



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**

**Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada de  
Nutrición y Salud Comunitaria**

**TEMA:**

**COMPOSICIÓN DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS Y SU  
RELACIÓN CON LA ECONOMÍA FAMILIAR DE LA PARROQUIA  
CUELLAJE, CANTÓN COTACACHI 2015**

**AUTORAS:**

**Evelin Pamela Flores Buitrón**

**Ana María Benítez Bernal**

**DIRECTORA DE TESIS:**

**Dra. Florinda Zambrano**

**IBARRA-ECUADOR**

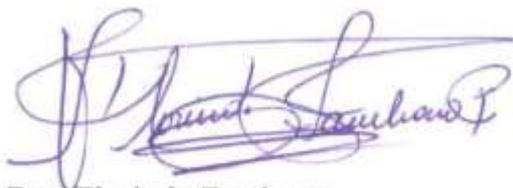
**2015**

## ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la Ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado del siguiente tema: **“COMPOSICIÓN DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS Y SU RELACIÓN CON LA ECONOMÍA FAMILIAR DE LA PARROQUIA CUELLAJE, CANTÓN COTACACHI 2015”**. Trabajo realizado por las señoritas EVELIN PAMELA FLORES BUITRON y ANA MARIA BENITEZ BERNAL, previo a la obtención del título de Licenciadas en Nutrición y Salud Comunitaria.

Al ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación. Certifico que reúne los requisitos y méritos suficientes para el sustento ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es todo lo que puedo certificar por ser justo y legal.



Dra. Florinda Zambrano.

C.I 0601232127

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE GRADO**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**  
**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad. Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CEDULA DE IDENTIDAD</b>	Fb206061		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	BENITEZ BERNAL ANA MARIA		
<b>DIRECCIÓN</b>	Dr. Cristóbal Tobar Subía y Dr. Aníbal Guzmán Lara Barrio el Olivo		
<b>EMAIL:</b>	<a href="mailto:mia0624-@hotmail.com">mia0624-@hotmail.com</a>		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0958766934
<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CEDULA DE IDENTIDAD</b>	1003633441		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	FLORES BUITRON EVELIN PAMELA		
<b>DIRECCIÓN</b>	Antonio Ricaurte y Cristóbal Colon. OTAVALO		
<b>EMAIL:</b>	<a href="mailto:Pame_flr@hotmail.com">Pame_flr@hotmail.com</a>		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0983139995

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	<b>“COMPOSICIÓN DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS Y SU RELACIÓN CON LA ECONOMÍA FAMILIAR DE LA PARROQUIA CUELLAJE, CANTÓN COTACACHI 2015”.</b>
<b>AUTORAS:</b>	EVELIN PAMELA FLORES BUITRON Y ANA MARIA BENITEZ BERNAL
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2016/03/08
<b>PROGRAMA</b>	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSTGRADO

<b>QUE OPTA:</b>	
<b>DIRECTOR:</b>	Dra. Florinda Zambrano.

## 2 Autorización de uso a favor de la Universidad

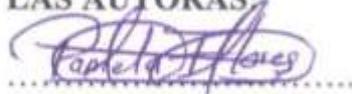
Yo, FLORES BUITRON EVELIN PAMELA con cédula de identidad Nro. 1003633441, y yo BENITEZ BERNAL ANA MARIA con pasaporte de identidad Nro.fb206061, en calidad de autoras y titulares de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. Constancias

Las autoras manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que son los titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 16 días del mes de marzo de 2016

**LAS AUTORAS:**



FLORES BUITRON EVELIN PAMELA  
C.I 1003633441



BENITEZ BERNAL ANA MARÍA  
PAS. Fb206061



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, FLORES BUITRON EVELIN PAMELA con cédula de identidad Nro. 1003633441, y yo BENITEZ BERNAL ANA MARIA con pasaporte de identidad Nrofb206061, manifestamos la voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: " **COMPOSICIÓN DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS Y SU RELACIÓN CON LA ECONOMÍA FAMILIAR DE LA PARROQUIA CUELLAJE, CANTÓN COTACACHI 2015**", que ha sido desarrollado para optar por el título de: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición como autoras nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 16 días del mes de Marzo de 2016

#### LAS AUTORAS:

FLORES BUITRON EVELIN PAMELA  
C.I 1003633441

BENITEZ BERNAL ANA MARIA  
PAS. Fb206061

## **DEDICATORIA**

A Dios, por acompañarme en cada paso y darme la fuerza para continuar y no decaer; a mis padres y hermanos por brindarme el apoyo incondicional, su amor, su confianza y sus consejos que me supieron inspirar para seguir adelante y culminar mis estudios.

**Ana María Benítez**

## **AGRADECIMIENTOS**

Principalmente a Dios por permitirme culminar una de las etapas más importantes de mi vida.

Gracias a mis padres por entregarme su esfuerzo, comprensión, los recursos, el sustento de su amor hacia a mí para cumplir con mi formación profesional, por darme las bases para ser lo que ahora soy, los valores, la perseverancia y la valentía que se requiere en momentos difíciles.

A mis hermanos por apoyarme en cada decisión, por estar conmigo en todo momento y ser mi ejemplo a seguir.

A mis amigos y amigas quienes participaron con su apoyo para cumplir esta meta.

A todos, gracias

**Ana María Benítez**

## **DEDICATORIA**

Dedico de corazón esta tesis a Dios, a mis padres y familia. A Dios porque ha estado conmigo en cada momento, cuidándome y dándome fortaleza para continuar. A mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo absoluto en todo momento y quienes depositaron su entera confianza en mí, sin dudar ni un solo momento de mi inteligencia y capacidad.

**Pamela Flores**

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar agradezco a Dios por darme las fuerzas necesarias para hacer realidad este sueño anhelado. A mis padres quienes a lo largo de toda mi vida han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades.

**Pamela Flores**

# COMPOSICIÓN DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS Y SU RELACIÓN CON LA ECONOMÍA FAMILIAR DE LA PARROQUIA CUELLAJE, CANTÓN COTACACHI 2015

Autoras: Evelin Pamela Flores Buitrón

Ana María Benítez Bernal

Directora de tesis: Dra. Flor Zambrano

## RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo, identificar la composición de la Canasta Básica y su relación con la economía familiar de la Parroquia Cuellaje, Cantón Cotacachi en el periodo 2015. Este estudio es de tipo descriptivo transversal, en el que participaron 106 familias seleccionadas mediante el muestreo aleatorio simple, a través de la frecuencia de compra semanal y de la producción, tomando en cuenta solo los alimentos comprados semanalmente, seleccionando a los alimentos con porcentaje igual o mayor al 30%, del mismo modo se utilizó los alimentos producidos en el sector por más del 60%, siendo estos los que integran la Canasta Básica de Cuellaje. Entre los principales resultados se encuentra que la ocupación sobresaliente es la agricultura con un 23,3%, el nivel de instrucción según género demuestra que las mujeres no concluyen la secundaria. El ingreso económico mensual familiar esta entre los \$500-\$653. Los alimentos que integran la Canasta Básica de Cuellaje son 34, de los cuales sobresalen con el 100% los siguientes: alimentos proteínicos: pollo, huevos de gallina, leche, en los energéticos se destacan: pan blanco, avena, arroz, lenteja, papas, dentro de las grasas la mayoría de las familias utilizan mantequilla, entre los alimentos que aportan vitaminas y minerales los más insistidos son plátano, cebolla, limón, zanahoria amarilla, tomate de árbol. El costo promedio de la Canasta Básica de las familias de Cuellaje es de 500\$ incluyendo otros artículos como servicios básicos, educación, vivienda, salud, etc. Por lo tanto, se puede concluir que la Canasta Básica está conformada por una variedad de alimentos gracias a la amplia disponibilidad en el sector que proviene de la autoproducción y de los adquiridos en tiendas locales, siendo beneficioso tanto económico como nutricionalmente. De acuerdo al ingreso económico mensual y al costo de la Canasta Básica de Cuellaje se puede observar que hay un alto porcentaje de familias que tienen acceso a la misma.

**Palabras claves:** Canasta Básica, Disponibilidad, Consumo Aparente, Costo De La Canasta Básica, Economía Familiar.

**COMPOSITION OF THE BASKET OF BASIC CONSUMPTION AND THE RELATIONSHIP WITH THE FAMILY'S ECONOMY IN THE CUELLAJE PARISH, CANTON COTACACHI 2015.**

Authors: Evelin Pamela Flores Buitrón  
Ana María Benítez Bernal  
Directora de tesis: Dra. Flor Zambrano

**ABSTRACT**

The present investigation have had the purpose to identify the composition from the basket of basic consumption and the relationship with the family's economy in the Cuellaje parish, canton Cotacachi during 2015 period. In this research were applied the surveys taken as sample 106 families, by the method of "Apparent food consumption" were determined the foods that integrated the alimentary basic BASKET, taken like base the items that there are used more than the 60%, between the mains result we can find that the agriculture is the most important activity with the 23,3%, the education level shows that the women don't finish the high school. The family average monthly incoming amount are between \$500-\$653. The alimentary basic basket of Cuellaje are conformed for 53 aliments, the most important with 100% consumption for each group are: Protein food (Chicken, eggs, milk), Energetic food (with bread, rice, oats), Fats (the butter is the principal), foods that provide vitamins and minerals (plantain, onions, lemons). The family's basic basket average cost monthly is \$500 including other items like basic services, education, housing, health care. Due to the fact this the basic basket are conformed for a variety of foods coming from the availability by the agricultural production in the area and the disponibility of grocery store. This disponibility have benefits economic and nutritional.

Using like reference the monthly incomes and the basic basket cost we can conclude that there are a high percentage of families that have access to this resources.

**Keywords:** Basic Basket, availability, Apparent food consumption, basic basket cost, home economics

## ÍNDICE

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA .....	¡Error! Marcador no definido.
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE ..	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTOS .....	vii
DEDICATORIA .....	viii
AGRADECIMIENTOS .....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
ÍNDICE .....	xii
CAPÍTULO I.....	1
PROBLEMA DE INVESTIUGACIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema: .....	2
1.3. Justificación .....	3
1.4 Objetivos .....	4
1.4.1 General: .....	4
1.4.2 Específicos: .....	4
1.5 Preguntas directrices .....	5
CAPÍTULO II .....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Canasta Familiar.....	7
2.1.1. Definición.....	7
2.1.2. Antecedentes de la Canasta básica .....	8
2.1.3. Estructura de la Canasta Básica en el Ecuador .....	10
2.1.4. Productos de la Canasta Básica.....	11

2.1.5. Cálculo de la Canasta Básica de Alimentos .....	12
2.1.6 Determinación de la Canasta Básica de alimentos según INCAP .....	14
2.1.7 Porcentaje de la población que accede a la Canasta Básica Familiar en el Ecuador .....	19
2.1.8. La Canasta Básica de Alimentos y la línea de pobreza.....	20
2.2. Economía Familiar .....	20
2.2.1. Definición.....	20
2.2.2. Descripción de la parroquia de Cuellaje .....	21
2.2.3. Fluctuaciones de la Canasta Básica familiar en los últimos años.....	22
2.2.4. Condición Económica de la Población .....	23
2.2.5. Tasa Bruta de participación Laboral .....	24
2.2.6. Tasa Global de participación laboral.....	25
2.2.7. Pobreza por necesidades básicas insatisfechas .....	26
2.2.8. Actividades Económicas.....	27
2.2.9. Problemas nutricionales en Cuellaje.....	29
2.2.10. Mortalidad y Morbilidad.....	30
2.2.11. Seguridad alimentaria mundial, Latinoamérica y el caribe .....	31
CAPÍTULO III .....	35
METODOLOGÍA .....	35
3.1. Tipo de estudio.....	35
3.2. Lugar de estudio.....	35
3.3. Población.....	35
3.4. Muestra.....	36
3.5. Identificación de variables. ....	36
3.6. Operacionalización de variables. ....	37
3.7. Métodos y técnicas de recolección de datos. ....	38
3.7.1. Recolección de la información .....	38
3.7.2. Características socioeconómicas y demográficas de la población .....	39
3.7.3. Alimentos que conforman la Canasta Básica de alimentos .....	39
3.7.4 Costo de la Canasta Básica de alimentos .....	39
3.7.5 Guía alimentaria .....	40

3.7.6. Análisis y procesamiento de datos .....	40
CAPITULO IV .....	41
RESULTADOS.....	41
4.1 Análisis de resultados.....	41
4.1.1 Características socioeconómicas y demográficas .....	41
4.1.2 Alimentos de la canasta básica.....	45
4.2 Respuesta a las preguntas directrices .....	67
CAPÍTULO V .....	69
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	69
5.1. Conclusiones .....	69
5.2 Recomendaciones.....	70
BIBLIOGRAFÍA .....	71
ANEXOS .....	74
ANEXO 1 ENCUESTA.....	74
ANEXO 2 GUIA ALIMENTARIA .....	80
ANEXO 3 FOTOGRAFIAS .....	97

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. LISTA GENERAL DE PRODUCTOS DE LA CANASTA BÁSICA ...	11
TABLA 2. FRECUENCIA DE COMPRA DE LOS PRODUCTOS PARA EL HOGAR INTAG (APUELA, PEÑAHERRERA, CUELLAJE, GARCÍA MORENO, PLAZA GUTIÉRREZ Y VACAS GALINDO).....	21
TABLA 3. POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA SEGÚN RAMA DE ACTIVIDAD Y SEXO. ....	22
TABLA 4. FLUCTUACIONES DE LA CANASTA BÁSICA FAMILIAR EN LOS ÚLTIMOS AÑOS .....	23
Tabla 5 TASA BRUTA DE PARTICIPACIÓN LABORAL PARROQUIAL 2001	25
TABLA 6 TASA BRUTA DE PARTICIPACIÓN LABORAL PARROQUIAL 2010.....	25
TABLA 7 POBREZA EXTREMA Y POBREZA HOGARES. NBI.....	27
Tabla 8 PROYECCIONES ECONÓMICAS DEL SECTOR HASTA EL AÑO 2020.....	28
Tabla 9. NIÑOS/AS ENTRE 0 Y 5 AÑOS CON DESNUTRICION. ....	29
Tabla 10 Genero de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje .....	41
Tabla 11 Grupos de edad de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje .....	41
Tabla 12 Etnia de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje.....	42
Tabla 13 Nivel de instrucción de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje .....	42
Tabla 14 Nivel de instrucción según género de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje.....	43
Tabla 15 Promedio de integrantes de Las familias de la parroquia Cuellaje .....	43
Tabla 16 . Ocupación de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje ....	44
Tabla 17 . Ingreso económico mensual de las familias de la parroquia Cuellaje .....	45
Tabla 18 . Porcentaje de compra de alimentos de las familias de Cuellaje según los grupos de alimentos.....	45
Tabla 19 Frecuencia de compra de alimentos de acuerdo a los grupos de alimentos de las familias de la parroquia Cuellaje.....	50

Tabla 20. Lugar de adquisición de acuerdo a los grupos de alimentos de las familias de la parroquia Cuellaje .....	55
Tabla 21. Alimentos producidos en el sector .....	59
Tabla 22 . Gasto económico mensual de las familias de Cuellaje según los grupos de alimentos y otros artículos que integran la Canasta Básica .....	60
Tabla 23 Alimentos que integran la Canasta Básica en base a la compra semanal (30%) y la producción (60%) en la Parroquia de Cuellaje.....	64
Tabla 24 Costo promedio mensual de la Canasta Básica de alimentos de las familias de la parroquia Cuellaje .....	65
Tabla 25 Costo Canasta Básica/ingreso económico mensual de las familias de la parroquia de Cuellaje .....	66

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 PEAS POR SEXO SEGÚN CENSOS CUELLAJE .....	24
Gráfico 2 . INDICADORES DE POBREZA NBI. CUELLAJE .....	26
Gráfico 3 . ENFERMEDADES CRONICAS EN LA POBLACION ADULTA DE CUELLAJE. ....	29
Gráfico 4 . PRINCIPALES CAUSAS DE MORBILIDAD EN CUELLAJE .....	30

**TEMA:**

**COMPOSICIÓN DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS Y SU  
RELACIÓN CON LA ECONOMÍA FAMILIAR DE LA PARROQUIA  
CUELLAJE, CANTÓN COTACACHI 2015**

# **CAPÍTULO I**

## **PROBLEMA DE INVESTIUGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en el 2009 alrededor de 1.020 millones de personas en todo el planeta sufrían de hambre y subnutrición, y como es habitual los países más pobres fueron los que presentaron una peor situación. Del total de personas con hambre y subnutrición en el mundo, el 63,1% se localizaba en Asia y el Pacífico, el 26% en África Subsahariana, el 5,2% en América latina y el Caribe, el 4,1% en Cercano Oriente y África del Norte, y el 1,5% en los países desarrollados. En los países en desarrollo y particularmente en la región de América Latina y el Caribe (ALC), la inseguridad alimentaria estaría relacionada con la incapacidad de las personas para acceder a los alimentos debido a su bajo poder adquisitivo (FAO 2009).

En Ecuador, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) mencionó que, se define a una persona u hogar como pobre, si su gasto en consumo total no logra superar un umbral conocido como la línea de pobreza. Antes del año 2006 apenas el 67% total de la población ecuatoriana podía acceder a la Canasta básica según datos obtenidos por el (INEC); esto debido a los diferentes cambios económicos que ha sufrido el Ecuador desde hace décadas atrás como consecuencia de una administración deficiente de los diferentes gobiernos y cambio de moneda, por lo tanto durante el primer semestre del año 2013 la inflación en el Ecuador se elevó hasta alcanzar el 0.94% según el INEC; reflejando una vez más el descontento de los pobladores ante la falta de poder adquisitivo, ya que el precio de la Canasta Básica se ha elevado hasta alcanzar un valor de US\$605,92 dólares, lo que implica que dentro de un hogar donde trabajan dos personas se pueda cubrir solo el 97,91% de su totalidad (INEC, 2013).

Estadísticas del año 2014 según (INEC) se ha determinado que por primera vez en la historia del Ecuador el 92.43% de la población ha podido acceder a la Canasta Básica; sin embargo, existen poblaciones que aún no pueden acceder al pago de estos productos 7.6% debido a factores como la ausencia de un trabajo estable, falta de preparación académica, problemas ligados a la salud, entre otros, por consiguiente, en ciertos sectores urbanos y rurales del país, existe un cinturón de pobreza evidente que impide cubrir la Canasta Básica. (Borges, 2013, p, 1)

Tomando en cuenta los datos obtenidos de la **ACTUALIZACIÓN DEL PLAN PARROQUIAL DE DESARROLLO Y ELABORACIÓN PLAN DE ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE SEIS DE JULIO DE CUELLAJE**, es importante conocer a groso modo que la parroquia cuenta con un bajo porcentaje de instrucción académica, trabajos esporádicos no bien remunerados al igual que deficientes procesos de agricultura y ganadería; generando ingresos económicos inestables, que no permiten cubrir en su totalidad el costo de la canasta básica elaborada bajo el presupuesto del gobierno, restringiendo el acceso a los alimentos y a los productos personales como bienes inmuebles, pagos básicos, entre otros. (Ayala, 2012, pp3-10)

En Ecuador no existen estudios en metodologías para la identificación de la canasta básica a través de la frecuencia de compra y por ende de la disponibilidad mensual de alimentos.

