muestreo, se divide a la población en varios grupos o estratos con el fin de dar representatividad a los distintos factores que integran el universo de estudio. Para la selección de los elementos o unidades representantes, se utiliza el método de muestreo aleatorio.

Muestreo por cuotas: se divide a la población en estratos o categorías y se asigna una cuota para las diferentes categorías y a juicio del investigador, se selecciona las unidades de muestreo. La muestra debe ser proporcional a la población y en ella deberá tenerse en cuenta las diferentes categorías. El muestreo por cuotas se presta a distorsiones, al quedar a criterio del investigador la selección de las categorías.

Muestreo intencionado: también recibe el nombre de sesgado. El investigador selecciona los elementos que a su juicio son representativos, lo que exige un conocimiento previo de la población que se investiga.

Muestreo mixto: se combinan diversos tipos de muestreo. Por ejemplo: se puede las unidades de la muestra en forma aleatoria y después aplicar el muestreo por cuotas.

Muestreo tipo máster simple: es una aplicación combinada y especial de los tipos de muestra existentes. Consiste en seleccionar una muestra “para ser usada” al disponer de tiempo, la muestra se establece empleando procedimientos sofisticados y una vez establecida, constituirá el módulo general del cual se extraerá la muestra definitiva conforme a la necesidad específica de cada investigación.

7. Recolección de datos: la investigación no tiene sentido sin las técnicas de recolección de datos. Estas técnicas conducen a la verificación del problema planteado. Cada tipo de investigación determinará las técnicas a utilizar y cada técnica establece sus herramientas, instrumentos o medios que serán empleados.

Todo lo que va a realizar el investigador tiene su apoyo en la técnica de la observación. Aunque utilice métodos diferentes, su marco metodológico de

recogida de datos se centra en la técnica de observación y el éxito o fracaso de la investigación dependerá de cual empleó.

Los instrumentos que se construirán llevaran a la obtención de los datos de la realidad y una vez recogidos podrá pasarse a la siguiente fase : el procesamiento de datos. Lo que se pretende obtener responde a los indicadores del estudio, los cuales aparecen en forma de preguntas, es decir, a características a observar y así se elaborarán una serie de instrumentos que serán los que en realidad, requiere la investigación u objeto de estudio.

La recolección de datos se refiere al uso de una gran diversidad de técnicas y herramientas que pueden ser utilizadas por el analista para desarrollar los sistemas de información, los cuales pueden ser entrevistas, la encuesta, el cuestionario, la observación, el diagrama de flujo y el diccionario de datos.

Todos estos instrumentos se aplicarán en un momento en particular, con la finalidad de buscar información que será útil a una investigación.

8. Análisis de datos: es en esta etapa cuando el investigador siente que su labor está siendo culminada. Aquí estarán cifradas sus esperanzas de comprobación de sus supuestos, pero también el amargo sabor de que algo faltó y que debe iniciar de nuevo el camino para ver qué ocurrió.

Los cuadros elaborarlos deberá analizarlos e interpretarlos para sacar sus conclusiones. Aquí entra el sentido crítico objetivo – subjetivo que le impartirá a esos números recogidos en los cuadros. Esos números son abstractos y es el investigador que les dará sentido.

Para llegar a esta parte crucial del proceso, ha tenido que recorrer un largo camino, horas incontables que se pierden en el tiempo, recursos no fáciles de recuperar, horas de paciencia y de malos ratos, horas de sueño y de

recompensa, de angustias y alegrías, estos son apenas unos indicadores que significa realizar un trabajo de investigación.

9. Presentación de los resultados: con el material ya recogido y organizado, inicia una de las etapas más importantes, darle : sentido, forma, explicación de los resultados obtenidos.

Consiste en la culminación. La labor completa con la información con los datos procesados, analizados e interpretados, donde se ha podido llegar a la

determinación de la validez de las posiciones, donde se ha llegado a establecer la eficacia de todo el proceso planificado, donde se han verificado las hipótesis según el diseño seleccionado donde las variables han sido operacionalizadas.

Estos pasos son los que he seguido para realizar la investigación de campo y analizar la información requerida.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS:

Para realizar esta encuesta para esta encuesta para clientes que consumen pizzas, he realizado varias preguntas.

Para los clientes :

1. Sexo :

Masculino____ Femenino____

2. Clase Social:

Clase baja____ Clase mediana____ Clase pudiente____

3. ¿Está consciente usted de cómo llevar una buena nutrición?.

Si____ No____

4. ¿Le agrada comer pizza?

Si____ No____

5. ¿Por su salud usted estuviera dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios?

