

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

[DOI 10.35381/gep.v6i1.87](https://doi.org/10.35381/gep.v6i1.87)

Recetario de desayuno saludables para niños con un rango de edad 5-10 años

Healthy breakfast recipes for children aged 5-10 years

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan
rodolfoay17@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-9916-4707>

Ángel Andrés Aguilar-Villegas
angelav33@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-5848-6160>

Johan Sebastián Llerena-Jaya
johanlj29@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador
<https://orcid.org/0009-0009-6458-6964>

Tannia Cristina Poveda-Morales
ua.tanniapoveda@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador
<http://orcid.org/0000-0001-6497-9957>

Recibido: 20 de agosto 2023
Revisado: 25 de septiembre 2023
Aprobado: 15 de diciembre 2023
Publicado: 15 de enero 2024

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo general proponer una alternativa de desayunos saludables y económicos para niños de 5 a 10 años, la que sea capaz de llegar a los requerimientos calóricos diarios de los niños. La metodología utilizada fue un diseño no experimental transversal, en donde se revisan modelos de estudio, teórico y práctico. Los resultados indicaron de acuerdo con la investigación bibliográfica y a las propuestas de las materias referentes a tercer semestre de gastronomía, se identificaron que las opciones de recetas nutritivas en los desayunos son consideradas como la comida más importante del día ya que proporciona la energía necesaria para comenzar el día con éxito. Como conclusión, se obtuvo que el menú de desayunos saludables tuvo una aprobación positiva; también se logró identificar que es posible realizarlo y aplicarlo para desayunos infantiles de 5 a 10 años para el desarrollo normal del menor.

Descriptores: Comida; alimento; bebida; nutrición; salud infantil. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The general objective of this research is to propose a healthy and economical breakfast alternative for children from 5 to 10 years old, which is capable of meeting the daily caloric requirements of children. The methodology used was a cross-sectional non-experimental design, where theoretical and practical study models are reviewed. The results indicated in accordance with the bibliographic research and the proposals of the subjects referring to the third semester of gastronomy, it was identified that the nutritious recipe options for breakfast are considered the most important meal of the day since it provides the necessary energy to start the day successfully. In conclusion, it was obtained that the healthy breakfast menu had a positive approval; It was also possible to identify that it is possible to carry out and apply it for children's breakfasts from 5 to 10 years old for the normal development of the child.

Descriptors: Food; food; drink; nutrition; child's Health. (UNESCO Thesaurus).

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

INTRODUCCIÓN

El mayor conocimiento sobre las relaciones de la alimentación con las enfermedades crónicas no transmisibles ha despertado el interés sobre la alimentación saludable en la población. Los estudios de mercado en población estadounidense revelan que son las generaciones más jóvenes las más interesadas en este tipo de alimentación, evidente en que, en relación con la elección y formas de preparación, los nacidos después del año 2000 prefieren los alimentos frescos y las técnicas culinarias muy simples —en las que ponen sus toques personales—, a diferencia de las generaciones anteriores, que, al parecer, se entusiasmaron con la facilidad y la rapidez de los alimentos preparados y apropiaron, en gran medida, el uso de alimentos listos para consumir (3), lo cual, de manera concomitante, redujo la ingesta de alimentos frescos y naturales como verduras y frutas, lo que ejerció una influencia directa en la aparición, no solo de la obesidad, sino también del cáncer, como el de colon.

La infancia es la primera etapa del desarrollo del niño, la alimentación en esta fase juega un papel fundamental para obtener con ello un correcto desarrollo físico, intelectual y social del niño, sobre todo porque de la mano se encuentra el crecimiento y lo que se pretende es que pueda alcanzarse de manera adecuada y no se vea afectado debido a la carencia de nutrientes. El desayuno es la primera comida del día y es de vital importancia porque en conjunto con la comida y la cena, es también una buena fuente de energía y nutrientes. Está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta y adecuada, por el contrario, ésta será muy deficiente pues no cumple con ciertas características que son de prioridad para ayudar al niño en etapa escolar a poder aprovechar todas las propiedades contenidas en los alimentos. (Ramírez Zenteno, 2020)

La malnutrición infantil es un problema social que limita las capacidades y funcionamientos de las personas, por lo que su erradicación debe ser un compromiso social y político a nivel global. Actualmente, se observa una transición nutricional y

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

epidemiológica que se identifica por una reducción en la desnutrición y, a su vez, un incremento del sobrepeso y obesidad (Rivera, 2019). Tomando como sustento teórico los aspectos señalados, surge este estudio que tuvo objetivo general proponer una alternativa de desayunos saludables y económicos para niños de 5 a 10 años, la que sea capaz de llegar a los requerimientos calóricos diarios de los niños.

