



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

TEMA:

“INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y CONSUMO DE NUTRIENTES EN LA PARROQUIA QUIROGA DEL CANTÓN COTACACHI, IMBABURA, 2019.”

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

AUTORA: Morales Flores Katherin Fernanda
DOCENTE TUTOR: Msc. Carlos Mauricio Silva Encalada

IBARRA-ECUADOR

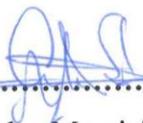
2019

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de director de tesis de grado, **“INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y CONSUMO DE NUTRIENTES EN LA PARROQUIA QUIROGA DEL CANTÓN COTACACHI, IMBABURA, 2019”**. Elaborado por la señorita: KATHERIN FERNANDA MORALES FLORES, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 20 días del mes de julio del 2019

Lo certifico:

(Firma).....

MsC. Carlos Mauricio Silva Encalada

C.I.: 1001773926

DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo en disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	100512853-1	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Morales Flores Katherin Fernanda	
DIRECCIÓN:		Cotacachi - Quiroga	
EMAIL:		Katty_fercha@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MOVIL	
	062 537-401		0993057994
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:		“INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y CONSUMO DE NUTRIENTES EN LA PARROQUIA QUIROGA DEL CANTÓN COTACACHI, IMBABURA, 2019”.	
AUTOR (ES)		Morales Flores Katherin Fernanda	
FECHA:		2019/07/20	
SOLO PARA TRABAJO DE GRADO			
PROGRAMA		<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO	<input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:		Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria	
ASESOR/DIRECTOR		MsC. Carlos Mauricio Silva Encalada.	

2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta 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 es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de esta y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 20 días del mes de julio del 2019

LA AUTORA

(Firma).....

Katherin Fernanda Morales Flores

C.C: 100512853-1

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCS – UTN

Fecha: Ibarra, 20 de julio de 2019

Morales Flores Katherin Fernanda “INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y CONSUMO DE NUTRIENTES EN LA PARROQUIA QUIROGA DEL CANTÓN COTACACHI, IMBABURA, 2019” / Trabajo de Grado. Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria. Universidad Técnica del Norte.

DIRECTORA: MsC. Carlos Mauricio Silva Encalada

El principal objetivo de la presente investigación fue: Determinar la inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes en la parroquia Quiroga del Cantón Cotacachi, Imbabura, 2019. Entre los objetivos específicos constan: Describir las principales características sociodemográficas de las familias de la comunidad San Martín de la parroquia Quiroga. Identificar el consumo de energía y nutrientes que presentan las familias de la comunidad San Martín. Medir el nivel de Inseguridad Alimentaria de las familias de la comunidad San Martín.

Fecha: Ibarra, 20 de julio de 2019



.....

MsC Carlos Mauricio Silva Encalada
Director



.....

Morales Flores Katherin Fernanda
Autora

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a Dios, quien me brindo fuerzas para seguir adelante y no desmayar en las adversidades que se presentaban y por tal haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

De manera especial a mis padres, por ser los principales promotores de este sueño hecho realidad, quienes, con su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, estuvieron apoyándome incondicionalmente en toda esta etapa de estudio.

A mis hermanos, quienes se han convertido en mis mejores amigos, por apoyarme incondicional durante todo este proceso y por estar conmigo en todo momento.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por haberme brindado la oportunidad de culminar con éxito mis estudios, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera y por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad.

Le doy gracias a mis padres por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida.

A mis hermanos por ser parte importante de mi vida, y por el apoyo incondicional que eh recibido durante esta etapa de estudio.

También agradezco a los docentes de la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria de la Universidad Técnica del Norte, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de profesional, de igual manera a mi director de tesis MsC. Carlos Silva, por la orientación, apoyo y la ayuda brindada para el desarrollo de esta tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	iii
CONSTANCIAS.....	iv
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
INDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
TEMA	xvii
CAPÍTULO I.....	1
1. Problema de investigación	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.3. Justificación	4
1.4. Objetivos	5
1.5. Preguntas de Investigación	6
CAPITULO II	7
2. Marco Teórico.....	7
2.1. Inseguridad Alimentaria.....	7
2.2. Causas y efectos de la inseguridad alimentaria.....	8
2.3. Métodos para la medición de la inseguridad alimentaria.....	8
2.4. Seguridad Alimentaria	9