## **1.2. Formulación del problema:**

¿Cuáles son los alimentos que conforman la Canasta Básica de alimentos consumida por las familias de la parroquia Cuellaje según su economía familiar?

### **1.3. Justificación**

El conocimiento de los alimentos que conforman la canasta básica constituye uno de los retos más importantes debido a que brinda la oportunidad de describir mediante el análisis económico y productivo del lugar, si los pobladores del sector pueden o no acceder al costo total de la Canasta Básica, y por ende generar estrategias pertinentes a los cambios requeridos para que la población en caso de no poder cubrir el costo total de la misma, puedan suprimir o reemplazar ciertos alimentos sin dejar de consumir los nutrientes diarios necesarios para una alimentación saludable.

De igual manera este estudio puede contribuir y elevar la calidad de vida de las familias del sector; lo cual tiene gran relación con el objetivo número tres del plan nacional del buen vivir, “Mejorar la calidad de vida de la población”, que dentro del mismo menciona promover prácticas de vida saludable en la población.

Finalmente, esta investigación permitirá conocer la realidad tanto económica como alimenticia del sector, a través del empleo de estrategias de entrevista y de procesos estadísticos basados en encuestas, proveyendo de mayor profundidad y veracidad a la investigación.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General:**

Identificar la composición de la Canasta Básica de alimentos consumida y su relación con la economía familiar de la Parroquia Cuellaje, Cantón Cotacachi a través de la aplicación de encuesta en el periodo 2015.

### **1.4.2 Específicos:**

- 1.4.2.1.** Determinar las características socioeconómicas y demográficas que presentan las familias de la Parroquia Cuellaje.
- 1.4.2.2.** Identificar los alimentos que conforman la Canasta Básica de las familias de la Parroquia de Cuellaje.
- 1.4.2.3.** Establecer el costo de la Canasta Básica de las familias de la parroquia Cuellaje.
- 1.4.2.4.** Diseñar una Guía alimentaria de acuerdo a la disponibilidad de alimentos de las familias de Cuellaje.

## **1.5 Preguntas directrices**

- 1.5.1.** ¿Cuáles son las características socioeconómicas y demográficas presentan las familias de la Parroquia Cuellaje?
  
- 1.5.2.** ¿Cuáles son los alimentos que conforman la Canasta Básica de las familias de Cuellaje?
  
- 1.5.3.** ¿Cuál es el costo de la Canasta Básica actual de las familias de Cuellaje?
  
- 1.5.4.** ¿La guía alimentaria permitirá orientar a las familias a conformar una Canasta Básica de alimentos saludable de acuerdo a la disponibilidad o existencia de los mismos?



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Canasta Familiar

##### 2.1.1. Definición

La Canasta Básica familiar supone un proceso de planificación que refleja las condiciones nutricionales y alimentarias para lograr objetivos deseables a mediano y largo plazo mediante la aplicación de políticas, programas y proyectos específicos basados en proyecciones de costo y tiempo en el que se especifican los productos necesarios que conforman la dieta usual de una población al igual que recursos como vivienda, vestuario, salud, educación, cultura, diversión, transporte, comunicación y gastos extras. (Ovalle, 1999, pp, 102-103).

La canasta básica de alimentos ha sido conceptualizada como:

**Un mínimo alimentario para una familia u hogar de referencia**

Este concepto encierra dos aspectos importantes:

- una familia/hogar de referencia, y
- un mínimo alimentario.

Familia / hogar de referencia. En la actualidad sigue siendo motivo de discusión la unidad de análisis para medir la pobreza, sea que se considere a la familia o el hogar. La familia se considera como el grupo conformado por los padres (o un padre) y los hijos, más otros parientes. Mientras, el hogar estaría conformado por un grupo de personas que viven bajo un mismo techo y comparten los gastos y alimentos, incluyendo personas que no necesariamente tienen lazos de consanguinidad. (Menchú, 2002)

**Mínimo alimentario.** Es importante que éste mínimo esté conformado por:

Un conjunto de alimentos básicos, en cantidades apropiadas y suficientes para satisfacer POR LO MENOS las necesidades energéticas y proteínicas de la familia / hogar de referencia.

Pero no basta con cubrir los requerimientos de energía, lo que puede lograrse con innumerables combinaciones de alimentos, es necesario que exista una relación nutricionalmente razonable entre las distintas fuentes alimentarias de energía. Asimismo, los alimentos seleccionados para la CBA deben ser de uso común, bajo costo y hasta donde sea posible mantener las combinaciones usualmente empleadas por la población. O sea, que respondan a los hábitos, la lógica y a bases científicas.

Desde el punto de vista nutricional, consideramos que la combinación de alimentos de la CBA, debe proveer suficientes kilocalorías y proteínas para cubrir las necesidades promedio de la población más un 10% para cubrir las desigualdades de distribución en el hogar y las pérdidas por el manejo de los alimentos. Además, que la participación de las proteínas, grasas y carbohidratos al contenido total de energía de los alimentos propuestos, esté acorde a las recomendaciones propuestas por el INCAP; esto es: proteínas 10-15% del contenido energético total (kilocalorías), grasas 20-25%, y carbohidratos 60-70%. (Menchu, 2002)

### **2.1.2. Antecedentes de la Canasta básica**

Durante décadas la Canasta Básica familiar del Ecuador ha padecido una serie de cambios con cada uno de sus gobernantes; estos cambios económicos, políticos y ambientales como: la inflación, períodos de sequía, bajas remuneraciones, bajo poder adquisitivo; entre otros; lo cual ha ido dando forma a lo que se conoce hoy por hoy a la Canasta Básica familiar.

La iniciativa acerca de implementar un programa nutricional básico surgió a inicios del siglo XX junto con el químico inglés Seebohm Rowntree, quien estudiaba

las cantidades exactas de nutrientes que necesitaba el ser humano a fin de estructurar el problema de la pobreza en los obreros de la ciudad de Nueva York. (Historia de la canasta básica, 2013, p1).

La primera Canasta Básica en el Ecuador se la realizó en el año 1982 y se llevó a cabo realizando encuestas en los hogares, por lo que se pudo determinar que la familia promedio tenía 4 miembros; 2 adultos y dos niños; y a partir de esta información se procedió a realizar el cálculo correspondiente para asignar su valor. (Hidalgo, 2004, pp, 280-300).

Los artículos que conforman esta canasta, se consideran como imprescindibles para satisfacer las necesidades básicas de un hogar y su costo ha sufrido cambios constantes debido a la devaluación de la moneda de sucre a dólar; por lo tanto a partir del año de 1990 la Canasta Básica tuvo un valor de 210 dólares; mientras que en el año de 1995 éste ascendió a 361 y luego descendió a 220 en el año de 1999 debido a la devaluación precipitosa previa a la dolarización. A partir del establecimiento de la dolarización la Canasta Básica no ha descendido en su precio; sino que éste se ha ido incrementando continuamente; iniciando con 253 dólares para el año 2000 y alcanzando los 534 en el año 2009, (Flacso, 2004, pp, 20-38) subiendo a \$595 para el año 2012, para el 2014 llegó a costar \$628, mientras que para el 2015 subió hasta llegar a \$653,21. Por lo tanto, la brecha entre los ingresos de las personas y el costo de la Canasta Básica se ha ido incrementando continuamente. (INEC, Ecuador en cifras, 2015)

En la actualidad los alimentos que conforman la Canasta Básica son agrupados y comparados con el ingreso y egreso de los gastos familiares para conocer los niveles de inflación por los que está atravesando el país la misma que no es estática, sino que varía constantemente de mes a mes.

La Canasta Básica de Alimentos (CBA) es un instrumento de uso eminentemente económico, elaborado y usado, por más de 20 años, en la subregión centroamericana como referencia en el establecimiento de la línea de pobreza. Es de

suma importancia considerar que éste ha sido el propósito original y principal de este instrumento y no el educativo como algunas veces se ha pretendido. Esto facilita la comprensión de las implicaciones técnicas que encierra su definición y la metodología aplicada. En la subregión, la CBA también ha sido útil como referencia en la fijación del salario mínimo y para estimar las necesidades nacionales de alimentos básicos, especialmente granos, con el fin de determinar niveles de déficit en el ámbito nacional y regional, aspectos de sumo interés en el proceso de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. (Menchú, 2002)

### **2.1.3. Estructura de la Canasta Básica en el Ecuador**

La Canasta Básica se encuentra dividida principalmente en tres grupos: alimentos, bienes e implementos de uso personal. El grupo que abarca el mayor número de elementos es el grupo de alimentos; el cual contiene 23 productos (43,4% del total de productos), seguido a este están los bienes (alquiler, energía, agua), representando el 59,48% del costo total y finalmente el resto del porcentaje lo abarcan los implementos de uso personal.

De igual manera esta se encuentra dividida en dos tipos de canastas: a) Canasta familiar vital y b) canasta familiar básica. La canasta familiar vital se encuentra formada por 73 artículos de menor cantidad y calidad y se la denomina de esta manera debido a que señala el límite de supervivencia de una familia. Por otro lado; la canasta familiar básica está compuesta por 75 productos de mejor calidad y cantidad; los mismos que sirven para monitorear la subida de precios y controlar los índices de inflación en el país; sin embargo, el INEC señaló que ambas canastas poseen los mismos productos pero en la canasta vital se fija de antemano la cantidad de los artículos y el peso. (INEC, 2014, pp, 9-10)

#### 2.1.4. Productos de la Canasta Básica

La Canasta Básica, como ya se había dicho anteriormente; está compuesta por un total de 75 productos: los productos que forman parte de la misma.

**TABLA 1. LISTA GENERAL DE PRODUCTOS DE LA CANASTA BÁSICA**

<b>LISTA GENERAL DE PRODUCTOS</b>	
<b>Alimentos</b>	Cereales, granos secos, tubérculos, carnes, hortalizas, legumbres, frutas, lácteos, alimentos diarios.
<b>Vivienda</b>	Gastos de mantenimientos de la vivienda, servicios públicos, aparatos domésticos, utensilios, ropa, artículos de limpieza.
<b>Vestuario</b>	Ropa, calzado, y servicios de calzado.
<b>Salud</b>	Atención médica, productos farmacéuticos, gastos de aseguramiento en salud.
<b>Educación</b>	Instrucción o enseñanza, artículos escolares y otros relacionados.
<b>Cultura, diversión</b>	Servicios para aficiones. Distracciones y esparcimiento.
<b>Transporte y Comunicaciones</b>	Transporte personal, público y comunicaciones.
<b>Otros gastos</b>	Bebidas alcohólicas, cigarrillos, artículos extra de cuidado personal (perfumes, cosméticos, entre otros), bienes y servicios.

**Fuente:** Bahamonde, La canasta básica familiar, Universidad Central del Ecuador. 2013.

La economía del país está compuesta por una gran cantidad de productos, lo cual resulta sumamente difícil el poder conocer y mantener la variación del precio de cada uno de los productos, por lo que se lleva a cabo esta medición sólo en los productos más representativos para establecer un índice nacional de precios, el cual es denominado con el nombre de IPC (índice de precios al consumidor), cuya variación

permite conocer la tasa de inflación, éste se obtiene a través de una encuesta mensual en los diferentes mercados del país a través de la compra de los productos para posteriormente registrar su valor y establecer los elementos que componen la llamada Canasta Básica del INEC; posteriormente su evaluación y cálculo dará como consecuencia el resultado final de la tasa de inflación del país; la cual puede ser representada como inflación anual, mensual y/o acumulada.

La mayor parte de las decisiones económicas que rigen al país; como el incremento del salario, el alza de servicios públicos, combustible, entre otros; están basados en su mayoría en el costo de la Canasta Básica y en los índices de precios al consumidor respectivamente. En el Ecuador, la base que se emplea para el cálculo de la tasa de inflación pertenece al año de 1994, sin embargo, esta base a partir del año 2005 ha ido siendo cambiada gracias a los cambios significativos en la valoración de la Canasta Básica. (Universidad Central del Ecuador, 2013, p, 15)

#### **2.1.5. Cálculo de la Canasta Básica de Alimentos**

El cálculo de la Canasta Básica alimenticia corresponde a las cantidades necesarias de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales de un individuo promedio en la población y para llevar a cabo su cálculo se procederá a tomar en cuenta el promedio de integrantes de un hogar; promedio que se obtiene de los censos llevados a cabo en el país. Como no se trata de una familia tipo, sino del tamaño del hogar promedio esta cifra puede incluir una fracción decimal.

Para la determinación de la CBA en Colombia, durante los últimos cinco años se han empleado dos metodologías: la canasta básica de alimentos real (canasta usual) y la canasta básica de alimentos recomendada (canasta ajustada). La primera representa los productos más comúnmente comprados y consumidos por el hogar y la segunda establece un conjunto de alimentos básicos sugeridos por profesionales y técnicos, para cubrir las necesidades mínimas de energía y nutrientes de acuerdo con la dieta usual de la población. Es importante aclarar que en esta población solo se calculó y

analizó la canasta básica de alimentos real (alimentos comprados y consumidos por el hogar) y para su determinación se desarrollaron dos procedimientos:

- 1.- Definición de la disponibilidad mensual de alimentos en los hogares.
- 2.- Selección de alimentos constituyentes de la CBA

#### **2.1.5.1 Definición de la disponibilidad mensual de alimentos en los hogares**

Se estableció mediante la valoración del hábito de compra de los hogares. Para esto se elaboró una encuesta estructurada que examinó aspectos como tipo de alimento, frecuencia de compra, volumen de compra (cantidad en gramos y unidad de medida), especificaciones comerciales de los productos y costo. Se indagó por los alimentos comprados y utilizados en los hogares durante el último mes; lo que sirvió de base para el cálculo de la disponibilidad mensual de alimentos de cada uno de los hogares. Para la determinación de los pesos y las medidas de los alimentos, estos se clasificaron previamente en doce grupos: cereales, plátanos y tubérculos, leguminosas y mezclas vegetales, carnes y vísceras, sustitutos de las carnes (huevos y embutidos), leche y productos lácteos, azúcares, grasas, bebidas, frutas, verduras y condimentos. Para estandarizar los pesos y 36 las medidas de los alimentos se recolectó información en diferentes establecimientos comerciales de la ciudad (tiendas de barrio, minimercados, supermercados de cadena y centrales mayoristas). Por último, se construyó una base de datos que definía: marcas comerciales, peso en gramos o volumen en centímetros cúbicos, especificaciones de empaque, presentación del producto y costo por unidad de medida.

#### **2.1.5.2 Selección de alimentos constituyentes de la CBA**

Para la selección de los alimentos que constituían la CBA real de los hogares se aplicaron los criterios de hábito de compra de alimentos, aporte energético, aporte proteico y aporte al volumen. Para cada uno de estos criterios se definieron los

siguientes puntos de corte: hábito de compra o alimentos comprados por 30% o más de los hogares; contribución energética o alimentos que suministraran 1% o más de la energía total; aporte proteico o alimentos que contribuyeran con 1% o más de las proteínas totales y alimentos que contribuyeran con 0,5% o más al volumen total. Igualmente, se estableció el costo como criterio para la selección de los productos de la canasta real, considerando como punto de corte que el alimento suministrará 0,1% o más del costo total de la canasta. (Tamayo, 2010)

### **2.1.6 Determinación de la Canasta Básica de alimentos según INCAP**

Aceptando que la CBA es un mínimo alimentario, para definirla es necesario establecer una lista de alimentos en cantidades tales que satisfagan un mínimo nutricional aceptable para la familia / hogar de referencia. Por consiguiente, hay dos asuntos sobre los cuales debe decidirse cuando se define la CBA:

**La determinación del mínimo nutricional aceptable para la familia / hogar de referencia**

**La selección de los alimentos y de sus cantidades para llenar el mínimo nutricional**

Una forma lógica de llevar a cabo esta tarea es la siguiente:

- Establecer en primer lugar una Dieta Básica Promedio para la población de referencia.
- Con base en el tamaño del hogar promedio en la población de referencia, calcular las cantidades de la Canasta Básica de Alimentos.

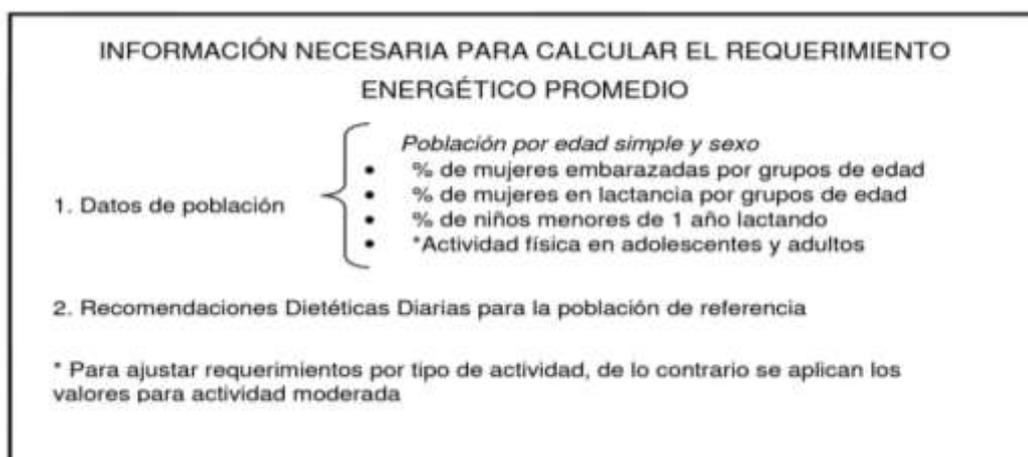
#### **2.1.6.1 Determinación de la dieta básica promedio:**

La Dieta Básica Promedio (DBP) se conceptualiza como: el mínimo alimentario requerido por el individuo promedio de una población dada.

Para determinar este mínimo alimentario es necesario, en primer lugar, establecer las necesidades nutricionales del individuo promedio y luego seleccionar los alimentos básicos y las cantidades necesarias para cubrir esas necesidades. La forma de hacerlo se describe a continuación.

### 2.1.6.2 Cálculo de las necesidades nutricionales promedio:

En esta revisión de la metodología se ha considerado importante, además de calcular el requerimiento energético del individuo promedio, estimar también las necesidades de proteínas para este individuo promedio. Cuando se considere conveniente, para conocer mejor la calidad nutricional de la DBP, se pueden estimar también las necesidades de algunos nutrientes específicos (por ejemplo: retinol, hierro, calcio), lo que puede hacerse usando las indicaciones de las metas nutricionales del documento de Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.



- a. **Agrupar los datos de población (o proyecciones)** en intervalos de edad y sexo. De acuerdo a los intervalos de edad usados en las Recomendaciones Dietéticas.
- b. **Estimar el número de embarazadas por grupos de edad.** Se calcula el número de mujeres embarazadas para los siguientes grupos de edad: 14-15 años, 16-17 años y 18-49 años, tomando como base la proporción (%) de

mujeres embarazadas encontradas en las encuestas materno-infantiles u otra fuente.