Si_____ No_____

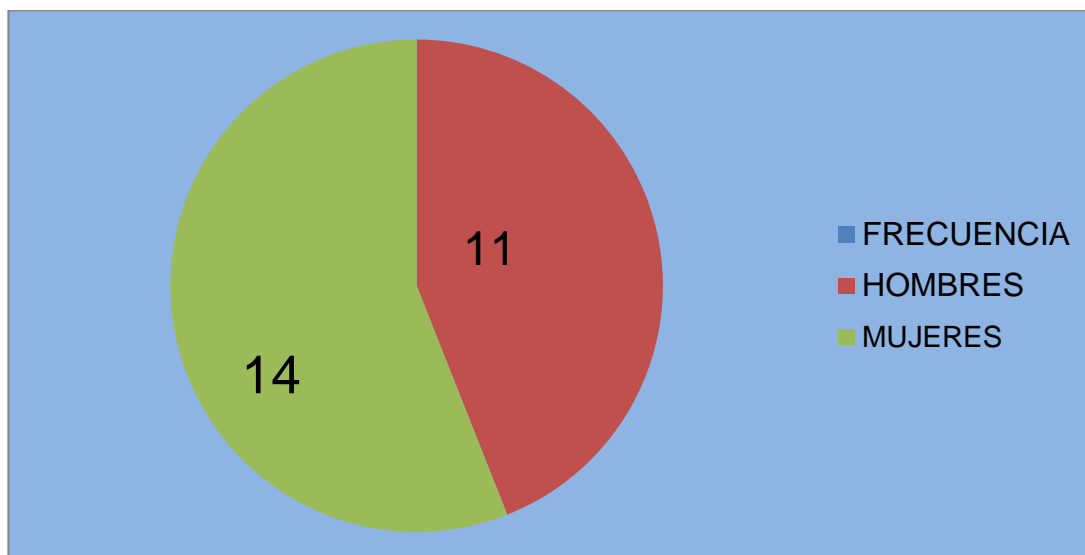
NOTA: las pizzerías que visité para realizarles las encuestas a los propietarios o a la persona encargada de la sucursal, me atendieron con mucha educación, pero todas coincidieron comentando que cualquier tipo de investigación es confidencial para ellos y no pueden compartirla con competencia, por ende la encuesta a las 3 pizzerías fueron irrealizables.

Ahora voy a mostrar los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los consumidores de pizzas.

1. Sexo :

MUESTRA	FRECUENCIA	TOTAL	PORCENTAJE
HOMBRES	11	11	44%
MUJERES	14	14	56%
TOTAL	25	25	100%

CUADRO No.7



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA

GRÁFICO No. 2

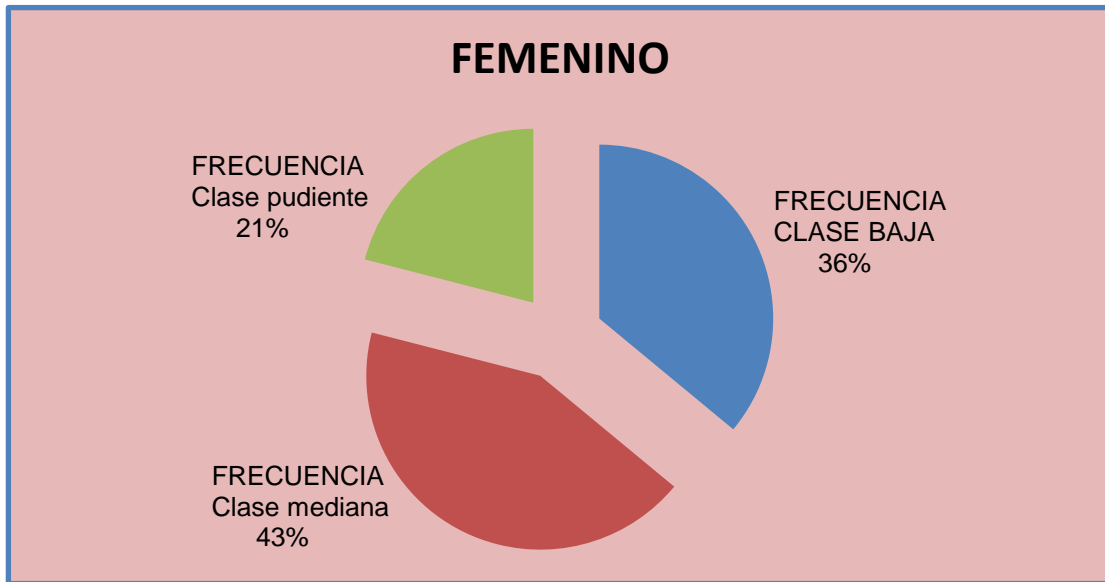
ANÁLISIS :

En esta información recopilada en cuanto a las edades nos damos cuenta que la cantidad de mujeres sobrepasa a los hombres.