2.5. Macronutrientes	16
2.6. Requerimientos Nutricionales.....	17
2.7. Pobreza y Seguridad Alimentaria	19
2.8. Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA) 19	
2.9. Soberanía Alimentaria	21
2.10. Derecho a la Alimentación.....	22
2.11. Canasta básica	22
2.12. La pobreza.....	23
CAPÍTULO III.....	24
3. Metodología de la Investigación.....	24
3.1. Diseño de la Investigación.....	24
3.2. Tipo de la investigación.....	24
3.3. Localización y Ubicación del estudio	24
3.4. Universo.....	24
3.5. Operacionalización de variables	25
3.6. Métodos de recolección de la información	28
3.7. Análisis de datos	29
CAPÍTULO IV.....	30
4. Resultados de la Investigación.....	30
CAPÍTULO V	53
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	53
5.1. Conclusiones	53
5.2. Recomendaciones	54
BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS	61
Anexo 1. Encuesta	61

Anexo 2. Consentimiento Informado.....	66
Anexo 3. Evidencia Fotográfica	68

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Requerimientos Nutricionales para niños/as y adolescentes hasta los 18 años (edades).....	18
Cuadro 2. Requerimientos Nutricionales según género y grupo de edad para Poblaciones OMS.....	18
Cuadro 3. Clasificación de la seguridad e inseguridad alimentaria.....	20

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas	30
Tabla 2. Consumo de (ENERGÍA)	32
Tabla 3. Consumo de nutrientes (PROTEÍNAS)	33
Tabla 4. Consumo de nutrientes (GRASAS)	34
Tabla 5. Consumo de nutrientes (CARBOHIDRATOS)	35
Tabla 6. Nivel de Inseguridad Alimentaria	36
Tabla 7. Inseguridad Alimentaria y consumo de energía.....	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?	38
Gráfico 2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	39
Gráfico 3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	40
Gráfico 5. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	42
Gráfico 6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?.....	43
Gráfico 7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?	44
Gráfico 8. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	45
Gráfico 9. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?	46
Gráfico 10. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?.....	47
Gráfico 11. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?.....	48
Gráfico 12. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?.....	49
Gráfico 13. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?.....	50
Gráfico 14. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?	51

Gráfico 15. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día? 52

RESUMEN

La Inseguridad alimentaria se encuentra estrechamente relacionada al consumo de nutrientes, por tanto, esto puede mejorar o empeorar la calidad de vida de los individuos y su impacto en la salud. El Objetivo de este estudio fue determinar el nivel de inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes en la comunidad San Martín de la parroquia Quiroga. El tipo de investigación realizado fue transversal, y cuantitativo, en donde se trabajó con 74 familias de la comunidad; mediante los principales resultados obtenidos, se evidenció que la mayor parte de los jefes de hogar alcanzaron una instrucción básica completa representado con un 30,0% respectivamente, los mismos que en su mayoría se ocupan en la agricultura 61,0%. En cuanto al nivel de inseguridad alimentaria se ha encontrado que existe inseguridad leve con un 47,2%, inseguridad moderada con un 29,7% e inseguridad severa con un 13,5%. En lo que se refiera al consumo de nutrientes las familias muestran una sobrealimentación de proteínas 52,7% y carbohidratos con 68.9% respectivamente, mientras que las grasas se encuentran en una subalimentación con un 82,4% de la población. Por tanto se determinó que existen los tres tipos de inseguridad alimentaria, sin embargo se hace énfasis en lo que respecta a la inseguridad alimentaria moderada y severa, los jefes de hogar siendo en su mayoría de sexo masculino, son quienes sustentan la alimentación en los hogares, sin embargo la mayor parte no disponen de un empleo fijo que les permita disponer de los recursos necesarios para acceder a una alimentación saludable.

Palabras claves: Inseguridad alimentaria, consumo, nutrientes, ELCSA.