- c. **Calcular el número de niños menores de un año con lactancia materna.** En las encuestas materno infantiles generalmente se obtiene el dato de lactancia. Con la proporción (%) de niños <1 año que están lactando se calcula el total de niños <1 año lactando y esta cantidad se resta del monto total de niños menores de un año. Se tiene así dos grupos: niños <1 año con lactancia materna y niños <1 año sin lactancia materna.
- d. **Estimar el número de mujeres dando lactancia por grupos de edad.** Se calcula el número de mujeres en lactancia para los siguientes grupos de edad: 14-15 años, 16-17 años y 18-49 años, tomando como base el número de niños que lactan y la proporción (%) de mujeres dando lactancia por grupo de edad.
- e. **Calcular el número de mujeres que no están embarazadas o dando lactancia** Para ello se resta al número total de mujeres en edades de 14-15 años, 16-17 años y 18-49 años, la suma de mujeres embarazadas y en lactancia en esos grupos de edad.
- f. **Estructura de la población corregida.** Esta columna se refiere a los datos de población ya ajustados según número de: niños menores de un año con lactancia, mujeres embarazadas y mujeres dando lactancia.
- g. **Calcular la proporción porcentual de cada grupo de población.** Una vez agrupada la población por sexo y grupo de edad, incluyendo por separado los niños <1 año con lactancia materna y los niños <1 año sin lactancia materna, así mismo las mujeres embarazadas y las mujeres en lactancia, según se presenta en la columna, se calcula la proporción porcentual de cada grupo con relación a la población total de la población.
- h. **Requerimientos energéticos para cada grupo.** En esta columna se anotan los requerimientos diarios de energía (kcal) para cada grupo. En este caso se han anotado los valores proporcionados por las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.
- i. **Calcular la participación energética de cada grupo de población.** Usando los requerimientos energéticos diarios, se calcula la participación energética de cada grupo de población. Para esto, cual se multiplica el porcentaje de

población (columna d) por el requerimiento energético (columna c) y se divide entre cien. El requerimiento promedio de energía para esa población corresponde a la suma de la columna f.

### 2.1.6.3 Selección de los alimentos

En las últimas revisiones de la CBA, en países centroamericanos, se han aplicado varios criterios para la selección de los alimentos, esto evita que se haga en forma arbitraria.

Con base en estos criterios, se identifican los alimentos que pueden conformar la CBA, para posteriormente analizar la conveniencia de mantenerlos y/o incluir otros.

Los criterios aplicados son:

**Universalidad:** que sea un alimento de uso común en la población de referencia, el criterio sugerido es que sea consumido por un 25% o más de hogares.

**Aporte energético:** que el alimento sea proveedor importante de energía en la dieta, se usa el criterio de 0.5% o más.

Para poder aplicar estos criterios es necesario contar con la información que se presenta en el recuadro:

**Participación en el gasto en alimentos:** que el alimento, hasta cierto punto, represente un gasto frecuente y/o significativo en la alimentación, se usa el criterio de 1% o más.

### **INFORMACIÓN NECESARIA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS**

- Patrón de consumo de alimentos, en el hogar. Puede obtenerse de encuestas de ingresos y gastos familiares (ENIGFAM), encuestas de consumo real o de consumo aparente de alimentos.
- Patrón de gasto en alimentos, en el hogar. Puede obtenerse de encuestas de ingresos y gastos familiares (ENIGFAM) o encuestas de condiciones de vida (ENCOVI)
- Aporte nutricional de los alimentos. Se obtiene de bases o tablas de composición de alimentos

Como primera aproximación, se seleccionan los alimentos que llenan por lo menos el criterio de universalidad y uno de los otros dos. Posteriormente, en discusiones del grupo intersectorial responsable de la definición de la CBA, se llega a identificar la lista definitiva de los productos alimenticios que conformarán la CBA.

#### **2.1.6.4 Determinación de las cantidades de alimentos**

Una vez definida la lista de alimentos que se incluirán en la CBA, el paso siguiente es determinar las cantidades requeridas para cubrir las necesidades nutricionales promedio calculadas. Este proceso se realiza en las etapas siguientes.

Establecimiento de la estructura energética de la DBP.

Cálculo de la participación energética (Kcal.) de cada alimento.

Cálculo de las cantidades de alimentos.

Las proporciones en las que se puede combinar los distintos alimentos seleccionados, para llenar los requerimientos energéticos promedio, son innumerables. Para no hacerlo en una forma arbitraria se toma como referencia la estructura energética de la dieta o de la disponibilidad de alimentos en la población (según la fuente principal de los datos. (Menchu, 2002)

### **2.1.7 Porcentaje de la población que accede a la Canasta Básica Familiar en el Ecuador**

El porcentaje de inflación en el Ecuador se situó en el 0,72% en el mes de enero del 2014; cifra superior al 0,5% registrado en el mismo mes del año anterior, informó el INEC el 10 de septiembre del año en curso (2015); por otro lado también se dio a conocer que la ciudad de Manta durante el mes de Agosto del 2014, obtuvo una inflación de 1,28%; seguida de Esmeraldas con 0,95%, mientras que Loja y Ambato registraron los valores más bajos; 0,47% y 0,05% respectivamente. (Diario el Metro, 2015).

De igual manera el INEC dio a conocer que el costo de la cesta básica se ubicó en 628,27 dólares, mientras que el ingreso familiar (1,6 perceptores de ingresos) llegó a 634,67 dólares, mismo que supera el costo de la Canasta Básica de productos, el mismo que no había sido posible desde el año de 1982 y que se ha mantenido durante tres meses consecutivos, sin embargo, el INEC dio a conocer que el comportamiento inflacionario hará que este año el precio de la canasta iguale o supere los ingresos.

Por lo tanto, cabe recalcar que en marzo del año 2013 la Canasta Básica tenía un valor 601,61 dólares con un ingreso familiar de 593,6 dólares, es decir el costo de la canasta era 8,01 dólares mayor al ingreso, lo que significaba que la inflación ascendía a 1,13%. Los alimentos que mayor número de inflación presentaron fueron las bebidas no alcohólicas con un porcentaje de 63,62% del total, seguida por lo bienes y servicios con un porcentaje de 15,61%. (Agencia pública de noticias del Ecuador y Suramérica Andes, 2014, p. 1). Finalmente ha de considerarse que las personas que no cuentan con ingresos estables difícilmente pueden acceder a la Canasta Básica, lo cual afecta a un buen sector del país.

### 2.1.8. La Canasta Básica de Alimentos y la línea de pobreza

La Canasta Básica de alimentos constituye una fase fundamental para determinar un eje en la medición de la pobreza, permitiendo identificar a través de esta metodología el umbral de pobreza en relación a la carencia de recursos para adquirir una Canasta Básica de alimentos; la cual, se cuantifica a través de la capacidad de adquisición de la Canasta

Básica alimenticia. De igual manera, esta metodología permite comparar estos indicadores con otros como la desigualdad y la vulnerabilidad de los grupos. (León, 2003,pp, 96-102).



**Fuente:** Bahamonde, Canasta básica familiar, 2013

## 2.2. Economía Familiar

### 2.2.1. Definición

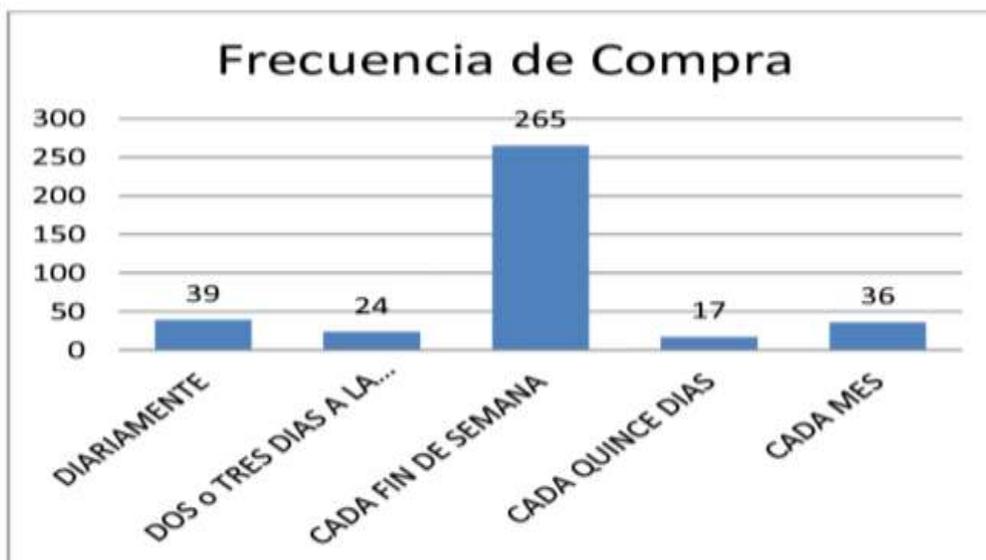
La economía familiar se refiere a la administración adecuada de los bienes económicos con la finalidad de satisfacer las necesidades de los miembros que integran el hogar, cuidar de los bienes patrimoniales y llevar a cabo una correcta distribución de los ingresos. (Falconí, 2004, pp, 20-38).

### 2.2.2. Descripción de la parroquia de Cuellaje

Según el último censo (INEC) realizado en el año 2010 y publicado posteriormente en el año 2011, se estableció que la parroquia Cuellaje cuenta con 1780 habitantes entre hombres y mujeres; distribuidos en niños, jóvenes y adultos respectivamente.

De igual manera se determinó que dentro de sus principales actividades económicas la agricultura, ganadería, silvicultura y pesca forman la mayor parte del ingreso económico familiar; seguido por el comercio, docencia, etc.

**TABLA 2. FRECUENCIA DE COMPRA DE LOS PRODUCTOS PARA EL HOGAR INTAG (APUELA, PEÑAHERRERA, CUELLAJE, GARCÍA MORENO, PLAZA GUTIÉRREZ Y VACAS GALINDO)**



**Fuente:** INEC, CPV 2010. Procesamiento y elaboración PDOT 2011

**TABLA 3. POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA SEGÚN RAMA DE ACTIVIDAD Y SEXO.**

POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA PEA DE 10 AÑOS Y MÁS SEGÚN RAMA DE ACTIVIDAD (5 PRINCIPALES) Y SEXO. SEIS DE JULIO CUELLAJE						
SEXO/%	Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca	Comercio al por mayor y menor	Enseñanza	Actividades de los hogares como empleadores	Industrias manufactureras	Total
Hombre	392	21	3	2	10	477
%	82,18	4,40	0,63	0,42	2,10	
Mujer	30	14	14	13	3	115
%	26,09	12,17	12,17	11,30	2,61	
Total	422	35	17	15	13	592
% Total	71,28	5,91	2,87	2,53	2,20	

Fuente: INEC, CPV 2010. Procesamiento y elaboración PDOT 2011

Sin embargo; a través del informe emitido por el presidente de la Parroquia Sr. Javier Ayala, se da a conocer que las distintas actividades económicas han afectado de manera negativa al entorno natural, causando una gran contaminación a las fuentes de agua, la flora y fauna del sector. (Gobierno Parroquial de Cuellaje, 2012, p, 17)

### 2.2.3. Fluctuaciones de la Canasta Básica familiar en los últimos años.

Con el pasar de los años el costo de la Canasta Básica ha tenido cambios significativos con relación al salario mínimo unificado, la Canasta Básica ha sido diseñada para ser abastecida por la suma de dos salarios mínimos unificados. En la siguiente tabla se evidencia el aumento del porcentaje que cubre la suma de los dos salarios mínimos unificados al costo de la Canasta Básica de acuerdo a cada año.

**TABLA 4. FLUCTUACIONES DE LA CANASTA BÁSICA FAMILIAR EN  
LOS ÚLTIMOS AÑOS**

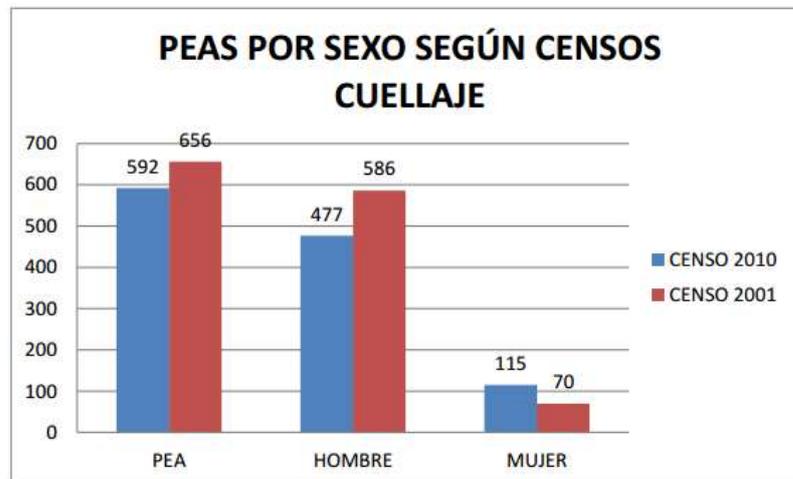
<b>Año</b>	<b>Costo \$</b>	<b>Salario mínimo unificado \$</b>	<b>% Cubierto de la C.B</b>
2005	425	150	70
2006	453,3	160	70,6
2007	472,7	170	72
2008	503,05	200	79
2009	522,76	218	83
2010	544,78	240	88
2011	578,04	264	91
2012	595,7	292	97
2013	614,01	318	103
2014	628,27	340	108
2015	653,21	354	108,4

**Fuente:** Análisis de Coyuntura, Salario de Inflación del Ecuador en 2011, Flacso Ecuador (Varela, 2015)

#### **2.2.4. Condición Económica de la Población**

Según la norma Internacional PEA (población económicamente activa), se procedió, según informes emitidos por el INEC a calcular su porcentaje desde los 10 años y más; llegando a obtener en el 2010 un total de 592 personas; de las cuales el 80,57% pertenecen a hombres y el 19,42% son mujeres; esto comparado con el estudio llevado a cabo en el año 2001 se produce una reducción bastante notoria; ya que en este año 656 personas eran parte de este grupo, correspondiendo al 89,32% a los hombres y 10,65% mujeres; lo cual da a denotar que según la población económica activa las mujeres se integran al trabajo en casi 9 puntos por sobre su promedio; mientras que en los hombres éste se redujo considerablemente.

**Gráfico 1 PEAS POR SEXO SEGÚN CENSOS CUELLAJE.**



PEAS según censos por sexo

**Fuente:** Fuente INEC CPV 2001. 2010. Elaboración PDOT 2011

### **2.2.5. Tasa Bruta de participación Laboral**

La tasa bruta laboral consiste en la relación que existe entre la población económicamente activa (PEA) y la población total parroquial, la cual representa 34,47%; encontrándose por debajo de la tasa del Cantón, Provincia y País de una forma ligera; además los hombres cuentan con una tasa de 58,31% y las mujeres cuentan con una tasa de 7,80%; la cual relacionándola con el censo 2010 ésta se reduce a 33,36%. (Actualización del plan Parroquial del Gobierno de Cuellaje, 2012, p 37).

**Tabla 5 TASA BRUTA DE PARTICIPACIÓN LABORAL PARROQUIAL 2001**

TASA BRUTA DE PARTICIPACIÓN LABORAL DE 10 AÑOS Y MÁS CANTONAL PARROQUIAL %			
PARROQUIA / CANTÓN / PROVINCIA / PAÍS	POBLACIÓN TOTAL	PEAS	%
<b>CUELLAJE</b>	1903	656	<b>34,47</b>
Hombre	1005	586	<b>58,31</b>
Mujer	898	70	<b>7,80</b>
<b>CANTÓN</b>	37215	13294	<b>35,72</b>
Hombre	18773	9984	<b>53,18</b>
Mujer	18442	3310	<b>17,95</b>
<b>PROVINCIA</b>	344044	131792	<b>38,31</b>
Hombre	167818	87687	<b>52,25</b>
Mujer	176226	44105	<b>25,03</b>
<b>PAIS</b>	12156608	4569946	<b>37,59</b>
Hombre	6018353	3180296	<b>52,84</b>
Mujer	6138255	1389650	<b>22,64</b>

Fuente: INEC, CPV 2001, PDOT, 2011

**TABLA 6 TASA BRUTA DE PARTICIPACIÓN LABORAL PARROQUIAL 2010**

TASA BRUTA DE PARTICIPACIÓN LABORAL DE 10 AÑOS Y MÁS CANTONAL PARROQUIAL. 2010			
PARROQUIA / CANTÓN / PROVINCIA / PAÍS	POBLACIÓN TOTAL	PEAS	%
<b>6 DE JULIO DE CUELLAJE</b>	1780	592	<b>33,26</b>
Hombre	936	477	50,96
Mujer	844	115	13,63
<b>CANTÓN</b>	40036	14967	<b>37,38</b>
Hombre	20090	10134	50,44
Mujer	19946	4833	24,23
<b>PROVINCIA</b>	398244	168734	<b>42,37</b>
Hombre	193664	100250	51,76
Mujer	204580	68484	33,48
<b>PAIS</b>	14483499	6093173	<b>42,07</b>
Hombre	7177683	3850417	53,64
Mujer	7305816	2242756	30,70

Fuente: INEC, CPV 2010,

### 2.2.6. Tasa Global de participación laboral

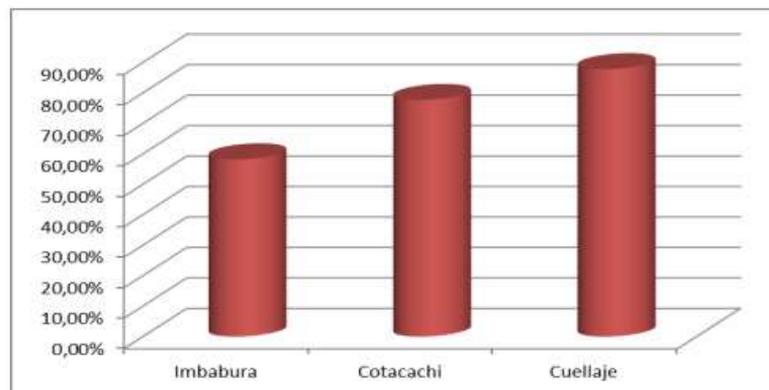
La tasa global de participación laboral, se comprende en la relación que existe entre la población económicamente activa y la población en edad de laborar, por lo

tanto, según los datos estadísticos obtenidos por el censo del INEC en el año 2001 se determinó que su porcentaje era de 47,92%, mientras que en el censo establecido en el año 2010 se pudo determinar que éste disminuyó a 44,28%, prevaleciendo especialmente en los hombres.

### 2.2.7. Pobreza por necesidades básicas insatisfechas

Según las estadísticas registradas, se pudo conocer que el índice de pobreza por necesidades básica insatisfechas en el año 2001 era del 87,8%; superando al del cantón Cotacachi cuyo porcentaje fue de 77,70%; sin embargo, para el año 2010 estos porcentajes descienden 12,7 porcentuales, es decir, bajan a 75,1%.