Marco teórico

Contabilidad: es una herramienta empresarial que permite el registro y control sistemático de todas las operaciones que se realizan en la empresa, por ende, no existe una definición concreta de la contabilidad, aunque todas estas definiciones tienen algo en común. A continuación, se presentan varias acepciones de la contabilidad que han sido definidas por diferentes autores y cuerpos colegiados de la profesión contable: "La contabilidad es el arte de registrar, clasificar y resumir en forma significativa y en términos de dinero, las operaciones y los hechos que son cuando menos de carácter financiero, así como el de interpretar sus resultados" (Josar, 2011).

Activo: son los recursos económicos que posee un negocio, que se espera rindan beneficios en el futuro. Su valor está determinado a base de su costo de adquisición más todos los desembolsos necesarios para su traslado, instalación y arranque de operación. Dependiendo del tipo de empresa, sus activos serán diferentes. Un puesto en el mercado tendrá como activos la mercadería y estantería, pero un negocio más grande contará con oficinas, mobiliario y hasta vehículos de transporte como activos (Gherzi, 2018).

Pasivo: es lo que el negocio adeuda a terceros, conocidos como acreedores. "Los acreedores tienen derechos prioritarios sobre los activos del negocio, antes que los dueños, quienes siempre ocuparán el último lugar. En caso de disolución o cierre de un negocio, con el producto de la venta de los activos se debe pagar primero a los trabajadores, segundo a los acreedores y por último a los dueños" (Gherzi, 2018).

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

Patrimonio: es el aporte de los dueños al negocio. Se le llama también capital. Esta participación de los dueños puede aumentar de dos formas: con aportes en efectivo o de otros activos al negocio y por las utilidades retenidas provenientes de la operación del negocio (Gherzi, 2018). Es la parte residual de los Activos de la empresa, una vez deducidos todos sus Pasivos. Desde el punto de vista de los propietarios, constituyen sus aportes directos e indirectos a la empresa, por lo tanto, constituyen derechos sobre los Activos de la empresa. Desde el punto de vista de la empresa, constituyen una obligación hacia los dueños por los aportes directos (capital) e indirectos (Utilidades retenidas).

Ingresos: son los recursos que recibe el negocio por la venta de servicios o productos, en efectivo al crédito. Los ingresos se consideran como tales en el momento en que se presta el servicio o se entrega el producto vendido y no necesariamente cuando se recibe el efectivo. Los ingresos aumentan el patrimonio. (Gherzi, 2018). **Gastos:** son los activos que se han utilizado o consumido en el negocio, con el fin de obtener los ingresos. Algunos tipos de gastos son los sueldos y salarios que se pagan a los empleados, las primas de seguro para protegerse de ciertos riesgos, los alquileres del negocio, la luz y el agua, el teléfono, la publicidad, etcétera. Los gastos disminuyen el patrimonio. (Gherzi, 2018)

Debe: en él debe se registran los aportes que el socio se compromete a enterar según escritura pública. Obviamente él Debe será siempre mayor o igual al haber, por lo que tiene saldo (Espinosa Manríquez, 2020). “Una salida, que se carga al titular de la cuenta como una deuda. Se asienta a la izquierda del haber. En él se anotan las entradas, si la cuenta es de activo; las disminuciones, si es de pasivo; y los gastos y pérdidas, si es de pérdidas y ganancias” (Cutíño, 2004).

Haber: Término que se refiere al lado derecho de una cuenta o registro (Cutíño, 2004).