ABSTRACT

Food insecurity is closely related to the consumption of nutrients, therefore, this can improve or worsen the quality of life of the individuals and impact on their health. The objective of this study was to determine the level of food insecurity and nutrient consumption in the San Martín community of the Quiroga parish. The type of research carried out was transversal and quantitative, in which 74 families of the community were analysed; by means of the main results obtained, it was evident that most of the heads of households reached a complete basic education represented with 30.0%, these ones are mostly involved in agriculture represented by a 61.0%. Regarding the level of food insecurity, it has been found that there is slight insecurity with 47.2%, moderate insecurity with 29.7% and severe insecurity with 13.5%. With regard to nutrient intake, families show a 52.7% increase in protein intake and 68.9% in carbohydrates respectively, while they are undernourished in fat consumption in 82.4% of the population. Therefore, it was determined that there were three types of food insecurity, though emphasis is placed on moderate and severe food insecurity, heads of households are mostly male, they provide food in for their families, though most of them do not have a permanent job that allows them to have the necessary resources to access a healthy diet.

Key words: Food insecurity, consumption, nutrients, ELCSA.

TEMA

Inseguridad alimentaria y consumo de nutrientes en la parroquia Quiroga del Cantón Cotacachi, Imbabura, 2019.

CAPÍTULO I

1. Problema de investigación

1.1.Planteamiento del Problema

A nivel mundial, alrededor de 1500 países, indica que casi una de cada 10 personas en el mundo (9,3%), padecía de inseguridad alimentaria grave, encontrándose niveles más altos en África con un 27,4% de la población. De la misma manera, en los países en desarrollo y particularmente en la región de América Latina y el Caribe, se ha observado un mayor nivel de inseguridad alimentaria durante el trienio, donde aumentó del 4,7% al 6,4% (1).

En el caso de Ecuador, los problemas alimenticios no se ligan a una insuficiente disponibilidad de alimentos, sino a la dificultad de las personas/hogares en acceder a una canasta de alimentos que satisfaga las necesidades básicas (2). Sin embargo aún existen personas subalimentadas, debido a que existe inseguridad alimentaria, y por tanto no existe accesibilidad de los alimentos. Por ello el principal problema para lograr la seguridad alimentaria, está dado por la incapacidad de los hogares para acceder a la canasta alimenticia básica, convirtiéndose la pobreza y la extrema pobreza en problemas del hambre (3).

Según la última Encuesta Condiciones de Vida (ECV), un 8,7% de los hogares no accede a una canasta básica familiar de alimentos que satisfaga sus necesidades diarias y que cubra con los requerimientos calóricos mínimos por lo que casi 3 de cada 10 familias presentan dificultades para pagar sus gastos en alimentación (2).

Los profundos cambios sociales y económicos que se han producido en nuestro país en las últimas décadas, han hecho que también se hayan provocado ciertas variaciones en los patrones de alimentación y en los estilos de vida. Algunos de estos

cambios han tenido un impacto negativo, como en la accesibilidad de una mayor variedad de los alimentos, y por tanto un déficit en el consumo de nutrientes (4).

La alimentación es una necesidad básica y fundamental para todo ser humano, por lo que su deficiencia o exceso, repercute en el estado nutricional de los individuos, por tanto, a través del Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el 2012, se realizó la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), la cual refleja el consumo de macronutrientes que presenta la región Sierra a nivel rural, con un déficit en cuanto al consumo de proteínas, representado con un 10,9% por debajo del promedio de requerimientos, por otro lado existe un excesivo consumo de carbohidratos, con un 39,2% por encima del promedio, siendo la tasa más alta la provincia de Carchi con un 45,8% (5).

En consecuencia son datos que implican la necesidad de conocer la inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) que presentan las familias de la comunidad, con el fin de hacer cumplimiento la erradicación del hambre y la pobreza extrema según el ODS, mediante la ayuda y colaboración por parte de las autoridades pertinentes.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es el nivel de Inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes que presenta la Comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga del Cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura, 2019?

1.3. Justificación

La alimentación y la nutrición influyen en el estado óptimo de salud a lo largo de cada una de las diferentes etapas de la vida del ser humano, es por ello que según el Art. 27 de la LORSA, el estado ecuatoriano menciona el incentivo hacia el consumo de alimentos nutritivos dando preferencia los de origen ecológico y orgánico mediante el apoyo a su comercialización, realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano. También este artículo enfatiza la identificación y el etiquetado de los alimentos y la coordinación de políticas públicas, con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición.