**Gráfico 2 . INDICADORES DE POBREZA NBI. CUELLAJE**



**Fuente:** SIISE. Censo de Población y Vivienda – INEC – Año 2001

**TABLA 7 POBREZA EXTREMA Y POBREZA HOGARES. NBI**

<b>POBREZA DE HOGARES POR NECESIDADES BÁSICAS INSATISECHAS CUELLAJE. 2010</b>		
<b>ORGANIZACIÓN TERRITORIAL</b>	<b>% DE POBRES NBI</b>	<b>% POBRES EXTREMOS</b>
PARROQUIA	75,1%	27,1%
CANTÓN	61,8%	30,8%
PROVINCIA	41,7%	18,3%
Fuente: Censo PV 2010. Proceso MCDS.		

Fuente: Censo INEC PV 2010. P

### **2.2.8. Actividades Económicas**

Entre las principales actividades económicas que se desempeñan en el lugar un 71% se dedica a actividades agropecuarias, mientras que el 6% a actividades de comercio al por mayor y en un porcentaje menor; el 3% se dedica a la enseñanza, a las actividades como empleadores, y a las industrias manufactureras, y finalmente el 2% representa a los no declarados. (Censo INEC 2010).

Sin embargo a través de un estudio exhaustivo llevado a cabo por el gobierno de Cuellaje se han establecido metas y objetivos que se planean cumplir hasta el año 2020 con la finalidad de mejorar la calidad de los productos que se realizan y se cultivan en el sector; ya que según la misma fuente informativa el sistema de ganadería es deficiente y está muy por debajo de las normas de salubridad; al igual que la agricultura y ciertos productos producidos en base a la madera cabuya; entre otros; debilitando los ingresos salariales de los habitante de este sector.

**Tabla 8 PROYECCIONES ECONÓMICAS DEL SECTOR HASTA EL AÑO 2020**

Proyecciones económicas del sector hasta el año 2020			
VARIABLE	TENDENCIAL	PROBABLE 2014	DESEABLE 2020
Agricultura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Producción para el autoconsumo y subsistencia</li> <li>- Alta dependencia de insumos externos</li> <li>- Tenencia de la tierra y ausencia de agua de riego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estudios de mercados</li> <li>- Agricultores capacitados en agricultura alternativa</li> <li>- Estudios en técnicas de riego</li> </ul>	Incremento de la productividad agrícola por unidad de superficie, produciendo y aprovechando insumos locales bajo lineamientos de economía social y solidaria.
Ganadería	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Productividad de leche detenida, e incremento de UPA's ganaderas sin capacitación ni control.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Agricultores y ganaderos capacitados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ganaderos practican la ganadería sostenible</li> <li>Uso del suelo para la ganadería conforme el ordenamiento territorial acordado</li> </ul>
Turismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de pequeñas iniciativas turísticas</li> <li>- Turismo comunitario a pequeña escala</li> <li>- Poca promoción y desarrollo de atractivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificados potenciales mercados</li> <li>-Implementado iniciativas de turismo comunitario</li> <li>-Difundido atractivos turísticos en medios de comunicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estudiantes del bachillerato en turismo implementan emprendimientos turísticos</li> <li>El turismo es una de las principales fuentes de ingresos económicos de la población</li> </ul>
Comercialización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Venta de productos agropecuarios sin identidad y sin asociatividad.</li> <li>- Ausencia de espacio de comercialización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificada la marca parroquial o zonal</li> <li>-Instalado un espacio para comercialización</li> </ul>	Comercializada la marca territorial parroquial para productos agropecuarios y turísticos

**Fuente:** Actualización plan parroquial de desarrollo y elaboración plan de ordenamiento territorial de seis de Julio de Cuellaje, 2012, p, 132

Finalmente cabe recalcar que un alto porcentaje de la producción cultivada está diseñada para el autoconsumo, y por lo tanto el excedente se daña debido a no existir otra opción diferente a la venta de los productos como es el procesamiento de los mismos, de igual manera la ganadería ha representado un bajo rendimiento por el escaso conocimiento de técnicas y finalmente, el turismo a pesar de ser un lugar potencial para recibir gente no despunta como consecuencia a una baja inversión y promoción. (Actualización plan parroquial de desarrollo y elaboración plan de ordenamiento territorial de seis de Julio de Cuellaje, 2012, p, 132).

### 2.2.9. Problemas nutricionales en Cuellaje

Según estudios realizados en Cuellaje se ha llegado a determinar que alrededor del 50,7% de la población infantil de 1 a 5 años de edad padecen desnutrición crónica, mismo que afecta a más de mitad de la población ocasionando graves problemas de aprendizaje y desarrollo físico; no se han registrado casos de obesidad infantil. (Cuellaje, 2011)

**Tabla 9. NIÑOS/AS ENTRE 0 Y 5 AÑOS CON DESNUTRICION.**

Parroquia	Niños de 0 a 5	Nº niños/as con Desnutrición Crónica	% Desnutrición Crónica	Nº niños/as con Desnutrición Global	% Desnutrición Global
Apuela	361	33	9,14	79	21,88
Cuellaje	313	54	17,25	72	23,00
García Moreno	852	22	2,58	41	4,81
Peñaherrera	300	33	11,00	54	18,00
Plaza Gutiérrez	107	15	14,02	17	15,89
Vacas Galindo	136	30	22,06	51	37,50
Selva Alegre	306	20	6,53	58	19
<b>Intag</b>	<b>2375</b>	<b>207</b>	<b>8,71</b>	<b>372</b>	<b>15,67</b>

Fuente: Área de Salud #3 CIS

**Gráfico 3 . ENFERMEDADES CRONICAS EN LA POBLACION ADULTA DE CUELLAJE.**



Fuente: Sub Centro de salud de Cuellaje área # 3, 2011  
Elaborado: PDOT 2011

En cuanto a la población adulta, se ha detectado un porcentaje del 9% de obesidad, la cual según estudios es la segunda enfermedad que más afecta a la población.

### 2.2.10. Mortalidad y Morbilidad

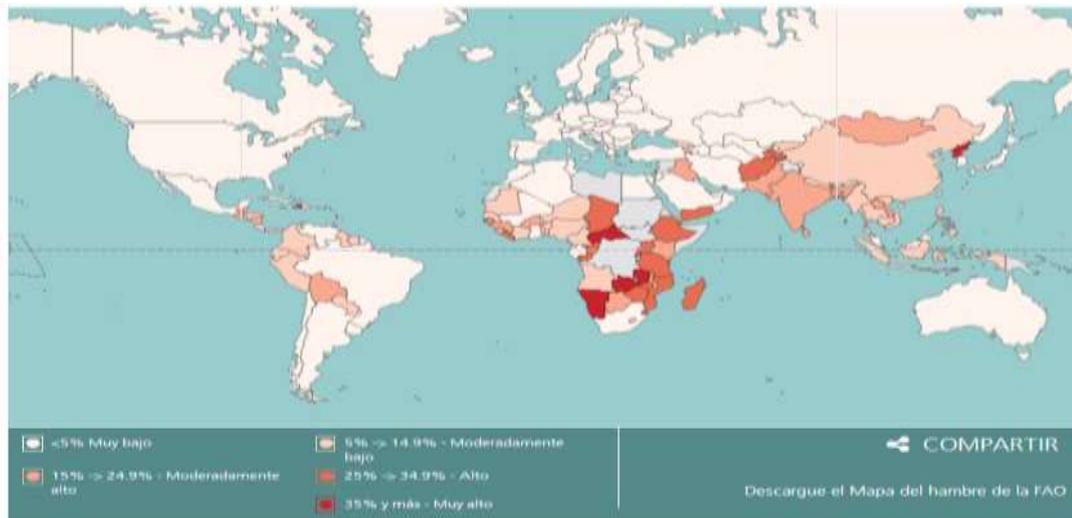
Las principales causas de mortalidad en Cuellaje durante el período 2010 – 2011 fueron: paro cardíaco respiratorio, cáncer uterino, insuficiencia renal, trauma cráneo encefálico, mientras que en cuanto a morbilidad se refiere, se pudo conocer que las principales causas durante el mismo período hacía referencia a gastritis, infecciones de vías urinarias, diabetes Mellitus tipo II, desnutrición, Artritis reumatoide, las mismas que hacían referencia a investigaciones realizadas hace dos años atrás (2008-2009).

**Gráfico 4 . PRINCIPALES CAUSAS DE MORBILIDAD EN CUELLAJE**



Fuente: Sub Centro de Salud de Cuellaje Área # 3, 2011. Elaborado: PDOT 2011

### 2.2.11. Seguridad alimentaria mundial, Latinoamérica y el caribe



Mapa del hambre FAO 2015

La desnutrición no significa solo que una persona no es capaz de adquirir alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades dietéticas mínimas diarias en un periodo de un año. La FAO define el hambre como sinónimo de desnutrición crónica.

América Latina y el Caribe cumplieron las dos metas internacionales del hambre. Al reducir su porcentaje y número total de personas subalimentadas a menos de la mitad, alcanzó tanto el Objetivo del Milenio 1C como la Cumbre Mundial de la Alimentación. La región propuso no sólo reducir el hambre sino erradicarla por completo antes del 2025 a través de la Iniciativa América Latina y el Caribe sin Hambre. Este objetivo fue ratificado y adoptado en 2015 por la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños, CELAC, a través de su Plan de Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre. (FAO, 2015)

El hambre aún afecta a más de 34 millones de personas, lo que exige aumentar y fortalecer los esfuerzos para lograr erradicarla durante las vidas de la generación actual. Además se debe enfrentar la obesidad y el sobrepeso crecientes, la “doble carga de la malnutrición” es un fenómeno que requiere que los gobiernos apliquen las lecciones que han aprendido en su avance hacia el hambre cero.

## **2.2.11.1. Análisis de las dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional**

### **2.2.11.1.1. Disponibilidad**

El buen desempeño del sector agrícola garantiza una disponibilidad de alimentos superior a la demanda, la tendencia de las últimas décadas en materia de producción agrícola es positiva, tanto a nivel global como en América Latina y el Caribe. El crecimiento de la producción ha sido mayor al crecimiento de la población, lo que ha permitido disponer de alimentos en una cantidad suficiente para satisfacer la demanda.

Es posible observar la tendencia desde 1990, donde en promedio la evolución de la producción agrícola en la región ha presentado una tasa anual de crecimiento positiva en todos los periodos, superando al promedio global en los últimos cuatro años disponibles. En este sentido, cabe destacar la capacidad productora de América Latina y el Caribe, toda vez que la región en su conjunto aporta alrededor del 10% de la producción agrícola del mundo (Prospects B. M.). Resulta interesante destacar la importancia que presenta la región en los mercados globales de algunos productos agrícolas. Por ejemplo, América Latina y el Caribe aporta el 58% del volumen mundial de producción de café, el 52% de la soja, el 29% de azúcares, el 26% de la carne bovina, un 22% de la carne de aves y un 13% de la producción de maíz (FAOlinea, 2015).

### **2.2.11.1.2. Acceso**

Una oferta adecuada de alimentos a nivel nacional o internacional en si no garantiza la seguridad alimentaria a nivel de los hogares. La preocupación acerca de una insuficiencia en el acceso a los alimentos a conducido al diseño de políticas con mayor enfoque en materia de ingresos y gastos, para alcanzar los objetivos de seguridad alimentaria. (FAO, 2014). América Latina y el Caribe ha experimentado

un largo y continuo proceso de crecimiento económico, que se ha traducido en un incremento importante de los ingresos promedio por persona y una reducción de la pobreza, el que ha sido el reflejo tanto de las políticas sociales como económicas de los países de la región, en los últimos 24 años, las economías de la región crecieron un 3% en promedio, superior al 2,7% observado a nivel global. (FAO, panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en america latina y el caribe, 2014)

#### **2.2.11.1.3. Consumo**

El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar. (FAO, 2013)

#### **2.2.11.1.4. Utilización**

La utilización moralmente se entiende como la forma en la que el cuerpo aprovecha los diversos nutrientes en los alimentos. El ingerir energía y nutrientes suficientes es el resultado de buenas prácticas de salud y alimentación, la correcta preparación de los alimentos, la diversidad de la dieta y la buena distribución de los alimentos dentro de los hogares. Si se combina esos factores con el buen uso de los alimentos consumidos se obtendrá la condición nutricional de los individuos. (FAO, 2014).

La doble carga de la malnutrición, un desafío creciente en la región América Latina y el Caribe, presenta avances de importancia en materia económica y social, que se han traducido en la reducción de la pobreza y el hambre. En materia nutricional, en tanto, también se observan mejoras, en particular en cuanto a la situación de la desnutrición crónica en la región. En efecto, mientras que 13,5

millones de niños menores de 5 años se encontraban en esta situación el año 1990, en 2015 se redujo su presencia a 6,2 millones de niños. (OMS, en línea)

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo de estudio.**

La presente investigación es de tipo descriptivo transversal, descriptivo Porque analiza y describe el fenómeno estudiado y transversal ya que se realiza en determinado periodo de tiempo.

### **3.2. Lugar de estudio.**

La presente investigación se realizó en la parroquia Cuellaje, perteneciente al Cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura, Ecuador.

### **3.3. Población**

Según el (INEC) en el último censo realizado en el año 2010; se estableció que la Parroquia Cuellaje, perteneciente al Cantón Cotacachi, cuenta con un total de 1691 habitantes, de los cuales 936 pertenecen al sexo masculino y 844 al femenino; incluyendo niños, jóvenes y adultos respectivamente. (INEC, Censo PV 2010. Elaboración PDOT 2011).

### 3.4. Muestra.

La muestra fue de 106 familias, misma que se determinó a través de la aplicación de la fórmula para poblaciones finitas.

#### FORMULA

$$n = \frac{z^2 p \cdot q \cdot N}{z^2 p \cdot q + N \cdot e^2}$$

N= poblacion

z<sup>2</sup>= nivel de confiabilidad

p= probabilidad de ocurrencia

q= probabilidad de no ocurrencia

e<sup>2</sup>= error de muestreo

4 = numero promedio de miembros por familia

$$n = \frac{3.8 \times 0.5 \times 0.5 \times 1961}{3.8 \times 0.5 \times 0.5 + 1961 \times 0.0016}$$

$$n = \frac{1691}{3.97}$$

n= 425.9 habitantes

Para identificar el número de familias se procede a dividir el número de habitantes de la muestra para el promedio de integrantes de familia (4).

Entonces  $425.9/4 = 106$  familias

### 3.5. Identificación de variables.

- Características socioeconómicas y demográficas
- Alimentos que integran la Canasta Básica
- Costos de la Canasta Básica
- Guía alimentaria

### 3.6. Operacionalización de variables.

<b>VARIABLE</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALAS DE MEDICIÓN</b>
-Características socio-económicas y demográficas	Integrantes de la familia	2-4 integrantes
		5-6 integrantes
	Género	Masculino
		Femenino
	Edad	0-5 preescolar
		6-12 escolar
		13-18 adolescente
		19-35 adulto joven
		36-64 adulto
		>65 adulto mayor
		Auto identificación Étnica
	Mestiza	
	Indígena	
	Afro ecuatoriana	
	Otros	
	Ocupación	Agricultor
		Ama de casa
		Empleada domestica
		comerciante
		estudiante
		Artesano
		Chofer
		Carpintero
		Emp. Publico
		Desempleado
		Otros
		Nivel de instrucción
Primaria incompleta		

		Primaria completa
		Secundaria incompleta
		Secundaria completa
		Superior incompleto
		Superior completo
	Ingreso económico mensual de las familias	Menos de \$500,00
		Entre \$500,00 - \$653,00
		Más de \$653,00
Alimentos que integran la Canasta Básica de alimentos	Alimentos comprados y producidos en el sector	Tipo de alimentos producidos y adquiridos
		Frecuencia de compra de los alimentos
	Alimentos que integran las Canasta Básica	> 60% disponibilidad
Costo de la Canasta Básica de alimentos	Costo de la Canasta Básica	Gasto mensual en alimentos y otros artículos de la CB

### 3.7. Métodos y técnicas de recolección de datos.

#### 3.7.1. Recolección de la información

En primer lugar se elaboró la encuesta, que fue validada en 10 familias de la parroquia, la misma que permitió identificar fortalezas y debilidades, que permitieron modificar la encuesta, luego se procedió a la aplicación de las mismas a las 106 familias según la muestra.

### **3.7.2. Características socioeconómicas y demográficas de la población**

Para obtener la información correspondiente a las características socioeconómicas y demográficas, se utilizó como método la encuesta estructurada y como técnica la entrevista. Facilitando de esta manera la recolección adecuada de la información.

### **3.7.3. Alimentos que conforman la Canasta Básica de alimentos**

Para determinar los alimentos que conforman la Canasta Básica, Se estableció mediante la valoración de frecuencia de compra y la producción de los hogares. Para esto se elaboró una encuesta estructurada que examinó aspectos como tipo de alimento, frecuencia de compra, costo y producción. Se indagó por los alimentos comprados y producidos en los hogares durante el último mes; se tomó en cuenta solo los alimentos comprados semanalmente, seleccionando a los alimentos con porcentaje igual o mayor al 30%, del mismo modo se utilizó los alimentos producidos en el sector por más del 60% siendo estos los que conforman la canasta básica de alimentos de Cuellaje.

### **3.7.4 Costo de la Canasta Básica de alimentos**

Utilizando los datos obtenidos de la encuesta aplicada, se tomó en cuenta el menor y mayor valor en dólares dedicados a la compra de cada uno de los grupos de alimentos y de otros gastos mensuales como: servicios básicos, educación, vivienda, transporte, salud, etc. luego se procedió a establecer rangos diferentes para cada uno de los grupos, logrando identificar el rango con mayor porcentaje, del cual se calculó la media dando como resultado el costo promedio de cada uno de los grupos anteriormente mencionados, luego se procedió a sumar los resultados con lo cual se obtuvo el costo promedio de la canasta básica de Cuellaje.

### **3.7.5 Guía alimentaria**

Para la elaboración de la guía alimentaria se tomó en cuenta los alimentos de mayor disponibilidad en el sector, en la guía se explica los beneficios de cada uno de los grupos de alimentos, haciendo referencia los grupos más vulnerables de la población. Así como también se habla acerca de la alimentación saludable, porciones de alimentos recomendadas por la OMS, y algunas recomendaciones generales para todas las familias. Con la finalidad de mejorar o mantener la salud integral de las familias llevando una alimentación nutritiva, saludable y completa, utilizando los alimentos que integran la Canasta Básica de alimentos de la parroquia.

### **3.7.6. Análisis y procesamiento de datos**

Se elaboró una base de datos estructurada con todas las variables de estudio utilizando el programa Excel. Se analizó cada uno de los ítems de la encuesta mediante el programa Epi-info 7, realizando tablas de frecuencia y bivariada. De acuerdo a los resultados obtenidos, en el programa Microsoft Word se realizó la descripción correspondiente.