2. Clase social :

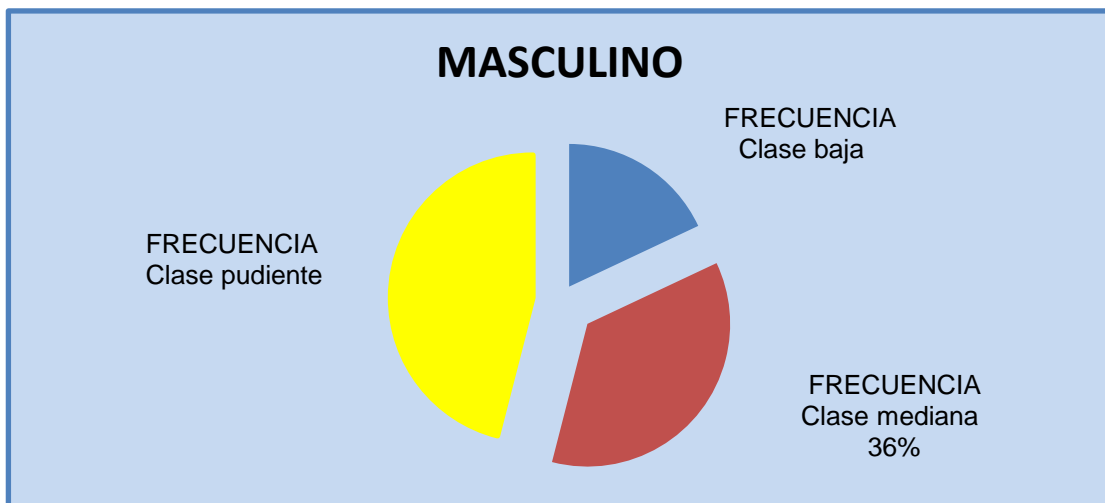
MUESTRA	FRECUENCIA			TOTAL	PORCENTAJE
	CLASE BAJA	CLASE MEDIANA	CLASE PUDIENTE		
Femenino	5	6	3	14	56%
Masculino	2	4	5	11	44%
TOTAL				25	100%

CUADRO No.8



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA

GRÁFICO No.3



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA

GRÁFICO No.4

ANÁLISIS :

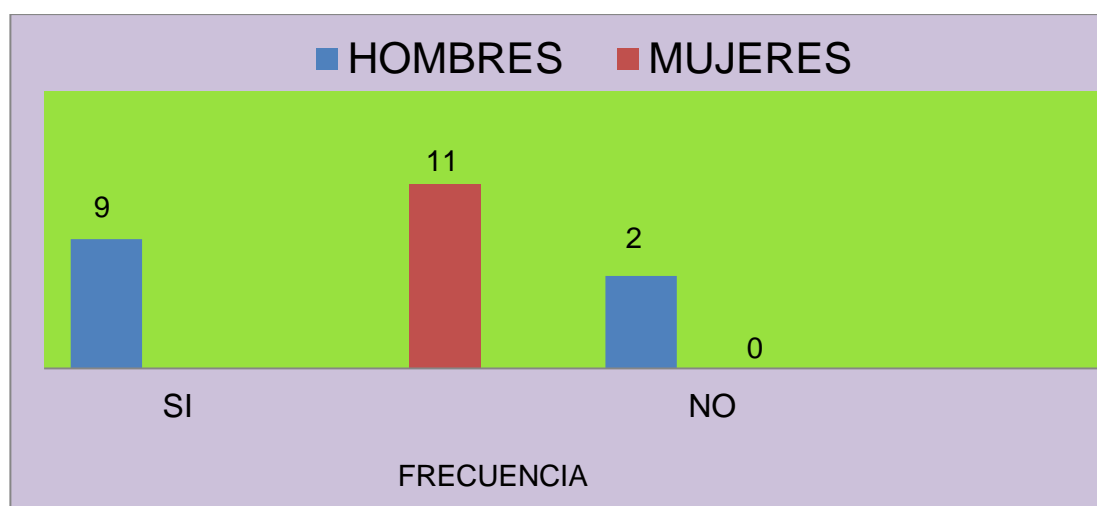
Estos datos nos dan a conocer que en la parte económica sigue dominado el género masculino, pero de igual manera el género femenino está superándose y disminuyendo su tasa de pobreza.

3. ¿Está consciente usted de cómo llevar una buena nutrición?