Plan de cuentas: está compuesto por un catálogo de cuentas y la descripción y dinámica para la aplicación de estas, las cuales deben observarse en el registro

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

contable de todas las operaciones o transacciones económicas. El catálogo de cuentas contiene la relación ordenada y clasificada de las clases, grupos, cuentas y subcuentas del activo, pasivo, patrimonio, ingresos, gastos, costo de ventas y costos de producción o de operación, identificadas con un código numérico y su respectiva denominación (Uribe, 2018).

Valor nutritivo de los alimentos endémicos

Legumbres: las legumbres se caracterizan porque aportan casi de todo, pero con moderación. Son una buena fuente de proteínas, aunque de menor calidad que las del grupo anterior (Monge y Carmen, 2012).

Menu saludables: que nos habla de la cantidad y calidad de los alimentos en el menú, nos muestra un plan semanal de comidas para el escolar, la frecuencia y consumo adecuado de los alimentos para la elaboración del menú (Monge y Carmen, 2012).

Alimentación saludable: en este apartado se les proporciona a las familias una guía que pretende favorecer la continuidad de los conocimientos aprendidos en la escuela, acercándoles ayuda en cuanto alimentación saludable, con el fin de que sus hijos e hijas crezcan fuertes y sanos (Monge y Carmen, 2012).

Pastelería y repostería

Grasas: las grasas están constituidas por triglicéridos, compuestos por glicerina y ácidos grasos. Cada tipo de grasa (no artificial) está constituida por un modelo adecuado de triglicéridos con ácidos grasos propios en cadenas diferentes. Los glicéridos más corrientes son los oleicos, palmíticos y esteáricos (Mahan et al., 2017).

Azúcares: los azúcares tienen la característica de endulzar, el azúcar es el edulcorante más utilizado en pastelería (Mahan et al., 2017).

Lactosa: formada por una molécula de galactosa y otra de glucosa, es el azúcar de la leche (Mahan et al., 2017).

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

Lactobacillus bulgaricus: presentar mayor capacidad fermentativa, además que incrementaron significativamente su cantidad durante el almacenamiento (Vázquez López et al., 2018).

Es una bacteria grampositiva, anaerobia facultativa y no formadora de esporas, es una de las bacterias responsables de la fermentación del lactosuero en la producción de yogurt.

Lactobacillus acidophilus: el *L. acidophilus* absorbe la lactosa y la metaboliza formando ácido láctico. Ciertas variedades genéticamente similares (conocidas como heterofermentivas), también producen etanol, dióxido de carbono y ácido acético como subproductos (hay que reseñar que el lactobacilo acidófilo (Benítez, 2019).

MÉTODO

La metodología utilizada fue un diseño no experimental transversal, en donde se revisan modelos de estudio, teórico y práctico. Se aplica un cuestionario a la población de estudio de la Unidad Educativa y se entrevista a tres (3) docentes del plantel. Los instrumentos aplicados son la encuesta y entrevista. El cuestionario contiene nueve (9) preguntas de opción múltiple, las cuales nos sirven para la recolección de datos específicos que nos permite conocer la opinión de los niños de la Unidad Educativa Ricardo Descalzi.

RESULTADOS

De la encuesta realizada, un 18,2% tienen la edad de 10 y 7 años, un 17,3% tienen 6 años, un 16,2% tienen 8 años, un 15,5% tienen 9 años y finalmente un 14,5% tienen la edad de 5 años. El 50,5% de la población es masculina y el 49,5% femenina; el 59,6% cree que es la comida más importante del día es el desayuno, el 28,4% almuerzo y el 11,9% la merienda; un 46,3% cree que es recomendable alimentarse al día por lo menos 3 veces el 30,6% 2 veces y el 23,1% unas 5 veces; al igual nos dice que el

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

60.6% cree que es bueno comer alimentos saludables para tener un cuerpo sano y fuerte; negativamente podemos ver que el 37,3% cree que la comida saludable no tiene buen sabor, el 50,9% desayunan antes de ir a la escuela mientras el 37,3% moderado y 11,8% poco.