**CAPITULO IV**  
**RESULTADOS**

**4.1 Análisis de resultados**

**4.1.1 Características socioeconómicas y demográficas**

**Tabla 10 Género de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje**

<b>GÉNERO</b> <b>n=106</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	160	46,65
Femenino	183	53,35
<b>TOTAL</b>	<b>343</b>	<b>100</b>

En cuanto a género se observa que existe mayor población de género femenino en la parroquia Cuellaje con un 53,35%.

**Tabla 11 Grupos de edad de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje**

<b>GRUPOS DE EDAD(AÑOS)</b> <b>n=106</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
0-5	29	8,45
6—12	35	10,20
13—18	41	11,95
19—35	110	32,06
36—64	126	36,73
>65	2	0,58
<b>TOTAL</b>	<b>343</b>	<b>100</b>

En grupos de edad se observa que el mayor porcentaje de integrantes de la familia se encuentran entre las edades de 36 a los 64 años con un 36,73%, y solo con un 0,58% son mayores de 65 años.

**Tabla 12 Etnia de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje**

<b>ETNIA</b> <b>n=106</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mestiza	336	97,96
Indígena	7	2,04
<b>TOTAL</b>	<b>343</b>	<b>100</b>

En cuanto a etnia de los integrantes de las familias de Cuellaje según su auto identificación la predominante es la mestiza con un 97,96% mientras que tan solo un 2,04% de la población se auto identifica como indígena.

**Tabla 13 Nivel de instrucción de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje**

<b>NIVEL DE INSTRUCCIÓN</b> <b>n=106</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Primaria Incompleta	37	10,79
Primaria Completa	73	21,28
Secundaria Incompleta	106	30,9
Secundaria Completa	70	20,41
Universidad Incompleta	16	4,66
Universidad Completa	14	4,08
Sin instrucción	27	7,87
<b>TOTAL</b>	<b>343</b>	<b>100</b>

El nivel de instrucción que predomina en los integrantes de las familias de Cuellaje es la secundaria incompleta con un 30,9%, mientras que tan solo el 4,08% han cursado la universidad hasta culminar.

**Tabla 14 Nivel de instrucción según género de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje.**

NIVEL DE INSTRUCCIÓN	GENERO			
	FEMENINO		MASCULINO	
	N	%	N	%
<b>n=106</b>				
Primaria incompleta	26	14,2	11	6,9
Primaria completa	37	20,2	36	22,5
Secundaria incompleta	55	30,1	51	31,9
Secundaria completa	34	18,6	36	22,5
Universidad incompleta	12	6,6	4	2,5
Universidad completa	7	3,8	7	4,4
Sin instrucción	12	6,6	15	9,4
<b>TOTAL</b>	<b>183</b>	<b>100</b>	<b>160</b>	<b>100</b>

El nivel de instrucción según género demuestra que el total de mujeres son 183 de las cuales el 30,1 % tiene secundaria incompleta mientras que el 3,8% de las mismas han culminado la universidad, en relación al género masculino que el 31,9% tienen secundaria incompleta y tan solo el 2,5% de los mismos tienen universidad incompleta.

**Tabla 15 Promedio de integrantes de Las familias de la parroquia Cuellaje**

DE LA FAMILIAS	N	%
<b>n=106</b>		
2 a 4	99	93,4
5 a 6	7	6,6
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla N°15 resulta el promedio de miembros por familia de la parroquia Cuellaje en donde a través de la encuesta se obtuvo que de 2 a 4 miembros

conforman el núcleo familiar con un 93,4%, y solo el 6,6 corresponde de 5 a 6 integrantes por familia.

**Tabla 16 . Ocupación de los integrantes de las familias de la parroquia Cuellaje**

<b>OCUPACION</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>n=106</b>		
Agricultor	80	23,32
Amas de casa	62	18,08
Emp. Doméstica	11	3,21
Comerciante	17	4,96
Estudiante	73	21,28
Artesano	14	4,08
Chofer	28	8,16
Carpintero	8	2,33
Emp. Público	17	4,96
Desempleado	31	9,04
Otros	2	0,58
<b>TOTAL</b>	<b>343</b>	<b>100</b>

En la tabla N° 16 muestra la ocupación en donde la más practicada es la agricultura con un 23,32%, no obstante a eso el 21,28% le pertenece a estudiantes y tan solo con un 0,58% tienen otros empleos.

**Tabla 17 . Ingreso económico mensual de las familias de la parroquia Cuellaje**

<b>INGRESO</b>		
<b>ECONOMICO</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>MENSUAL \$</b>		
<b>n=106</b>		
< \$500	27	25,47
\$500-\$653	51	48,11
> \$653	28	26,42
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

De acuerdo al ingreso económico mensual se observa que el 48,11% de las familias cuentan con ingresos de \$500-\$653, mientras que con porcentajes similares se encuentran las familias con ingresos de < \$500 y > \$653.

#### 4.1.2 Alimentos de la canasta básica

**Tabla 18 . Porcentaje de compra de alimentos de las familias de Cuellaje según los grupos de alimentos**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leche de vaca	105	99,06	1,00	0,94
Queso	99	93,4	7,00	6,60
Yogurt	82	77,36	24,00	22,64
huevos de gallina	106	100,00	0,00	0,00
huevos de codorniz	11	10,38	95,00	89,62

En la tabla del grupo de alimentos lácteos y huevos, se logra observar que el alimento con mayor porcentaje de compra son los huevos de gallina con un 100%, seguido por un 99% de compra la leche de vaca, mientras que los huevos de codorniz tienen el porcentaje menor de compra con un 10,38%.

### CARNES Y EMBUTIDOS

ALIMENTOS	SI		NO	
	N	%	N	%
Pollo	106	100,0	0	0,0
De res	65	61,3	41	38,7
De cerdo	98	92,5	8	7,5
Hígado(res, cerdo, pollo)	11	10,4	95	89,6
Chorizo	11	10,4	95	89,6
Borrego	4	3,8	102	96,2
Jamón	14	13,2	92	86,8
Salchichas	79	74,5	27	25,5
Trucha	87	82,1	19	17,9
Sardina	87	82,1	19	17,9
Atún	100	94,3	6	5,7

En la tabla del grupo de alimentos carnes y embutidos se puede observar que el alimento de mayor porcentaje de compra es el pollo con un 100%, seguido por el atún con un 94,3%, Y finalmente con el menor porcentaje de compra se encuentra la carne de borrego 3,8%.

### PANES Y CEREALES

ALIMENTOS	SI		NO	
	N	%	N	%
Pan blanco	106	100	0	0
Avena	106	100	0	0
Arroz	106	100	0	0
Maíz	81	76,4	19	17,9
Fideo	88	83,0	13	12,3
Harina trigo	106	100,0	0	0,0
Trigo	58	54,7	48	45,3

Cebada	95	89,6	11	10,4
Morocho	79	74,5	27	25,5
Chuchuca	52	49,1	54	50,9
Quinoa	67	63,2	39	36,8

En la tabla del grupo de alimentos de panes y cereales, es evidente que existe mayor porcentaje de compra de ciertos alimentos como son: arroz, pan, avena y el harina de trigo con un mismo porcentaje del 100%, seguido por un 89,6% la cebada y como uno de los alimentos con menor porcentaje de compra se encuentra la chuchuca con un 49,1%.

#### LEGUMINOSAS

ALIMENTOS	SI		NO	
	N	%	N	%
Frejol	100	94,3	6	5,7
Arveja	99	93,4	7	6,6
Lenteja	106	100,0	0	0,0
Garbanzo	71	67,0	35	33,0
Habas	68	64,2	38	35,8

En la tabla del grupo de alimentos de las leguminosas, se observa que uno de los alimentos con mayor porcentaje de compra es la lenteja con un 100%, siendo de forma contraria con menor porcentaje de compra encontramos las habas con un 64,2%.

#### TUBÉRCULOS

Alimentos	Si		No	
	N	%	N	%
Papas	106	100	0	0
Yuca	96	90,6	10	9,4
Oca	61	57,5	45	42,5

Zanahoria blanca	93	87,7	13	12,3
Mellico	81	76,4	25	23,6
Camote	52	49,1	54	50,9

La tabla del grupo de alimentos de los tubérculos, arroja que uno de los alimentos de mayor porcentaje de compra son las papas con un 100%, seguido por un 90,6% la yuca, y con el menor porcentaje se encuentra el camote con un 49,1%.

### VERDURAS

ALIMENTOS	SI		NO	
	N	%	N	%
Brócoli	88	83,02	18	17,0
Coliflor	87	82,08	19	17,9
Col	92	86,79	14	13,2
Zanahoria amarilla	106	100,00	0	0,0
Rábano	68	64,15	38	35,8
Lechuga	99	93,40	7	6,6
Tomate riñón	106	100,00	0	0
Cebolla paitaña	106	100,00	0	0

En la tabla del grupo de alimentos de las verduras, se evidencia que alimentos como la zanahoria amarilla, tomate riñón y la cebolla patena tienen un 100% de compra por las familias de la parroquia Cuellaje, mientras que el rábano es comprado por tan solo el 64,15% de familias.

### FRUTAS

ALIMENTOS	SI		NO	
	N	%	N	%
Piña	90	84,9	16	15,1
Manzana	106	100,0	0	0,0
Pera	93	87,7	13	12,3

Plátano	106	100,0	0	0,0
Papaya	86	81,1	20	18,9
Naranja	102	96,2	4	3,8
Sandia	76	71,7	30	28,3
Limón	106	100,0	0	0,0
Mandarina	101	95,3	5	4,7
Granadilla	84	79,2	22	20,8
Naranjilla	84	79,2	22	20,8
Taxo	54	50,9	52	49,1
Aguacate	86	81,1	20	18,9
Guayaba	44	41,5	62	58,5
Mora	65	61,3	41	38,7
Tomate de árbol	106	100,0	0	0

En la tabla correspondiente al grupo de alimentos de las frutas se puede evidenciar los alimentos con mayor porcentaje de compra se encuentran: la manzana, el plátano, el tomate de árbol y el limón, con un 100%. Seguido por un 96,1% de familias que compran la naranja, y como uno de los menos comprados en el sector se encuentra la guayaba con 41,5%.

#### **AZÚCARES, GRASAS Y JUGOS INDUSTRIALIZADOS**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Panela	75	70,8	31	29,2
Azúcar blanca	100	94,3	6	5,7
Azúcar morena	28	26,4	78	73,6
Manteca vegetal	43	40,6	63	59,4
Manteca de cerdo	62	58,5	44	41,5
Mantequilla	94	88,7	12	11,3
Aceite vegetal	101	95,3	5	4,7
jugos industrializados	67	63,2	38	35,8

En la tabla correspondiente a los grupos de alimentos de los azúcares, grasas y jugos industrializados es evidente que dentro de los alimentos que son comprados en mayor porcentaje en el sector se encuentra el aceite vegetal con un 95,3% seguido por el azúcar blanca con un porcentaje de 94,3%, y finalmente con el menor porcentaje se encuentra el azúcar morena.

**Tabla 19 Frecuencia de compra de alimentos de acuerdo a los grupos de alimentos de las familias de la parroquia Cuellaje.**

**LACTEOS Y**

**HUEVOS**

ALIMENTOS	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL	
	N	%	N	%	N	%
Leche de Vaca	6	5,66	72	67,92	14	13,21
Queso	0	0,00	33	31,13	44	41,51
Yogurt	0	0,00	22	20,75	48	45,28
Huevos de gallina	30	28,30	54	50,94	8	7,55
huevos de						
Codorniz	0	0,00	0	0,00	11	10,38

En el grupo de lácteos y huevos se logra observar que la mayoría de las familias realizan las compras de alimentos semanalmente tales como: leche de vaca 67,92%, huevos de gallina 50,94%. Mientras que el queso y el yogurt son comprados en mayor porcentaje mensualmente.

**CARNES Y**

**EMBUTIDOS**

ALIMENTOS	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL	
	N	%	N	%	N	%
Pollo	7	6,60	73	68,87	9	8,49
Carne de res	0	0,00	7	6,60	54	50,94
Carne de cerdo	0	0,00	13	12,26	85	80,19

Hígado	0	0,00	0	0,00	11	10,38
Chorizo	0	0,00	0	0,00	11	10,38
Borrego	0	0,00	0	0,00	4	3,77
Jamón	0	0,00	0	0,00	14	13,21
Salchichas	0	0,00	50	47,17	29	27,36
Trucha	0	0,00	12	11,32	74	69,81
Sardina	0	0,00	23	21,70	63	59,43
Atún	0	0,00	19	17,92	81	76,42

En carnes y embutidos los alimentos que con comprados semanalmente con mayor porcentaje son: pollo con un 68,87%, seguido de salchichas con un 47,17%, mientras que son: la carne de cerdo (80,19%), atún (76,42) y trucha (69,81) los comprados mensualmente.

#### **PANES Y CEREALES**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>		<b>SEMANAL</b>		<b>MENSUAL</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Pan	45	42,45	42	39,62	0	0,00
Avena	0	0,00	38	35,85	67	63,21
Arroz	3	2,83	87	82,08	16	15,09
Maíz	0	0,00	4	3,77	39	36,79
Fideo	0	0,00	61	57,55	32	30,19
Harina	0	0,00	82	77,36	23	21,70
Trigo	0	0,00	31	29,25	27	25,47
Cebada	0	0,00	47	44,34	48	45,28
Morocho	0	0,00	15	14,15	23	21,70
Chuchuca	0	0,00	4	3,77	43	40,57
Quinua	0	0,00	4	3,77	62	58,49

En cuanto a panes y cereales se identifica que la mayoría de alimentos son comprados semanalmente en los que se destacan: en el arroz con 82,08%, harina 77,36%, fideo con 57,55%, y en cuanto a compras mensuales sobresalen: avena 63,21%, quinua 58,49%.

### LEGUMINOSAS

ALIMENTOS	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL	
	N	%	N	%	N	%
Frejol	0	0,00	13	12,26	40	37,74
Arveja	0	0,00	11	10,38	13	12,26
Garbanzo	0	0,00	4	3,77	63	59,43
Lentejas	0	0,00	27	25,47	69	65,09
Habas	0	0,00	10	9,43	54	50,94

En el grupo de leguminosas la frecuencia de compra predominante es la mensual, en la que se destacan alimentos como las lentejas con un 65,09%, garbanzo 59,43% y habas con el 50,94%.

### TUBERCULOS

ALIMENTOS	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL	
	N	%	N	%	N	%
Papas	7	6,60	39	36,79	38	35,85
Yuca	0	0,00	29	27,36	13	12,26
Oca	0	0,00	0	0,00	60	56,60
Zanahoria						
blanca	0	0,00	13	12,26	23	21,70
Mellico	0	0,00	26	24,53	43	40,57
Camote	0	0,00	8	7,55	9	8,49

En el grupo de tubérculos se observa que la mayoría de familias realizan las compras de alimentos mensualmente tales como: oca con un 56,6%, mellocos con 47,57%,

sin embargo alimentos como la papa y la yuca son de preferencia compradas semanalmente.

### VERDURAS

ALIMENTOS	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL	
	N	%	N	%	N	%
Brócoli	0	0,00	59	55,66	26	24,53
coliflor	0	0,00	55	51,89	21	19,81
col	0	0,00	32	30,19	13	12,26
zanahoria						
amarilla	13	12,26	74	69,81	4	3,77
Rábano	0	0,00	32	30,19	23	21,70
Lechuga	0	0,00	57	53,77	16	15,09
Tomate riñón	45	42,45	60	56,60	0	0,00
Cebolla paitaña	40	37,74	62	58,49	3	2,83

En el grupo de verduras se evidencia que todos los alimentos son de preferencia comprados semanalmente como: zanahoria amarilla con un 69,81%, cebolla paitaña con un 58,49%, y tomate riñón con un 56,6%.

### FRUTAS

ALIMENTOS	DIARIO		SEMANAL		MENSUAL	
	N	%	N	%	N	%
Piña	0	0,00	20	18,87	58	54,72
Manzana	11	10,38	61	57,55	25	23,58
Pera	0	0,00	40	37,74	52	49,06
Plátano	0	0,00	25	23,58	15	14,15
Papaya	0	0,00	19	17,92	63	59,43
Naranja	0	0,00	39	36,79	14	13,21
Sandia	0	0,00	27	25,47	49	46,23

Limón	0	0,00	22	20,75	3	2,83
Granadilla	0	0,00	24	22,64	17	16,04
Mandarina	0	0,00	27	25,47	0	0,00
Taxo	0	0,00	4	3,77	28	26,42
Aguacate	0	0,00	47	44,34	15	14,15
Guayaba	0	0,00	24	22,64	3	2,83
Tomate árbol	0	0,00	15	14,15	9	8,49
Mora	0	0,00	24	22,64	41	38,68

En el grupo de frutas se logra determinar que existe similitud en la compra semanal como mensual de alimentos, en la semanal destacan: manzana con un 57,55%, aguacate con 44,34%, naranja 36,79%, plátano 23,58% y limón con 20,75%. Mensualmente alimentos como: piña con 54,72%, papaya 59,43%, pera con 49,66%, sandia con 46,23% y mora con 38,6.

### **AZUCARES, GRASAS Y JUGOS INDUSTRIALIZADOS**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>		<b>SEMANAL</b>		<b>MENSUAL</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Panela	0	0,00	27	25,47	40	37,74
Azúcar blanca	4	3,77	90	84,91	0	0,00
Azúcar morena	5	4,72	4	3,77	10	9,43
Manteca vegetal	0	0,00	0	0,00	42	39,62
Manteca cerdo	0	0,00	0	0,00	62	58,49
Mantequilla	0	0,00	34	32,08	72	67,92
Aceite	0	0,00	84	79,25	17	16,04
Jugos industrializados	0	0,00	19	17,92	48	45,28

En cuanto azúcares, grasas y jugos industrializados se evidencia que la mayoría de compras las realizan mensualmente como: mantequilla con 67,92%, manteca de cerdo con 58,49% y jugos industrializados con 45,28%. Mientras que el azúcar blanca con 84,91% y el aceite con 79,25% son comprados semanalmente.

**Tabla 20. Lugar de adquisición de acuerdo a los grupos de alimentos de las familias de la parroquia Cuellaje**  
**ALIMENTOS FUENTES DE PROTEINAS**

ALIMENTO S	TIENDA		PRODUCE		REGALADO		TOTAL
	N	%	N	%	N	%	
Leche	92	86,79	14	13,21	0	0	106
Queso	78	78	22	22	0	0	100
Yogurt	72	86,75	11	13,25	0	0	83
Huevos de gallina	93	87,74	13	12,26	0	0	106
Huevos de codorniz	12	100	0	0	0	0	12
Pollo	90	84,91	16	15,09	0	0	106
Carne de res	61	92,42	5	7,58	0	0	66
carne de cerdo	99	100	0	0	0	0	99
Hígado(res, cerdo, pollo)	11	100	0	0	0	0	11
Chorizo	12	100	0	0	0	0	12
Borrego	4	100	0	0	0	0	4
Jamón	14	100	0	0	0	0	14
Salchichas	79	100	0	0	0	0	79
Trucha	87	100	0	0	0	0	87
Sardina	86	100	0	0	0	0	86
Atún	82	100	0	0	0	0	82

En la tabla numero 9 referente al lugar de adquisición de los alimentos proteicos podemos observar que la gran mayoría de los alimentos son adquiridos en la tienda dentro de los cuales tenemos: la carne de cerdo, atún, sardina, salchichas, etc. con un

porcentaje del 100%, mientras los que se obtienen mediante su producción son: los huevos de gallina y el pollo con porcentajes del 12,26%, 15% respectivamente.