SI_____ NO_____

MUESTRA	FRECUENCIA		TOTAL	PORCENTAJE
	SI	NO		
HOMBRES	9	2	11	56%
MUJERES	11	0	14	44%
TOTAL			25	100%

CUADRO No. 9



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA

GRÁFICO No. 5

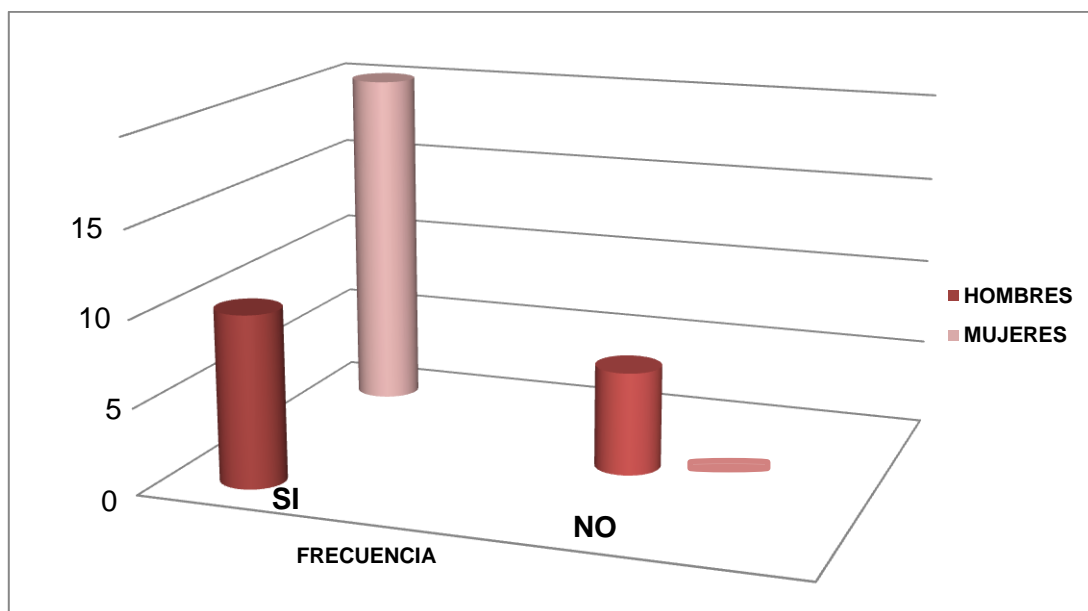
ANÁLISIS:

Esta pregunta de la encuesta es sumamente importante ya que las personas la contestaban según su criterio, es decir, pocos tenían una idea correcta de lo que es nutrirse adecuadamente y aunque los resultados afirman lo contrario, es notable al dialogar con las personas que puede encuestar, que entre nuestra población existen grandes vacíos de conocimiento referentes a una buena nutrición siendo nosotros un país agricultor y con grandes productos que no todos los países pueden generar.

4. ¿Le agrada comer pizza?

MUESTRA	FRECUENCIA		TOTAL	PORCENTAJE
	SI	NO		
HOMBRES	10	1	11	56%
MUJERES	14	0	14	44%
TOTAL			25	100%

CUADRO No.10



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA

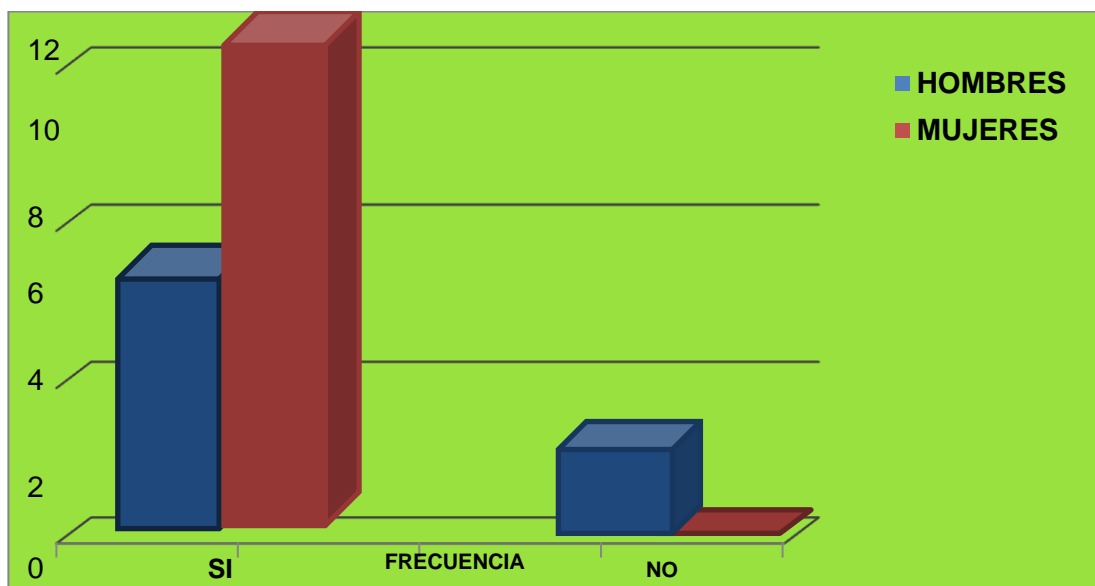
GRÁFICO No.6

ANÁLISIS:

Casi todas las personas encuestadas nos afirmaron que la pizza es una de sus platos predilectos al momento de salir a comer fuera de casa y más aún cuando hay promociones y precios especiales.

MUESTRA	FRECUENCIA		TOTAL	PORCENTAJE
	SI	NO		
HOMBRES	8	3	11	56%
MUJERES	14	0	14	44%
TOTAL			25	100%

CUADRO N°11



FUENTE : ELABORACIÓN PROPIA

GRÁFICO No. 7

ANÁLISIS:

Como podemos observar los gráficos, el sexo femenino demuestra mayor preocupación por su salud, pero de todos modos, el sexo masculino en su mayoría también está dispuesto a tener cambios en su alimentación si fuera necesario.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La discusión es lo más difícil de redactar, aunque los resultados obtenidos sean válidos y muy interesantes, si la discusión está redactada de manera deficiente, esto afectará seriamente al trabajo. Usualmente cuando se llega a esta parte del trabajo, el investigador suele estar un poco cansado por eso es importante tomar esta parte del trabajo con tranquilidad. La discusión de los resultados sencillamente entrelaza los datos y resultados que se encontraron en la investigación con los datos o información de la base teórica y los antecedentes.