Según el objetivo general del proyecto el cual es encontrar y difundir alternativas de desayuno saludable, específicamente para niños de 5 a 10 años, mediante la creación de un recetario. Esto se hará con el fin de ofrecer opciones saludables para el desayuno a los niños de la unidad educativa Ricardo Descalzi. Según los resultados obtenidos en la encuesta y entrevista son positivos en base al tema planteado y a la aprobación de los niños y de sus profesores, en las cuales despertó interés por la investigación. Según el criterio de varios docentes y personas expertos en el tema, la alimentación saludable en niños trata de proporcionar a los niños unas recetas que les brinden las cantidades exactas de kilocalorías, grasas, carbohidratos y proteínas que los niños de 5 a 10 años de la unidad educativa Ricardo Descalzi necesitan en el desayuno, lo cual en teoría se imagina más accesible que en su ejercicio real.

CONCLUSIONES

Se concluye que se pudo identificar las características nutricionales óptimas para un desayuno saludable para niños de 5 a 10 años. De acuerdo con la investigación bibliográfica y a las propuestas de las materias referentes a tercer semestre de gastronomía, se identificaron que las opciones de recetas nutritivas en los desayunos son consideradas como la comida más importante del día ya que proporciona la energía necesaria para comenzar el día con éxito. Además, estudios han demostrado que las personas que desayunan adecuadamente tienden a tener un mejor rendimiento cognitivo y físico. Mas aun en niños que están en su etapa de desarrollo. Se desarrollaron una selección de menús de desayunos saludables que sean atractivos para niños de 5 a 10 años, los mismo que tuvieron una aprobación positiva. Se puede

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

identificar que es posible realizarlo y aplicarlo para desayunos infantiles de 5 a 10 años para el desarrollo normal del menor.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A los directivos, docentes, representantes y niños de la Unidad Educativa Ricardo Descalzi.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Cutiño, G. A. (2004). Diccionario de Contabilidad y Sistemas de información. [Dictionary of Accounting and Information Systems]. México: Universidad de Guadalajara. <https://n9.cl/pjnr9>
- Díaz Benítez, J. (2019). Beneficios de los probióticos y la bacterioterapia. [Benefits of probiotics and bacteriotherapy]. *Revista Vinculando*. <https://n9.cl/unhd1>
- Gherzi, J. H. (2020). Apuntes de contabilidad financiera. [Financial accounting notes]. (3ª ed.). *Repositorio Académico UPC*. <https://n9.cl/sl5uq>
- Josar, C. (2011). La contabilidad y el sistema contable. [Accounting and the accounting system]. *AECA*. <https://n9.cl/3n1is>
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S., y Raymond, J. L. (2017). Krause Dietoterapia. [Krause Diet Therapy]. España: Elsevier. <https://n9.cl/na98q>
- Monge, O., y Carmen, M. (2012). Iniciativas educativas sobre alimentación saludable en Educación Infantil. [Educational initiatives on healthy eating in Early Childhood Education]. (Tesis pregrado). <https://n9.cl/6h3gv>
- Ramírez Zenteno, Y. G. (2020). Importancia del desayuno en el rendimiento de los escolares de la primaria Club de Leones. [Importance of breakfast in the

Rodolfo Kenneth Anta-Yungan; Ángel Andrés Aguilar-Villegas; Johan Sebastián Llerena-Jaya; Tannia Cristina Poveda-Morales

performance of Lions Club primary school students]. (Tesis de pregrado). Universidad de Ciencias y Artes, Chiapas, México. <https://n9.cl/yek3t>

Rivera, J. (2019). La malnutrición infantil en Ecuador: una mirada desde las políticas públicas. [Child malnutrition in Ecuador: a view from public policies]. *Revista Estudios De Políticas Públicas*, 5(1), 89-107. <https://doi.org/10.5354/0719-6296.2019.51170>

Uribe, L. R. (2018). Plan de Cuentas Para Sistemas Contables 2018. [Cost Plan for Accounting Systems 2018]. Colombia: Ecoe Ediciones. <https://n9.cl/8yk5>

Vázquez López, V. M., Gómez Cruz, L. A., López Zúñiga, E. J., García Parra, E., y Vela Gutiérrez, G. (2019). Optimización del proceso de elaboración y viabilidad de bacterias probióticas en un queso untable tipo ricotta. [Optimization of the production process and viability of probiotic bacteria in a ricotta-type spreadable cheese]. *RIIT. Revista internacional de investigación e innovación tecnológica*, 6(36). <https://n9.cl/4sfom>