#### **LIMENTOS FUENTES DE GRASAS**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>TIENDA</b>		<b>PRODUCE</b>		<b>REGALADO</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	
Manteca vegetal	42	100	0	0	0	0	42
Manteca de cerdo	62	100	0	0	0	0	62
Mantequilla	97	100	0	0	0	0	97
Aceite vegetal	101	100	0	0	0	0	101

En la tabla referente al lugar de adquisición de los alimentos fuentes de grasa podemos evidenciar que el 100% de los mismos son adquiridos en la tienda.

#### **ALIMENTOS FUENTES DE CARBOHIDRATOS**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>TIENDA</b>		<b>PRODUCE</b>		<b>REGALADO</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	
Pan blanco	86	81,13	20	18,87	0	0	106
Avena	106	100	0	0	0	0	106
Arroz	106	100	0	0	0	0	106
Maíz	49	52,13	45	47,87	0	0	94
Fideo	93	100	0	0	0	0	93
Harinas	102	96,23	4	3,77	0	0	106
Trigo	58	100	0	0	0	0	58
Cebada	95	100	0	0	0	0	95
Morocho	23	31,08	51	68,92	0	0	74
Chuchuca	47	92,16	4	7,84	0	0	51
Quinoa	66	100	0	0	0	0	66

Frejol	42	39,62	64	60,38	0	0	106
Arveja	20	19,8	73	72,28	8	7,92	101
Lenteja	106	100	0	0	0	0	106
Garbanzo	70	100	0	0	0	0	70
Habas	64	95,52	3	4,48	0	0	67
Papas	70	66,04	36	33,96	0	0	106
Yuca	30	31,25	56	58,33	1 0	10,42	96
Oca	60	100	0	0	0	0	60
Zanahoria blanca	36	38,71	49	52,69	8	8,6	93
Meloco	69	85,19	12	14,81	0	0	81
Camote	17	33,33	34	66,67	0	0	51
Panela	63	84	12	16	0	0	75
Azúcar blanca	106	100	0	0	0	0	106
Azúcar morena	27	100	0	0	0	0	27
Bebidas industrializad as	65	100	0	0	0	0	65

En la tabla referente al lugar de adquisición de los alimentos fuentes de carbohidratos se puede observar que existen mayor cantidad de alimentos adquiridos en la tienda siendo algunos de los que sobresalen el azúcar blanco, las bebidas industrializadas, quínoa, fideo, etc. Con un porcentaje del 100%. Mientras que los alimentos de mayor adquisición mediante la producción son la arveja (72%), morocho (68%), camote (66%).

**VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA (FRUTAS Y VERDURAS)**

ALIMENTOS	TIENDA		PRODUCE		REGALADO		TOTAL
	N	%	N	%	N	%	
Brócoli	85	96,59	3	3,41	0	0	88
Coliflor	76	87,36	11	12,64	0	0	87
Col	45	48,91	47	51,09	0	0	92
Zanahoria amarilla	81	76,42	25	23,58	0	0	106
Rábano	55	72,37	21	27,63	0	0	76
Lechuga	70	70,71	29	29,29	0	0	99
Tomate riñón	106	100	0	0	0	0	106
Cebolla paitaña	106	100	0	0	0	0	106
Piña	78	86,67	12	13,33	0	0	90
Manzana	97	91,51	9	8,49	0	0	106
Pera	92	100	0	0	0	0	92
Plátano	40	37,74	64	60,38	2	1,89	106
Papaya	86	100	0	0	0	0	86
Naranja	53	51,96	49	48,04	0	0	102
Sandía	76	100	0	0	0	0	76
Limón	25	23,58	71	66,98	10	9,43	106
Mandarina	24	23,76	77	76,24	0	0	101
Granadilla	41	48,81	43	51,19	0	0	84
Naranjilla	44	52,38	40	47,62	0	0	84
Taxo	32	56,14	25	43,86	0	0	57
Aguacate	62	72,09	16	18,6	8	9,3	86
Guayaba	27	61,36	17	38,64	0	0	44
Tomate de árbol	24	22,86	69	65,71	12	11,43	105
Mora	65	100	0	0	0	0	65

En la tabla referente al lugar de adquisición de acuerdo a los alimentos fuentes de vitaminas, minerales y fibra se logra ver, que los que más resaltan según el lugar de adquisición tienda son: tomate riñón, la sandía, la pera y mora con el 100%; mientras que, de acuerdo a lo que producen en cada uno de sus hogares se encuentra: la mandarina con el 76%, el limón con el 66%, y el tomate de árbol con el 65%. Cabe recalcar que las frutas que se disponen a través del intercambio o regalo de alimentos se encuentran: plátano, limón, aguacate y tomate de árbol con porcentajes inferiores.

**Tabla 21. Alimentos producidos en el sector**

<b>ALIMENTOS PRODUCIDOS EN EL SECTOR</b>					
<b>ALIMENTOS</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leche	14	13,21	Panela	12	16
Queso	22	23,32	Brócoli	3	3,41
Yogurt	11	13,25	Coliflor	11	12,64
Huevos de gallina	13	12,26	Col	47	51,09
Pollo	16	15,09	Zanahoria amarilla	25	23,58
Carne de res	5	7,58	Rábano	21	27,63
Pan	20	18,87	Lechuga	29	29,29
Maíz	45	47,87	Piña	12	13,33
Harinas	4	3,77	Manzana	9	8,49
Morocho	51	68,92	Plátano	64	60,38
Chuchuca	4	7,84	Naranja	49	48,04
Frejol	64	60,38	Limón	71	66,98
Arveja	73	72,28	Mandarina	77	76,24
Habas	3	4,48	Granadilla	43	51,19
Papas	36	33,96	Naranjilla	40	47,62
Yuca	56	58,33	Taxo	25	43,86
Zanahoria blanca	49	52,69	Aguacate	16	18,6
Mellico	12	14,81	Guayaba	17	38,64
Camote	34	66,67	Tomate de árbol	69	65,71

En la tabla referente a los alimentos producidos en el sector podemos evidenciar que sobresalen alimentos como la mandarina 76,24%, arveja 72%, morocho 68%, limón 66,98% y 65% tomate árbol.

**Tabla 22 . Gasto económico mensual de las familias de Cuellaje según los grupos de alimentos y otros artículos que integran la Canasta Básica**

<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>		
<b>GASTO</b>		
<b>MENSUAL \$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 20	22	20,75
20-30	17	16,04
30-40	44	41,51
40-50	10	9,43
>50	13	12,26
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla correspondiente al gasto mensual de frutas y verduras se puede observar que la mayoría de las familias gastan entre \$ 30 y \$40, cubriendo un porcentaje del 41,5%, y tan solo el 12,2% gastan más de \$50 mensuales.

<b>CEREALES</b>		
<b>GASTO</b>		
<b>MENSUAL \$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 50	27	25,47
50-80	58	54,72
80-110	14	13,21
110-140	5	4,72
>140	2	1,89
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla referente al grupo de alimentos de los cereales se evidencia que el 54,7% de las familias de la parroquia Cuellaje gastan de \$50 a \$80 mensuales, es necesario resaltar que tan solo el 1,89% de las familias gastan más de 140\$ mensuales.

<b>TUBERCULOS</b>		
<b>GASTO MENSUAL</b>		
<b>\$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 20	26	24,53
20-50	57	53,77
50-80	21	19,81
80-110	2	1,89
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla referente al grupo de alimentos de los tubérculos, se puede observar que el 53,77% de las familias de Cuellaje gastan mensualmente de \$20 a \$50, sin dejar a un lado que tan solo el 1,89% de las mismas gastan de 80 a 110\$.

<b>CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVOS</b>		
<b>GASTO MENSUAL</b>		
<b>\$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 20	6	5,66
20-50	34	32,08
50-80	63	59,43
80-110	3	2,83
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla referente al grupo de alimentos de carnes, embutidos y huevos se evidencia que el 59,4% de las familias de Cuellaje gastan mensualmente de \$50 a \$80 en la compra de los mismos, y tan solo el 2,3% de las familias gasta de 80 a 110\$ al mes.

<b>LEGUMINOSAS</b>		
<b>GASTO MENSUAL \$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 10	7	6,60
10-20	38	35,85
20-30	12	11,32
30-40	49	46,23
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla referente al gasto económico mensual del grupo de alimentos de las leguminosas se puede observar que el 46,23% de las familias gastan de \$30 a \$40, mientras que tan solo el 6,6% de las mismas gastan menos de \$10.

<b>LACTEOS</b>		
<b>GASTO MENSUAL \$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 10	4	3,77
10-20	33	31,13
20-30	21	19,81
30-40	9	8,49
>40	39	36,79
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla referente al gasto económico mensual del grupo de alimentos de los lácteos se evidencia que la gran mayoría de las familias de la parroquia Cuellaje gastan de más de \$40 con un porcentaje del 36,79%. Siendo también tan solo el 3,77% de las familias que gastan menos de \$10 al mes en la compra de estos alimentos.

<b>MISCELANEOS</b>		
<b>GASTO</b>		
<b>MENSUAL \$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 10	7	6,60
10-20	2	1,89
20-30	91	85,85
30-40	6	5,66
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla referente al gasto económico mensual del grupo de alimentos de los misceláneos se observa que existe un alto porcentaje de las familias de gastan entre \$20 y \$30 cubriendo un porcentaje del 85,85%, es necesario también mencionar que tan solo el 1,89% de las mismas gastan de \$10 a \$20.

<b>OTROS GASTOS MENSUALES</b>		
<b>GASTO \$</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
< 50	2	1,89
50-150	22	20,75
150-250	69	65,09
250-350	9	8,49
350-450	2	1,89
>450	2	1,89
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

En la tabla referente a otros gastos mensuales tales como: servicios básicos, educación, transporte, vestimenta, salud, vivienda, cultura y diversión y otros gastos, se puede ver que el 65,09% de las familias de la parroquia de Cuellaje gastan de \$150 a \$250, y tan solo el 1,89% de las mismas gastan menos del \$50 y con el mismo porcentaje hay familias que gastan más de \$450 al mes.

**Tabla 23 Alimentos que integran la Canasta Básica en base a la compra semanal (30%) y la producción (60%) en la Parroquia de Cuellaje**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>N</b>	<b>&gt;30%- 60%</b>	<b>ALIMENTOS</b>	<b>N</b>	<b>&gt;30%- 60%</b>
<b>Lácteos y Huevos</b>			<b>Verduras</b>		
Leche	72	67,92	Brócoli	59	55,66
Queso	33	31,13	Coliflor	55	51,89
huevo de gallina	54	50,94	Col	32	30,19
<b>Carnes y embutidos</b>			Zanahoria amarilla	74	69,81
Pollo	73	68,87	Rábano	32	30,19
Salchichas	50	47,17	Lechuga	57	53,77
<b>Panes y cereales</b>			Tomate riñón	60	56,6
Pan blanco	42	39,62	Cebolla	62	58,49
Avena	38	35,62	Paiteña		
Arroz	87	82,08	<b>Frutas</b>		
Fideo	88	83,02	Manzana	61	57,55
Harinas	82	77,36	Pera	40	37,74
Cebada	95	89,62	Naranja	39	36,79
Morocho	51	68,92%	Aguate	47	44,34
<b>Tubérculos</b>			Plátano	64	60,38
Papas	39	36,79	Limón	71	66,98
camote	34	66,67	Mandarina	77	76,24
<b>Azúcares</b>			Tomate árbol	69	65,71
Azúcar blanca	94	88,68	<b>Grasas y aceites</b>		
<b>Leguminosas</b>			Mantequilla	34	32,08
Frejol	64	60,38			
Arveja	73	72,28			

En relación a los alimentos que integran la canasta básica de alimentos podemos evidenciar que son 34 los que la integran, siendo los de mayor porcentaje la cebada con 89,62%, el azúcar con 88,68%, fideo con 83,02% y el arroz con un 82,08%. Mientras que entre los de menor porcentaje se encuentran: la col con 30,19%, rábano 30,19% y queso 31,13%.

**Tabla 24 Costo promedio mensual de la Canasta Básica de alimentos de las familias de la parroquia Cuellaje**

<b>COSTO PROMEDIO DE LA CANASTA BÁSICA</b>		
<b>ARTICULOS</b>	<b>X</b>	<b>%</b>
Frutas y Verduras	35	7,00
Cereales	65	13,00
Tubérculos	35	7,00
Carnes, Embutidos y Huevos	65	13,00
Leguminosas	35	7,00
Lácteos	40	8,00
Misceláneos	25	5,00
Otros artículos	200	40,00
<b>TOTAL COSTO</b>	<b>500</b>	<b>100</b>

En la tabla N°14 el costo promedio de la canasta básica es de \$500 de entre los cuales los grupos de alimentos más comprados son los cereales, las carnes, embutidos y huevos con 13,00%, lácteos con un 8,00%, frutas y verduras, tubérculos, leguminosas con un 7,00% y con un 5,00% destinado a misceláneos y otros artículos con el 40,00%

**Tabla 25 Costo Canasta Básica/ingreso económico mensual de las familias de la parroquia de Cuellaje**

n=106 COSTO DE LA CANASTA BÁSICA \$	INGRESO ECONOMICO MENSUAL						TOTAL	
	< \$500		\$500 - \$653		> \$653			
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>35 (Frutas y verduras)</b>	7	6,6%	43	40,57%	14	13,21%	<b>56</b>	<b>60,38%</b>
<b>65 (cereales)</b>	9	8,5%	42	39,62%	21	19,81%	<b>66</b>	<b>67,92%</b>
<b>35 (Tubérculos)</b>	5	4,7%	51	48,11%	9	8,49%	<b>59</b>	<b>61,32%</b>
<b>65 (Carnes, embutidos y huevos)</b>	8	7,5%	39	36,79%	15	14,15%	<b>57</b>	<b>58,49%</b>
<b>35(Leguminosas)</b>	7	6,6%	33	31,13%	16	15,09%	<b>50</b>	<b>52,83%</b>
<b>40 (Lácteos)</b>	6	5,7%	25	23,58%	13	12,26%	<b>39</b>	<b>41,51%</b>
<b>25 (Misceláneos)</b>	10	9,4%	57	53,77%	22	20,75%	<b>80</b>	<b>83,96%</b>
<b>200 (Otros gastos)</b>	9	8,5%	43	40,57%	23	21,70%	<b>66</b>	<b>70,75%</b>

En la tabla referente al ingreso económico mensual y el costo de la Canasta Básica de las familias de Cuellaje se evidencia que, las familias que cuentan con ingresos de \$500 a \$653 tienen mayor facilidad de cubrir los costos de los grupos de alimentos como también otros artículos que conforman la canasta básica local, además se observa que las familias con ingresos menor a \$500 tienen menos posibilidad de cubrir los diferentes costos de la canasta básica siendo el más notorio el 4.7% en tubérculos.

## **4.2 Respuesta a las preguntas directrices**

### **¿Qué características socioeconómicas y demográficas presentan las familias de la parroquia Cuellaje, cantón Cotacachi?**

En la parroquia 6 de Julio de Cuellaje la mayoría de los integrantes de las familias investigadas son de género femenino con un 53,35%, de acuerdo a los grupos de edad la mayor población se encuentra entre los 36 y 64 años con un 36,73%. El 97,96% de los integrantes de las familias son mestizas. La mayoría de las familias están conformadas por 2 a 4 miembros con un 93,4%. De acuerdo a la ocupación la que más predomina en el sector es la agricultura con 23,32%. El nivel de instrucción según género demuestra que los hombres culminan la educación básica y bachillerato con un porcentaje del 22,5%, mientras que las mujeres culminan la educación básica con un 20,2% y no culminan el bachillerato con un 30,1%. Los ingresos económicos mensuales de las familias de la parroquia Cuellaje se encuentra entre los \$500- \$653 con un 44,33%.

### **¿Cuáles son los alimentos que conforman la Canasta Básica de las familias de Cuellaje?**

Los alimentos que integran la Canasta básica de las familias de Cuellaje son 34 , de los cuales predominan los alimentos proteínicos entre los que se destaca: la leche de vaca con un 99,06%, pollo con un 100%, huevos de gallina con un 100% ,dentro de los alimentos energéticos los que sobresalen están: pan blanco, avena, arroz, lenteja, papas todas estas con un 100% adicionándole azúcar blanca con 88,68%., continuando con las grasas la mayoría de las familias utilizan mantequilla reflejado con un 100% , entre los alimentos que aportan vitaminas y minerales los más insistidos son zanahoria amarilla, plátano, tomate riñón, cebolla, limón, tomate de árbol también con un 100%.

### **¿Cuál es el costo de la Canasta Básica actual de alimentos de las familias de Cuellaje?**

El costo promedio de la canasta básica de las familias de Cuellaje es de 500\$.

**¿La guía alimentaria permitirá orientar a las familias a conformar una Canasta Básica de alimentos saludable de acuerdo a la disponibilidad o existencia de los mismos?**

La guía alimentaria nutricional será utilizada como método para incentivar la práctica de buenos hábitos alimentarios y llevar una alimentación saludable, tomando en cuenta la disponibilidad de alimentos, en especial los producidos en el sector, logrando que las familias hagan una elección adecuada de los alimentos que harán parte de su Canasta Básica.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- 5.1.1.** La mayoría de los integrantes de las familias estudiadas no tienen primaria completa. Un alto porcentaje de hombres se dedican a la agricultura, mientras que las madres se dedican a los quehaceres domésticos por lo que pueden estar más pendientes de la alimentación de la familia.
  
- 5.1.2.** La parroquia cuenta con gran disponibilidad y variedad en todos los grupos de alimentos gracias a la producción agrícola del sector, por consiguiente, la Canasta Básica de Cuellaje se conforma de 34 alimentos.
  
- 5.1.3.** La mayoría de las familias de Cuellaje tienen acceso a la Canasta Básica debido a que sus ingresos van de \$500-653\$, siendo el rango que cubre el costo promedio de la canasta básica de Cuellaje como también a la canasta nacional.
  
- 5.1.4.** La guía alimentaria destinada a las familias de la parroquia Cuellaje, fue diseñada en base a los resultados obtenidos de la investigación, la cual servirá para que las familias adecuen su dieta diaria utilizando los alimentos de la Canasta Básica con la colaboración del Presidente de la Junta Parroquial.

## **5.2 Recomendaciones**

- 5.2.** Debido a la alta disponibilidad y variedad de alimentos en los hogares, se recomienda tomar en cuenta las diferentes orientaciones o directrices de la guía alimentaria para mejorar y mantener un buen estado de nutrición y salud de los miembros de la familia.
  
- 5.3.** Los resultados obtenidos servirán de base a futuro para relacionar con el estado nutricional de la población y realizar nuevas investigaciones que contribuyan a la salud de los miembros de la Parroquia.
  