Así la discusión de resultados consiste en explicar los resultados obtenidos y comparar estos con datos obtenidos por los investigadores y el propio.

El transcurso de la investigación, pude darme cuenta que los resultados que yo he obtenido mediante las encuestas concuerda con otras investigaciones locales, ya que por ejemplo, mi encuesta fue realizada aquí en Guayaquil, con personas que laboran en una empresa privada en la que hay diferentes rangos sociales y por ende distintos criterios, pero la ideología es caso la misma ya que como ecuatorianos formamos parte de una cultura en la queramos o no lo que las otras persona dicen o hacen pueda tener influencia en nosotros.

Por tanto, puedo decir, que me siento satisfecha por los resultados obtenidos ya que existen otras investigaciones que verifican y avalan este proyecto.

RESPUESTA A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ✓ ¿Existe una relación entre la edad y el desarrollo de déficit nutricionales?

Con la edad avanzada se incrementa el riesgo de desarrollar déficit nutricional serio.

✓ ¿Qué factores influyen en la alimentación?

Según la información que muestran las figuras anteriores, parece que la dieta de las personas mayores es más saludable comparada con la de otros grupos de edad. Esto puede ser explicado a través de :

- Adecuadamente se mantiene en la vejez.
- Disminución de un neurotransmisor, “Dopamina”, que hace que las personas que la padecen no sean capaces de dirigir y controlar adecuadamente sus movimientos.
- Disminución de ingresos económicos. Esto puede influir en el tipo de alimentos que consumen, por ejemplo las verduras, las hortalizas y la fruta son más baratas en general que el pescado y la carne.
- Falta de conocimientos sobre en qué consiste una buena alimentación.
- Aislamiento social.
- Incumplimiento de dietas.
- Deterioro cognitivo.
- Depresión..

Una buena alimentación ayuda a mantener un buen estado de salud, buena capacidad física y mental a la aparición de enfermedades, su recuperación y el control de las mismas, buena calidad de vida y longevidad.

De todas formas, a pesar de estos resultados existe la posibilidad de que determinados factores puedan influir negativamente en la alimentación de las personas mayores, hecho que debe ser prevenido en la medida de lo posible. Entre los factores que influyen en la alimentación se encuentran:

Cambios sensoriales:

- A medida que avanza la edad se produce un deterioro de la agudeza visual y auditiva así como de los sentidos del gusto (deterioro de las papilas gustativas y las glándulas salivares) y olfato. Estos cambios sensoriales pueden tener consecuencias negativas para la ingesta de alimentos ya que se puede producir una falta de interés en el consumo de alimentos o la comida se perciba como menos placentera, incluso puede conducir a una menor autonomía en los aspectos relacionados con la cocina, como la preparación de alimentos. Para mejorar esta situación se pueden tener en cuenta algunas recomendaciones. Que la presentación de los alimentos sea lo más vistosa y apetecible posible, por ejemplo: incluyendo contrastes de colores en los alimentos, uso de hierbas aromáticas, etc..

Preparación de comidas sencillas.

Si se come pescado procurar que non tenga espinas para evitar accidentes.

- Disminución de secreción salival produciendo sequedad de boca. Esta sensación puede verse incrementada por el uso de determinados fármacos. Sus consecuencias son dificultades de lubricación, masticación, apetencia e ingestión.
- Mal estado de la dentadura y/o pérdida de piezas dentales, que junto con la disminución del volumen del esmalte, conducen a problemas para la masticación y para el adecuado proceso digestivo de los alimentos. Para mantener una buena salud bucal es de los alimentos. Para mantener una buena salud bucal es recomendable:
 - Cuidado especial de la higiene bucal.
 - Visitas regulares al dentista.
 - Masticar despacio.
 - Adaptar la textura de los alimentos a su capacidad para masticar.

- Modificación del sistema neuromuscular de la cavidad bucal: una de sus consecuencias es la deficiente coordinación muscular para tragar.
- Cambios en la mucosa gástrica y en las glándulas digestivas que conduce a saciedad con menor cantidad de comida que en una persona adulta.
- Disminución de la motilidad del intestino pudiendo influir en la aparición de estreñimiento. Para evitar el estreñimiento se recomienda:
 - Consumo diario de frutas y verduras. Los cereales integrales y las legumbres también son aconsejables.
 - Ingesta adecuada de líquido, bien sea agua o zumos de frutas.
 - Educación sobre el hábito intestinal.
 - Realizar ejercicio físico diariamente.
 - Alteración de la capacidad de digestión y absorción de los alimentos.

CAMBIOS EN LA FUNCIÓN RENAL

Disminución del metabolismo basal que implica una disminución de las necesidades energéticas.

Cambios en la composición corporal Con el envejecimiento se produce:

- Pérdida de masa muscular que implica pérdida de proteínas, riesgo de malnutrición y alteración del sistema inmune.
- Aumento de grasa corporal.
- Disminución de la densidad ósea que puede ocasionar osteoporosis, especialmente en el caso de las mujeres.