- 5.4.** Contribuir con diferentes capacitaciones con la ayuda de la Universidad Técnica del Norte, facultad de ingeniería en ciencias agropecuarias y ambientales (FICAYA) con el fin de mejorar la producción agrícola y ganadera del sector, brindando también nuevas alternativas de cultivo que permitan la regeneración de las tierras como también la reducción del monocultivo.
  
- 5.5.** Se debe complementar el estudio de la Canasta Básica con el consumo de alimentos para obtener una información nutricional más completa y para estar acorde a las metodologías propuestas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Antun, C. (agosto de 2012). *Scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v28n131/v28n131a07.pdf>
- Barbany, R. (2012). *Alimentacion y salud*. paidotribo.
- Berdanier, C. (2010). *nutricion y alimentos*. McGraw-Hill.
- Callay, S. (1997). *manual del encuestador*. ministerio de salud publica.
- Ciudadano, M. E. (MARZO de 2005). <http://investiga.ide.edu.ec/index.php/revista-marzo-2005/777-canasta-basica-consumo-e-inflacion>. Obtenido de <http://investiga.ide.edu.ec/index.php/revista-marzo-2005/777-canasta-basica-consumo-e-inflacion>
- Cuellaje, G. P. (Diciembre de 2011). *Actualizacion Plan Parroquial de Desarrollo y Elaboracion Plan de Ordenamiento Territorial de Cuellaje*. Obtenido de Actualizacion Plan Parroquial de Desarrollo y Elaboracion Plan de Ordenamiento Territorial de Cuellaje: [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/%23recycle/PDyOTs%202014/1060021770001/PDyOT/14022013\\_094147\\_DIAGN%C3%93STICO%20CUELLAJE.FINAL.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/%23recycle/PDyOTs%202014/1060021770001/PDyOT/14022013_094147_DIAGN%C3%93STICO%20CUELLAJE.FINAL.pdf)
- E, M. T. (Julio de 2002). *INCAP*. Obtenido de INCAP.: <http://www.paho.org/hq/?lang=es>
- ecuador, n. (13 de junio de 2013). Obtenido de <http://www.bce.fin.ec/documentos/PublicacionesNotas/Catalogo/Cuadernos/Cuad116.pdf>
- estadistica, i. n. (junio de 2013). *instituto nacional de estadistica*. Obtenido de [www.ine.gob.hn](http://www.ine.gob.hn)
- FAO. (Octubre de 2013). *FAO*. Obtenido de FAO: [www.fao.org/3/a-at772s.pdf](http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf)
- FAO. (2014). *CE-FAO*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/al936s/al936s00.pdf>
- FAO. (2014). *panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en america latina y el caribe*. Obtenido de <http://faostat.fao.org/>.
- FAO.org. (septiembre de 2011). *FAO*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>

heifer-ecuador. (enero de 2011). Obtenido de [http://www.heifer-ecuador.org/docs/Situacion\\_Actual\\_del\\_Pais.pdf](http://www.heifer-ecuador.org/docs/Situacion_Actual_del_Pais.pdf)

Hutagalung., M. (enero de 2013). *ministerio de desarrollo social*. Obtenido de [http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/ipc\\_pob\\_descripcion.php](http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/ipc_pob_descripcion.php)

INCAP. (JUNIO de 2014). *INCAP*. Obtenido de <http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/areas-tematicas/herramientas-operacionales-de-apoyo/consumo-aparente>

INEC. (2011). Obtenido de [www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com\\_content&view=article&id=564%3Ael-ingreso-minimo-familiar-en-ecuador-cubre-el-987-de-la-canasta-basica&catid=56%3Adestacados&Itemid=3&lang=es](http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=564%3Ael-ingreso-minimo-familiar-en-ecuador-cubre-el-987-de-la-canasta-basica&catid=56%3Adestacados&Itemid=3&lang=es) Derechos reservados © 2011

INEC. (JUNIO de 2013). Obtenido de [www.inec.ec](http://www.inec.ec)

INEC. (JUNIO de 2013). Obtenido de [http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com\\_remository&Itemid=&func=startdown&id=1142&lang=es&TB\\_iframe=true&height=250&width=800](http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com_remository&Itemid=&func=startdown&id=1142&lang=es&TB_iframe=true&height=250&width=800)

INEC. (enero de 2013). *INEC*. Obtenido de [http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com\\_content&view=article&id=564%3Ael-ingreso-minimo-familiar-en-ecuador-cubre-el-987-de-la-canasta-basica&catid=56%3Adestacados&Itemid=3&lang=es](http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=564%3Ael-ingreso-minimo-familiar-en-ecuador-cubre-el-987-de-la-canasta-basica&catid=56%3Adestacados&Itemid=3&lang=es)

INEC. (junio de 2015). *Ecuador en cifras*. Obtenido de Ecuador en cifras: [http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&ved=0ahUKEwj74pbW8rTLAhVM2R4KHe9zAksQFgg1MAg&url=http%3A%2F%2Fwww.inec.gob.ec%2Fproyecciones\\_poblacionales%2Fpresentacion.pdf&usg=AFQjCNH\\_jNGenm9sCGomuLhBI7UpTDRbtg&bvm=bv.116573086,d.dmo](http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&ved=0ahUKEwj74pbW8rTLAhVM2R4KHe9zAksQFgg1MAg&url=http%3A%2F%2Fwww.inec.gob.ec%2Fproyecciones_poblacionales%2Fpresentacion.pdf&usg=AFQjCNH_jNGenm9sCGomuLhBI7UpTDRbtg&bvm=bv.116573086,d.dmo)

Lejarraga, A. (septiembre de 2012). *MDS*. Obtenido de [www.observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/ipc](http://www.observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/ipc)

linea, F. e. (2015). *faostat* . Obtenido de <http://faostat.fao.org/>.

Menchú, M. T. (Julio de 2002). *OPS*. Obtenido de INCAP.: <http://www.paho.org/hq/?lang=es>

- Menchu, T. (noviembre de 2002). *INCAP*. Obtenido de <http://www.msal.gov.ar/htm/Site/ennys/site/sara.asp>
- Mideplan. (marzo de 2008). *Mideplan*. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec>
- MSP. (1995). *programa integrado para el control de las principales deficiencias de nutrientes en el ecuador*. MSP.
- naveda hidalgo, v. (mayo de 2013). *poderes*. Obtenido de <http://poderes.com.ec/2013/inec-economia-de-hogares-bajo-radiografia/>
- Prospects, B. M. (s.f.). *indicadores mundiales de desarrollo*. Obtenido de <http://databank.worldbank.org/data/views/variableselection/selectvariables.aspx?source=world-development-indicators>
- Prospects, G. E. (enero de 2015). *Banco Mundial, indicadores mundiales de desarrollo*.
- RESPYN. (2010). *RESPYN*. Obtenido de [http://www.respyn.uanl.mx/vi/1/ensayos/SA\\_Determinantes\\_y\\_PP.htm](http://www.respyn.uanl.mx/vi/1/ensayos/SA_Determinantes_y_PP.htm)
- Salvador, B. (2012). *la ciencia de los alimentos*. pearson educacion.
- Shane, V. (ENERO de 2011). *Csielo*. Obtenido de [www.scielo.com](http://www.scielo.com)
- Tamayo, P. (enero de 2010). *Escuela de Nutrición y Dietetica Universidad de Antioquia*. Obtenido de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/nutricion/article/view/9414>
- Wikipedia. (Mayo de 2015). *Wikipedia*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Canasta\\_b%C3%A1sica\\_de\\_alimentos](https://es.wikipedia.org/wiki/Canasta_b%C3%A1sica_de_alimentos)

**ANEXOS**  
**ANEXO 1 ENCUESTA**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA**

El siguiente cuestionario tiene como finalidad evaluar si los ingresos económicos mensuales percibidos por Ud. son suficientes para cubrir el costo de la Canasta Básica, al igual que se desea conocer que alimentos Ud. emplea para suplir sus necesidades alimenticias, por lo tanto se pide total sinceridad ya que a través de los resultados obtenidos se podrá proporcionar técnicas alimentarias alternativas que suplan las necesidades nutricionales de Ud. y su familia.

**Nota:** La respuestas obtenidas en el siguiente cuestionario contarán con total confidencialidad

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS Y DEMOGRÁFICAS.**

**1. DATOS DEL ENCUESTADO/A (JEFE DE HOGAR) o persona quien hace las compras para el hogar**

<b>PARENTESCO</b>		<b>ETNIA</b>	
<b>SEXO</b>		<b>INSTRUCCIÓN</b>	
<b>EDAD</b>		<b>OCUPACION</b>	
		<b>INGRESO ECONOMICO MENSUAL</b>	

**2. PERSONAS QUE VIVEN EN CASA**

<b>Nº</b>	<b>EDAD</b>	<b>SEXO</b>	<b>PARENTESCO JEFE HOGAR</b>	<b>INTRUCCION</b>	<b>OCUPACION</b>	<b>INGRESO ECONOMICO MENSUAL</b>

INSTRUCCIÓN	PARENTESCO	OCUPACIÓN	
1. Primario Incompleto	1. Esposo	1. Agricultor	7. Chofer
2. Primario Culminado	2. Esposa	2. Queh. domestico	8. carpintero
3. Bachillerato Incompleto	3. Hijo(a)	3. Emp. domestica	9. Emp. Publico
4. Bachillerato Culminado	4. Abuelo(a)	4. Comerciante	10. Desempleado
5. Universidad incompleta	5. Hermano(a)	5. Estudiante	11. Otros
6. universidad culminada	6. Otros	6. Artesano	

### 3. FORMULARIO DE FRECUENCIA DE COMPRA DE PRODUCTOS

A continuación, señale con qué frecuencia compra los siguientes alimentos.

Productos	No lo compra	Frecuencia de Compra			Procedencia de los alimentos		
		Diario	Cada semana	Una vez al mes	Tienda	Produce	Otros
<b>Lácteos</b>							
Leche							
Queso							
Yogurt							
Otros							
<b>Huevos</b>							
De gallina							
Codorniz							
Otros							
<b>Carnes y embutidos</b>							
Pollo							
De res							
De cerdo							
Hígado de (res, cerdo, pollo)							
Chorizo							
Borrego							
Jamón							

Salchichas							
Trucha							
Sardina							
Atún							
Otros							
<b>Panes y cereales</b>							
Pan							
Avena							
Arroz							
Maíz							
Fideo							
Harinas							
Trigo							
Cebada							
Morocho							
Chuchuca							
Quinoa							
Otros							
<b>Leguminosas</b>							
Frejol							
Arveja							
Lenteja							
Garbanzo							
Habas							
Otros							
<b>Tubérculos</b>							
Papas							
Yuca							
Oca							
Zanahoria blanca							

Meloco							
Camote							
Otros							
<b>Verduras</b>							
Brócoli							
Coliflor							
Col							
Zanahoria amarilla							
Rábano							
Lechuga							
Tomate riñón							
Cebolla paitaña							
Otros							
<b>Frutas</b>							
Piña							
Manzana							
Pera							
Plátano							
Papaya							
Naranja							
Sandia							
Limón							
Mandarina							
Granadilla							
Naranjilla							
Taxo							
Aguacate							
Guayaba							

Tomate de árbol							
Mora							
Otros							
<b>Azúcares</b>							
Panela							
Azúcar blanca							
Azúcar morena							
Otros							
<b>Grasas y aceites</b>							
Manteca vegetal							
Manteca de cerdo							
Mantequilla							
Aceite vegetal							
Otros							
<b>Bebidas</b>							
Bebidas industrializadas							

4. **% DEL INGRESO FAMILIAR DESTINADO A LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS Y OTROS SERVICIOS**

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Promedio de gasto semanal</b>
Frutas y verduras	
Cereales	
Tubérculos	

carnes y derivados	
Leguminosas	
Lácteos	
Misceláneos	
<b>Otros gastos mensual</b>	

**¡GRACIAS POR SU COLABORACION !**

## ANEXO 2 GUIA ALIMENTARIA



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA



**Autoras:** Pamela Flores

Ana María Benítez

**Tutora:** Dra. Flor Zambrano

GUIA ALIMENTARIA PARA LAS  
FAMILIAS DE LA PARROQUIA  
CUELLAJE



Periodo: Marzo-Septiembre 2015

## INDICE DE CONTENIDOS

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>84</b>
<b>2. IMPORTANCIA DE LA GUIA ALIMENTARIA</b>	<b>84</b>
<b>3. CBA</b>	<b>85</b>
<b>4. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS</b>	<b>85</b>
<b>5. ALIMENTACION SALUDABLE</b>	<b>86</b>
<b>6. LECHE, QUESO Y HUEVOS</b>	<b>89</b>
<b>7. CARNES, HUEVOS, EMBUTIDOS Y MARISCOS</b>	<b>90</b>
<b>8. CEREALES</b>	<b>91</b>
<b>9. LEGUMINOSAS</b>	<b>92</b>
<b>10. TUBERCULOS</b>	<b>93</b>
<b>11. PLATO SALUDABLE</b>	<b>93</b>
<b>12. VERDURAS</b>	<b>94</b>
<b>13. GRASAS</b>	<b>95</b>
<b>14. SAL</b>	<b>96</b>
<b>15. AZÚCAR</b>	<b>96</b>

## **1. INTRODUCCIÓN**

Estadísticas del año 2014 han determinado que por primera vez en la historia del Ecuador el 92.43% de la población ha podido acceder a la Canasta Básica. (INEC, 2014), sin embargo, aún existen poblaciones que aún no pueden acceder al pago de estos productos debido a factores como la ausencia de un trabajo estable o formal, falta de preparación académica, problemas ligados a la salud, entre otros, por consiguiente, en ciertos sectores urbanos y rurales del país, existe un cinturón de pobreza evidente que impide cubrir la Canasta Básica. (Borges, 2013, p, 1)

La Canasta Básica de Alimentos se define como el conjunto de alimentos, expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de calorías de un hogar promedio (padre, madre y dos hijos). Sin embargo, debe quedar claro que representa un mínimo alimentario a partir de un patrón de consumo de un grupo de hogares de referencia y no una dieta suficiente en todos los nutrientes. (Wikipedia, 2015)

Es por esta razón que se realizó la investigación a las familias de la parroquia Cuellaje donde se tuvo la oportunidad de evaluar cómo está compuesta la Canasta Básica de alimentos, encontrándose que la Canasta Básica de alimentos de estas familias está compuesta por 34 alimentos, evidenciando de esta manera que esta no cumple con los 72 alimentos que recomienda el INEC, lo que implica la necesidad de realizar la presente guía alimentaria dirigida a las familias de esta parroquia.

## **2. IMPORTANCIA DE LA GUÍA ALIMENTARIA**

Debido a que la salud integral de las familias de Cuellaje depende de llevar una alimentación saludable y completa, la guía alimentaria fue diseñada con el propósito de promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta con temas tales como: Canasta básica de alimentos, disponibilidad de alimentos, alimentación saludable y consejos nutricionales de acuerdo a cada uno de los grupos de alimentos que integran la Canasta Básica.

### 3. CANASTA BASICA DE ALIMENTOS (CBA)



**3.1 DEFINICION:** Es el conjunto de alimentos en una determinada cantidad, la misma que debe satisfacer las necesidades de calorías de los integrantes de la familia promedio: padre, madre y dos hijos.

**3.2 ¿LA CBA ES COMPLETA?:** La Canasta Básica alimentaria implica una determinada cantidad de alimentos, es lo que necesita una familia para no caer en la necesidad alimentaria y en una situación de pobreza, pero de ninguna manera consumiéndola se estarán ingiriendo todos los nutrientes suficientes, por lo que es necesario que las familias tengan conocimientos sobre alimentación saludable.

### 4. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

Una adecuada disponibilidad de alimentos a nivel del hogar es esencial para el bienestar de la familia, y especialmente para un crecimiento y desarrollo saludable de los niños.

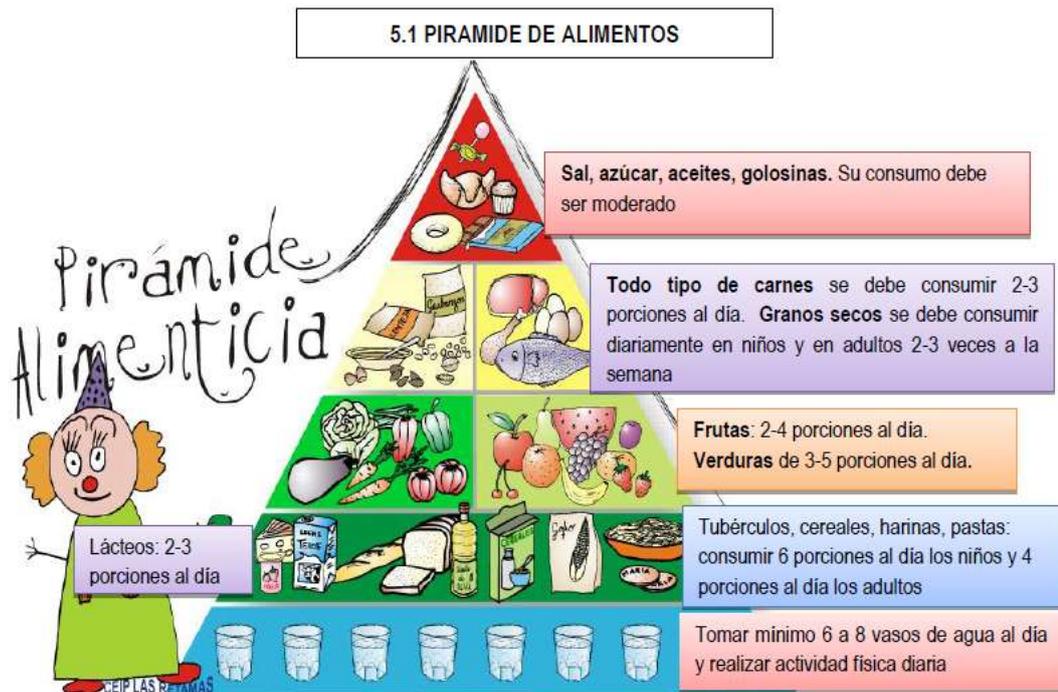


Debe existir acceso seguro y permanente a los alimentos nutritivos e inocuos durante todo el año. La familia se abastece de alimentos a través de su propia producción y/o compra.

**4.1 DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS EN CUELLAJE:** Existe gran disponibilidad de alimentos en el sector, debido a la producción agrícola y el abastecimiento de las tiendas, lo cual es muy beneficioso para sus habitantes, pero esto no asegura una ingesta adecuada de nutrientes, por lo tanto es necesario seguir consejos sobre alimentación saludable.

## 5. ALIMENTACION SALUDABLE

Es llevar una alimentación variada, la cual siempre debe incluir: granos secos y tiernos, tubérculos, cereales, frutas, verduras, grasas, azúcares y agua, sin excesos ni restricciones, de esta manera aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.