Enfermedades:

El tratamiento de algunas enfermedades presentes en personas mayores, puede incluir también la necesidad de realizar una dieta determinada. Estas dietas generalmente no tienen en cuenta la diversa apetencia de las personas son bastantes monótonas y poco apetecibles, pudiendo conducir a riesgo de malnutrición. Es importante tener en cuenta que no solo las enfermedades físicas pueden influir negativamente en la alimentación de las personas mayores. Enfermedades de tipo psicológico como la depresión y la demencia pueden actuar como factores de riesgo para la malnutrición, por ejemplo: pueden no tener sensación de hambre o no recordar si han comido o bebido o no.

Dependencia:

Cualquier tipo de dependencia ya sea física, funcional o cognitiva puede afectar negativamente a la alimentación en la persona mayor ya que su presencia puede implicar dificultades para la realización de actividades relacionadas en alguna medida con la nutrición. Entre estas actividades está hacer la compra, manipulación de alimentos, preparación de la comida, desplazarse o trasladarse de un lugar a otro. Esto puede conducir a que la alimentación se basa en lo sencillo de su preparación y/ o en su precio más que en sus características nutricionales. Esto puede tener como consecuencia la presencia de dietas monótonas, restrictivas y desequilibradas en lugar de variadas y completas.

La realización de actividad física.**El estado de ánimo .**

Malos hábitos alimentarios, a través de dietas monótonas y restrictivas, por ejemplo:

Falta de apetito

El estado anímico y/o la presencia de enfermedades pueden afectar al apetito de la persona mayor. Una posible recomendación ante esta situación puede ser que la persona coma lo que le apetezca, siempre insistiendo en la importancia de que los alimentos sean saludables.

Falta de recursos económicos, como consecuencia por ejemplo: la jubilación.

Este factor puede influir de forma determinante en la dieta de la persona mayor. Para evitar una mala alimentación de vida a este factor se recomienda seleccionar alimentos que no impliquen un desembolso importante de dinero y que al mismo tiempo permitan la preparación de comida saludable y diversa.

Factores situacionales: comer solo o acompañado, decoración, mobiliario, vajilla.

Salud.

Medicamentos:

El consumo múltiple y continuo de medicamentos, situación frecuente entre las personas mayores, puede afectar a los procesos de absorción, metabolismo o excreción de nutrientes.

Factores personales :sexo, edad, preferencias, religión.

Factores ambientales, como vivir solos, el entorno familiar, las costumbres y factores culturales.

El estilo de vida.

Vivir solo.

✓ **¿Qué se considera una buena alimentación?**

Una buena dieta alimenticia es aquella que es lo suficientemente diversa y que cubre las necesidades del organismo en función de las características individuales de la persona , permitiéndole un óptimo funcionamiento físico y psicológico. Es muy importante vigilar el riesgo de malnutrición, los estados carenciales de vitaminas o minerales pueden surgir, el riesgo de obesidad, así como otros factores que puedan influir negativamente en la alimentación, especialmente en el caso de personas mayores, permitiéndole mantenerse sano y en forma.

✓ **¿Qué es importante tener en cuenta a la hora de comer?.**

Aunque resulta complicado establecer recomendaciones nutricionales para el grupo de personas mayores, ya que es grupo con mayor variabilidad, no solo interindividual sino también interindividual, se pueden hacer algunas recomendaciones que es importante tener en cuenta :

- Debido a esta gran variabilidad de las personas mayores las pautas dietéticas deben ser lo más individualizadas posibles.
- Mantener los horarios de las comidas, sin saltarse ninguna.
- Control del peso y prevención de estado de malnutrición.
- Respetar y mantener hábitos alimentarios que la persona a tenido toda su vida, excepto si hay una razón justificada para cambiarlos.

- La alimentación debe ser equilibrada y variada y diversa, de manera que se aporte al organismo la cantidad necesaria de vitaminas, minerales, fibra, proteínas, etc..
- Comer cantidades pequeñas frecuentemente. Es mejor hacer cinco comidas. Puede facilitar la digestión.
- Las frutas, verduras y legumbres son los alimentos más saludables
- Consumir a diario dos o más raciones de verduras y hortalizas.
- Comer cereales, arroz y pasta (preferible integrales), patatas, pan todos los días.
- Tomar la fruta siempre madura, fresca, pelada, troceada o en compota.
- Consumo diario de dos o más raciones de frutas y al menos dos raciones de lácteos, como leche preferentemente semidescremada, yogurt, cuajada, etc..(excepto encaso de intolerancia a la lactosa).
- Incluir las legumbres dos o tres veces en dieta semanal.
- Elegir alimentos de fácil digestión : pescado, pollo, huevo y tener en cuenta a la hora de preparar la comida las posibles dificultades para masticar y digerir.
- Utilizar aceites vegetales : la mejor opción es el aceite de oliva virgen.
- Hay que beber agua en todas las comidas, incluso aunque no se tenga sensación de sed, especialmente entre comidas. Es recomendable beber un mínimo de dos litros al día.

- Suprimir el consumo de bebidas alcohólicas o tener un consumo moderado de las mismas.
- Consumo ocasional de alimentos con alto componente calórico, como dulces, repostería, bebidas azucaradas, etc.
- Evitar el abuso de productos precocinados. Por un lado se desconocen la cantidad y calidad de los ingredientes, por otro lado, tienen un menor número de nutrientes y vitaminas y favorecen la presencia de colesterol.
- Preparar los alimentos de forma sencilla: hervidos, al vapor, guisados con aceite de oliva, a la plancha o asados al horno en su jugo.
- Comida bien presentada y apetecible.
- Comida de fácil masticación y digestión. La textura y consistencia se modificará en función de las características de la persona.
- Disfrutar de comidas apetitosas y agradables. La alimentación no solo implica aporte de nutrientes, sino que tiene una función social muy importante.
- Practicar ejercicio físico moderado de forma regular, por ejemplo: pasear, natación, gimnasia, activa o pasiva, golf. Adaptar el ejercicio a la característica de cada persona.
- La diversidad dietética y la variedad alimenticia son generalmente consideradas como medidas de la calidad de la dieta, pero no hay definiciones estándar para ninguno de estos términos.
- Es importante:
 - Evitar consumir un número elevado de calorías.
 - Moderar el consumo de sal.
 - Evitar las grasas saturadas de origen animal (tocino y mantequilla).

- Evitar el consumo de azúcares simples como el de la azúcar común y la bollería.
- Evitar dietas sin contar con el médico.

✓ **¿En qué consiste la malnutrición?**

Consiste en la falta de nutrición necesaria para el buen funcionamiento del organismo. Puede verse, por un lado, a un desequilibrio entre el aporte de nutrientes y las necesidades de las personas y por otro lado a que el organismo utilice inadecuadamente los nutrientes.... Se produce por déficit en la calidad de la comida, en la cantidad de la comida o en ambas. Provoca, especialmente en personas mayores, un rápido deterioro del sistema inmune y favorece la aparición de enfermedades.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

Este proyecto ha sido de gran ayuda para nosotros los estudiantes de la Facultad de Comunicación Social, ya que nos ha permitido conocer más el mundo laboral, también hemos aprendido a desenvolvemos como parte de la sociedad activa y sobre todo nuestra capacidad tanto creativa como profesional, ha aumentado de gran manera y en lo futuro nos ayudará a poder tener nuestras propias empresas y general trabajo para sacar adelante a nuestro país.

RECOMENDACIONES:

Para las personas que vayan a realizar proyectos que hagan una investigación exhaustiva de a cuerdo a su tema para que puedan encontrar soluciones a los problemas que existen actualmente en nuestra sociedad.

Además de esto lo más importante es proyectarnos hacia el futuro y contribuir al crecimiento económico y cultural de nuestra nación, buscando siempre el bien común.

CAPÍTULO VI

ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS :

En esta parte voy a describir cada uno de los elementos que he utilizado para la elaboración de mi proyecto, entre los cuales están las investigaciones científicas las cuales dan seriedad al mismo y profundizan nuestros conocimientos sobre la buena nutrición, enfocado en el área de pizzerías, en las cuales he decidido reemplazar ciertos materiales para su elaboración a fin de que sean nutritivas, menos costosas y sobre todo con el objeto de aportar al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Este proyecto lo he realizado con la ayuda de mis tutores, en especial de la Lcda. Paquita Salcedo, quien ha dado seguimiento a mi trabajo.

Los Recursos

INSTITUCIONALES: todos los alumnos del cuarto año de Comunicación Social hemos sido apoyados continuamente por el personal que conforma nuestra querida Facultad, en especial por los profesores: Ing. Fabrizio Andrade (seminarista) y Lcda. Paquita Salcedo (tutora de mi proyecto de tesis).

HUMANOS: todas las personas que me han apoyado, mis padres, mi familia y las personas que colaboraron para que yo pueda realizar las encuestas respectivas.

MATERIALES: he utilizado libros, el internet, ha sido para mí una herramienta fundamental, ya que me ha permitido consultar a muchos autores de distintos proyectos para tener una idea más clara de lo que iba a realizar, copias e impresiones, tanto para las encuestas como para la presentación de este proyecto, entre otras cosas más.

ECONÓMICO – PRESUPUESTO – FINANCIAMIENTO : este proyecto ha sido financiado económicamente por mi padre, quien me ha facilitado el dinero para poder realizar las respectivas gestiones investigativas, compra para los materiales de trabajo, etc.. En lo cual he invertido alrededor de \$100.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Wikipedia.com
- ❖ Monografías.com
- ❖ Nutrición y estilo de vida. Ediciones españolas.
- ❖ Políticas alimentarias. Universidad Estatal de Suiza.
- ❖ Libros del Institute of European food studies. IEFS.
- ❖ Guía de Medicina Natural- Salud y Curación. Carlos Kosel
- ❖ Libro de Bonnie kaplan (2002). Universidad de Calgary – Canadá.
- ❖ Filosofías de Plantón y Aristóteles (2008).
- ❖ Codificación de la Ley del Registro Único de Contribuyentes.
- ❖ Delenze, Guilles (1987). Ediciones Paidos, Barcelona- España.