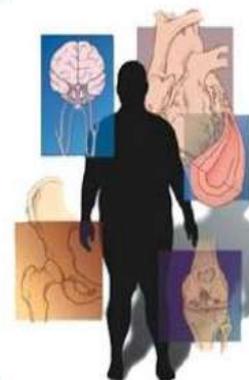
### 5.2 PORCIONES DE LOS ALIMENTOS RECOMENDADAS PARA UNA PERSONA

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	MEDIDA CASERA = 1 PORCION
LACTEOS	leche y yogurt	1 taza o un vaso medianos
	Queso	una tajada tamaño de la media palma de la mano y grosor de dedo menique
HUEVOS, CARNES, ENLATADOS	Huevos	1 unidad
	filetes cualquier tipo de carne	tamaño de la palma de la mano, grosos del dedo menique
	Pollo atún o sardina	1 presa mediana 4 cucharadas soperas
PANES Y CEREALES	Pan	1 unidad

	Arroz	4-6 cucharadas soperas
	tostado, canguil	4-5 cucharadas coperas
	Harinas	3-4 cucharadas soperas
LEGUMINOSAS	TIERNAS: habas, arvejas, frejol	5 cucharadas soperas
	SECAS: habas, arvejas, frejol, garbanzo, lenteja	2-3 cucharadas soperas
TRUBERCULOS	papas, zanahoria blanca, camote	1 unidad mediana o 2 pequeñas
	yuca, melloco, ocas (cortados)	1/2 taza
VERDURAS	Cocinadas	1/2 taza
	Crudas	1 taza o un vaso medianos
FRUTAS	medianas como manzana, mandarina, naranja, pera etc.	1 unidad
	grandes como piña, sandia, etc.	1 taza de fruta picada
AZUCAR	Azúcar	1 cucharada soperas al ras
SAL	Sal	1 cucharadita cafetera para todo el día
GRASAS	Aceite	2-3 gotas por comida
	mantequilla, manteca	1/4 cucharada
JUGOS O BEBIDAS INDUSTRIALIZADAS	jugos naturales	1 vaso o taza mediana
	gaseosas, jugos embotellados	1 vaso o taza mediana

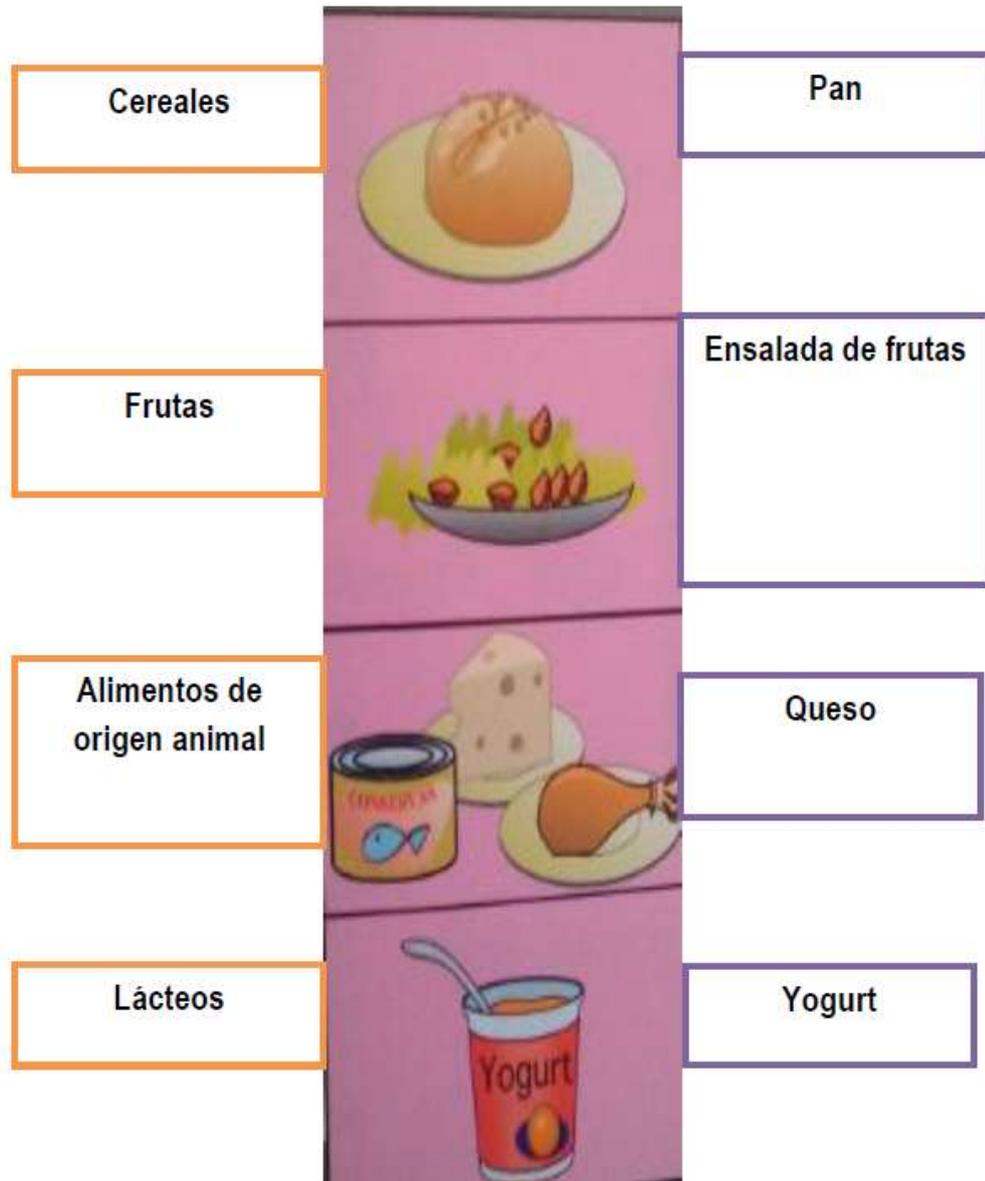
**5.3 ALIMENTARSE BIEN AYUDA:** Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones



#### 5.4 ¿COMO COMBINAR SUS ALIMENTOS?

Ejemplo de un desayuno saludable, Combine un alimento de cada grupo



## 6. LECHE, QUESO Y YOGURT

### 6.1 APORTAN



Proteína, vitaminas y minerales como el calcio para nuestro cuerpo

### 6.2 FUNCIONES



Importante para la formación y fortalecimiento de los huesos en todas las etapas de la vida, desde el embarazo hasta la adultez.

### 6.3 CONSUMO RECOMENDADO



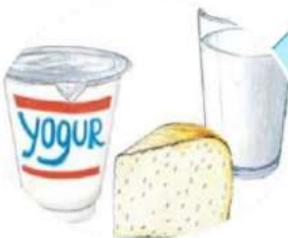
El calcio se absorbe mejor durante los primeros 20 años de vida



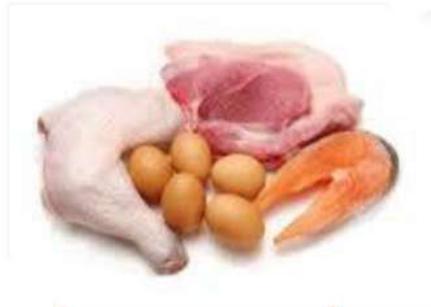
niños menores de un año no pueden consumir estos alimentos debido a la inmadurez de su aparato digestivo, puede provocar alergias o intolerancia.



Los niños que se encuentran en edades entre 1 y 2 años, deben tomar únicamente leche entera (sin quitar la nata o grasa), porque necesitan la grasa para que sus cerebros desarrollen correctamente.



Es recomendable consumir a diario un vaso de leche, un vaso de yogurt, y una rodaja de queso por persona, o por lo menos uno de ellos.



**7.1 Principal fuente de proteínas** para nuestro cuerpo, la proteína es esencial para lograr un crecimiento adecuado en los niños, se debe consumirlas fritas máximo 1 vez a la semana

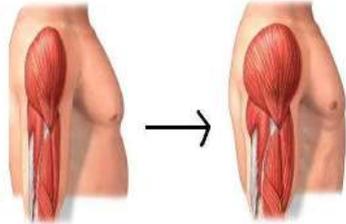
**7.2 Función en los adultos:** es principalmente el fortalecimiento o aumento de la masa muscular



**7.3 Consumo en Niños de 6 a 8 meses** deben consumir pollo y yema de huevo, desde 9 mese todo tipo de carnes pero sin grasa

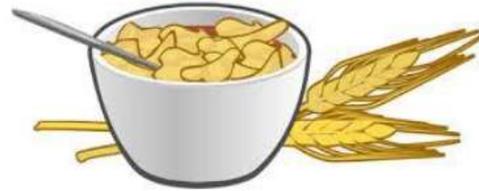
**7. CANES, HUEVOS, EMBUTIDOS Y MARISCOS**

EL **músculo** recubre los huesos ayudándoles a mantener firme el cuerpo y a su vez a que este pueda realizar diferentes movimientos



## 8. CEREALES

**8.1 Definición:** Base fundamental de la alimentación, principales fuentes de carbohidratos y energía para nuestro cuerpo.



**8.2 Tipos de cereales:** trigo, avena, cebada, centeno, arroz, maíz, mijo, etc. Los que conservan su corteza son llamados integrales, estos son más ricos en minerales, vitaminas y fibra.

**8.3 contenido de fibra:** Ayuda a barrer las toxinas del intestino, previene la formación de varices, ayuda a tratar la diabetes, previene el cáncer de colon, evita el estreñimiento, reduce el nivel de colesterol en sangre.



**8.4 combinaciones:** La combinación de **leche y cereales** es sumamente rica, ya que favorece el suministro de calcio al organismo para satisfacer sus necesidades básicas.

**8.5 Cereales refinados:** son los que sufren modificaciones (no tienen fibra). Un ejemplo es el arroz blanco, la harina blanca, el pan blanco, etc. Están formados en su mayor parte de almidón. Por ello es la fama de que los cereales engordan, pues esto se debe a que se acostumbra a consumir los refinados.



## 9. LEGUMINOSAS



**9.1 Fuente de proteína:** Proporcionan proteínas al combinar granos secos con otros alimentos como frutos secos o cereales, lo cual es muy beneficioso para la salud, en hogares de bajos recursos pueden optar por esta opción en lugar de las carnes que son más costosas.

**9.2 Fuente de carbohidratos:** Son muy buena fuente de **carbohidratos** al igual que los cereales, por lo tanto la capacidad para subir de peso consumiéndolos dependerá de cuanta cantidad se consuma y con qué se acompañe.



**9.3 contenido bajo en grasas:** Los granos tienen **poca grasa**, estas grasas son las llamadas "grasas buenas". Son del tipo vegetal por lo que sirven para reducir el colesterol de la sangre.



**9.4 contenido de fibra:** Tienen **mucha fibra** que ayuda a tratar dificultades como el estreñimiento, mejorando el tránsito intestinal. Disminuye el colesterol de la sangre, previene el cáncer de colon

**9.5 Consumo en niños menores de 1 año** se puede ir introduciendo paulatinamente los granos a la dieta del niño a partir de los 11 meses de vida.

## 10. LOS TUBERCULOS

Al igual que los cereales son considerados la principal fuente de carbohidratos para la dieta diaria



10.2 En personas diabéticas o con problemas de triglicéridos elevados se recomienda disminuir considerablemente el consumo de los tubérculos y de cereales. Debido a que el consumo en grandes cantidades elevan la glucosa y los triglicéridos en sangre.



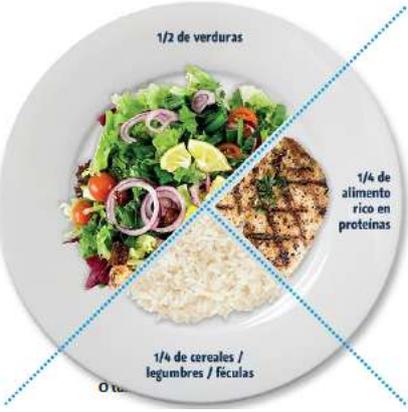
10.1 En niños desde los 6 meses de edad, los tubérculos deben estar bien cocidos y aplastados para evitar atragantamientos y ayudar a que la digestión sea más suave para el estómago del bebe.



10.3 Contienen vitaminas, como las del grupo B como el ácido fólico, las vitaminas C y E. También aportan cantidades consideradas de minerales como el hierro, manganeso y potasio



## 11. PLATO SALUDABLE



## 12. VERDURAS Y FRUTAS



- 12.1 contenido: Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibra



- 12.2 función: Las frutas amarillas y rojas son ricas en vitamina A esencial para la vista, el crecimiento, conservación de los tejidos.



- Las frutas cítricas son ricas en vitamina C que ayuda a absorber el hierro vegetal, cicatrizar las heridas y aumentar las defensas del organismo contra las infecciones.



- 12.3 consumo: De preferencias consumirlas enteras, sin pelar, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc. Siempre preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus



- Ayudan a evitar enfermedades graves, como las cardiopatías, los accidentes cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. Además de regular el apetito



- 12.4 Niños desde 6 meses, dar frutas no cítricas como: manzana, durazno, pera, granadilla, etc. En papillas, y en niños desde 8 meses empezar con trozos pequeños.



- Probar tolerancia con las frutas cítricas cuando el niño cumple un año de vida.

## 13. GRASAS

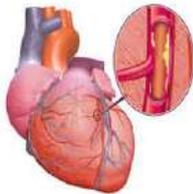
### VITAMINAS LIPOSOLUBLES

© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)



**13.1 función:** Garantizan la **absorción y transporte** de las vitaminas A, D, K, E, y de sustancias con actividad antioxidante.

**13.2 Las grasas de origen animal** como: mantequilla, carnes grasosas, leche entera, etc. Y los aceites de palma contienen principalmente ácidos grasos saturados y su consumo excesivo se asocia con la aparición y desarrollo de la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.



El aceite de oliva, girasol, maíz, soya y los pescados, son fuente de **ácidos grasos insaturados** que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

**13.3 El omega 3 y 6**, que se encuentran en los frutos secos, germen de trigo, cereales, semillas, los aceites de girasol, maíz, entre otros. Son muy importantes para el crecimiento y desarrollo normal del feto y de los lactantes, para el desarrollo del cerebro y de la agudeza visual.



**13.4 su consumo:** Se recomienda usar **máximo 3 gotitas de aceite** por persona en cada preparación, las mismas que deberán ser agregadas cuando ya se ha terminado de cocinar. Evitando de esta manera que la grasa se sature al someter al calor.

## 14. SAL



**14.1 El consumo excesivo de sal** puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades como: la hipertensión arterial, obesidad, enfermedades cardiovasculares, celulitis, etc.



Por lo tanto se recomienda disminuir día a día el consumo de sal eliminando el salero de la mesa, llegando a consumir máximo una cucharadita **cafetera** por día por persona.



**14.2 En el caso de las personas que padecen hipertensión arterial**, se recomienda restringir casi completamente el consumo de la misma, para lo cual es favorable usar especias.

## AZUCAR



**15.1 recomendación:** Se recomienda consumir máximo 1 cucharada soperas al ras en cada bebida. De preferencia hacer jugos espesos con bastante fruta para que se endulce por sí solo y no agregarle azúcar.



Durante el día preferir tomar agua pura o jugos naturales en lugar de bebidas industrializadas como gaseosas o jugos altos en azúcares, lo cual resulta muy perjudicial para la salud.



**15.2 En personas diabéticas** disminuir o restringir el consumo de azúcar dependiente de su nivel de tolerancia a la glucosa.

## 15. RECOMENDACIONES

- ❖ **Duración de la lactancia materna exclusiva y edad de introducción de los alimentos complementarios.** Practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, introducir los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad (180 días) y continuar con la lactancia materna.
- ❖ **Mantenimiento de la lactancia materna.** Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los dos años de edad.
- ❖ **Alimentación perceptiva.** Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psico-social, específicamente: a) alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños/as mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción; b) alimentar despacio y pacientemente, animando a los niños a comer, pero sin forzarlos; c) si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer; d) minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente; e) recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor; f) hablar con los niños y mantener el contacto visual.
- ❖ **Prevención primaria de enfermedades:** consiste en modificar factores de riesgo para prevenir enfermedades. Por ejemplo: aumento en la ingesta de fibra alimentaria, disminución de grasas de origen animal para reducir la incidencia de cáncer de colon y recto.
- ❖ **Prevención secundaria de enfermedades:** se refiere a la detección de una enfermedad antes que se vuelva sintomática. Por ejemplo: chequeo del nivel de colesterol y triglicéridos en sangre, evaluar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y combinar esto con un seguimiento adecuado (disminuir la ingesta de grasa de origen animal, aumento en el consumo de frutas y vegetales).

## 16. BIBLIOGRAFÍA

- 15.1. Wikipedia. (Mayo de 2015). *Wikipedia*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Canasta\\_b%C3%A1sica\\_de\\_alimentos](https://es.wikipedia.org/wiki/Canasta_b%C3%A1sica_de_alimentos)
- 15.2. Borges, A, Economía: La canasta básica familiar fuera de alcance muchas familias del Ecuador, p, 1, Recuperado de: <http://www.ecuavisa.com/articulo/noticias/alberto-borges/41989-economia-canasta-basica-familiar-fuera-del-alcance-muchas>
- 15.3. Curiosidades del mundo. (Noviembre 2014). Obtenido de <https://www.google.com.ec/#q=leche+yogurt+y+queso>
- 15.4. Hidalgo, 2004, Migraciones: Un juego con cartas marcadas, Quito-Ecuador, Ediciones Abya-Yala, pp, 280-300
- 15.5. INEC, 2014, Inflación Enero, pp, 9-10, Recuperado de: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2014/02/Reporte\\_inflacion\\_Enero\\_2014.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2014/02/Reporte_inflacion_Enero_2014.pdf)

### ANEXO 3 FOTOGRAFIAS







**Fuente: las autoras**

## SUMMARY

The purpose of this investigation was to identify the composition of the Basic Food Basket and its relationship with family economy in Cuellaje Parish, Cotacachi Canton, in 2015. This study was descriptive and cross-sectional, surveys were applied to a representative sample of 106 families, by means of a simple aleatory sampling according to a month quantity for food as the frequency these families buy, it was established using Apparent Food Consumption as a methodology to determine the foods comprising the Basic Food Basket in Cuellaje, using at least 30% of weekly food purchase and the 60% produced food in the sector. The results indicate that agriculture is the most prevalent, 23.3% of the sample, and most of women do not finish high school. Average monthly incomes was from \$500 to \$653. In Cuellaje, Basic Food Basket includes 34 kinds of food, the most important with 100% of consumption are proteins: chicken, eggs, milk, etc; carbohydrates: bread, rice and oats; fats: the most important butter and vitamin- and mineral-dense foods: bananas, onions, lemons, and others. The average monthly cost for the Basic Food Basket is \$500, which includes basic services like education, housing and health care. Thus, it can be concluded that the Basic Food Basket is composed for a variety of foods, thanks to the widespread practice of agriculture and access to local grocery stores in the area, so, it provides both economic and nutritional benefits. By comparing average monthly incomes to the cost of the Basic Food Basket, it was concluded that a high percentage of families have access to this important resource.

Keywords: Basic Basket, availability, apparent food consumption, basic basket cost, home economics