Tamayo (1989).
 Arias (1897).
 Charles C. (2001).
 Levin y Rubin (1996).
 Murria R. Spiegel (1991).
 Cadenas (1674).



Ediciones actualizadas

ANEXOS

Debido a que el tema mi proyecto es referente a las pizzas preparadas con productos saludables, quiero anexar a este documento la importancia de la cebada, productos con el cual podemos elaborar masa para pizzas.

LA CEBADA VERDE

COMPOSICIÓN QUÍMICA

1.- CONTENIDO MEDIO EN **PRINCIPIOS INMEDIATOS** de la Cebada Verde:

Los porcentajes que se dan de principios inmediatos pueden variar en dependencia del tipo de suelo, clima, composición del agua, diferentes estados de madurez y distintos ritmos de crecimiento.

- Proteínas.....	11.5	%
- Carbohidratos.....	59.5	%
- Lípidos.....	3.2	%

PROTEÍNAS DE LA CEBADA VERDE

Es bastante corriente, la creencia de que la mayor fuente de proteínas procede del reino animal, es decir, carnes, pescados lácteos y huevos entre otros. Pero tal creencia es falsa, de hecho gran número de plantas tiene un rico contenido proteico; precisamente de entre todas ellas destacan las hojas de cebada verde, con aproximadamente un 11%.

Una consideración bastante significativa es bastante rica en moléculas de proteínas de bajo peso molecular, las cuales se utilizan casi todas ellas por su fácil asimilación, ya que son más disponibles al ataque de las proteasas.

Se ha analizado el contenido de aminoácidos en diversas muestras de cebada verde encontrándose grandes cantidades de aminoácidos esenciales (son aquellos que el hombre no es capaz de sintetizar por esta razón lo debemos introducir a través de la alimentación) y otros aminoácidos no esenciales.

Aminograma de la cebada verde:

Acido Glutámico	4.90	%
Acido Aspártico	3.90	%
Lisina	2.31	%
Histidina	0.75	%
Arginina	2.15	%
Metionina	0.15	%
Cistina	0.35	%
Treonina	1.76	%
Serina	1.43	%
Tirosina	0.79	%
Fenilalanina	2.25	%
Prolina	2.11	%
Isoleucina	1.90	%
Leucina	3.41	%
Valina	2.50	%
Alanina	3.16	%
Glicina	2.30	%
Triptófano	0.65	%
Glutamina	0.60	%

- Los aminoácidos con asterisco son esenciales.

El valor nutritivo de una proteína guarda relación, en gran medida, con la concentración de aminoácidos esenciales que posee. Por lo tanto supone una fuente de proteínas muy importante y de los aminoácidos esenciales necesarios para el sistema de proteínas corporales, que forman parte de la maquinaria metabólica (enzimas) y de otros componentes estructurales y funcionales de los tejidos y líquidos corporales.

Las proteínas poseen en términos generales unos veintitantos aminoácidos específicos, que se encuentran en proporciones características y encadenados en sucesión específica en cada proteína. Además de formar el armazón estructural del cuerpo, las proteínas entran en composición de: la pared de las células y diversas membranas, del tejido conectivo, de los elementos contráctiles del músculo, de las enzimas y algunas proteínas corporales actúan como hormonas o reguladores del metabolismo. Vista su importancia, el aporte de proteínas (aminoácidos) alimenticias, es importantísimo, porque sino las células no pueden vivir sin ellas y mueren.

Debemos resaltar su contenido en triptófano, precursor de la biosíntesis de diversas sustancias, entre ellas, la serotonina, sustancia vasoconstrictora y neurotransmisora, del ácido nicotínico que es la vitamina B3 (para ellos necesita vitamina B6), y del ácido indolacético que es una hormona vegetal.

HIDRATOS DE CARBONO EN LA CEBADA VERDE

Los azúcares que contiene son glucosa, fructosa, ribosa, ribulosa, xilulosa, eritrosa, sedoheptulosa, etc., característica de los cereales de hoja verde

La Cebada verde proporciona una fuente fácilmente utilizable de energía para mantener las funciones celulares.

Los ácidos grasos son esenciales y sumamente importantes pues intervienen en las síntesis de prostaglandinas, de tromboxanos, delecitinas y cefalinas.

Sus funciones son múltiples por lo que solo mencionaremos algunas de ellas.

Son necesarios para el crecimiento, para el buen estado de la piel, para el buen funcionamiento apático (su deficiencia nos produce un hígado graso causado por un déficit en las síntesis de fosfolípidos), son hipolipidmiantes y polipidemiantes y antiateromatosos, mismos que son necesarios para el buen estado y funcionamiento del sistema nervioso, estimulan el buen funcionamiento de las glándulas endocrinas, mejoran el aparato cardiovascular, disminuyen la tensión arterial, etc.