Los objetivos de desarrollo Sostenible, para el año 2030 indica la erradicación del hambre, asegurando el acceso de los alimentos a todas las personas, tomando en cuenta que los grupos vulnerables lleven una alimentación saludable. Además en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 Toda una Vida en Ecuador; el objetivo 2 trata sobre el desarrollo de capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y en buen vivir rural.

Por ende es importante detectar los problemas relacionados con la inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) en la población de estudio, de manera que se realicen intervenciones oportunas de acuerdo a la problemática encontrada con el fin de disminuir la enfermedades de salud pública como sobrepeso, obesidad, desnutrición y hambre.

Los beneficiarios directos de la investigación son principalmente las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, los cuales contribuirán con la información pertinente y necesaria que permita conocer el nivel de inseguridad alimentaria en la que se encuentren. Además la autora de esta investigación actúa como beneficiario directo, la misma que mediante este estudio realizado podrá obtener el título de Tercer Nivel. Por consiguiente a ello, los beneficiarios indirectos es la Universidad Técnica del Norte y la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria.

1.4.Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la Inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes en la parroquia Quiroga del Cantón Cotacachi, Imbabura, 2019.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Describir las principales características sociodemográficas de las familias de la comunidad San Martín de la parroquia Quiroga.
- Identificar el consumo de energía y nutrientes que presentan las familias de la comunidad San Martín.
- Medir el nivel de Inseguridad Alimentaria de las familias de la comunidad San Martín.

1.5.Preguntas de Investigación

- ¿Cuáles son las principales características sociodemográficas de las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga?
- ¿Cuál es el consumo de energía y nutrientes que presentan las familias de la comunidad San Martín?
- ¿Cuál es el nivel de Inseguridad Alimentaria en la que se encuentran las familias de la comunidad San Martín?

CAPITULO II

2. Marco Teórico

2.1. Inseguridad Alimentaria

Se define como la disponibilidad limitada y la inadecuada ingesta de alimentos sanos, nutritivos e inocuos, suficientes para el crecimiento y desarrollo normal de los seres humanos, debido al acceso restringido que limita las capacidades de adquirir alimentos que satisfagan sus necesidades, así como para llevar una vida sana y activa. La inseguridad alimentaria, aumenta el riesgo de enfermedades de Salud Pública, además posee efectos multiplicadores en la sociedad afectando la productividad, generando caos e inestabilidad económica, política y social. Por lo tanto, en ausencia de seguridad alimentaria existe un mayor riesgo de enfermar o morir por deficiencia de calorías y nutrientes (6).

2.1.1. Inseguridad Alimentaria en el mundo

En el mundo, el estado de la Inseguridad Alimentaria, 2008, la FAO indica que entre los años 2003, 2005 y 2007 cerca de 75 millones de personas a nivel mundial no acceden a los requerimientos nutricionales mínimos; es decir que se encuentran subnutridos, incrementando las cifras de personas que padecen de “hambre crónica”. A su vez, recientemente se estimó que cerca de 1.020 millones de personas en el mundo sufren de subnutrición, mostrando que la situación se ha deteriorado en los últimos diez años (7).

2.1.2. Dimensiones de la inseguridad alimentaria en el Hogar

En las dimensiones de la inseguridad alimentaria, los hogares en un inicio se enfrentan a una incertidumbre y preocupación por el acceso a los alimentos, debido a las restricciones que se les presentan. En lo posterior se ven obligados a realizar modificaciones en la calidad de los alimentos que se ingieren, dejando de lado la

importancia de una dieta equilibrada. Al perpetuar el problema de la inseguridad alimentaria los ajustes afectarán de forma directa a la cantidad y tiempos de comida, en esta situación la falta de recursos genera que el hambre no sea saciada. Finalmente, cuando los adultos son afectados es indicio de niveles crónicos de inseguridad alimentaria ya que los padres protegerán hasta las últimas instancias a sus hijos, pero cuando los niveles de severidad son demasiado elevados todos se vuelven vulnerables (6).

2.2.Causas y efectos de la inseguridad alimentaria

Los insuficientes ingresos de la población son los principales causantes de la restricción del acceso a los alimentos ya que se crea un tipo de monopolio en el mercado de alimentos restringiendo el consumo de los mismos.

Por lo tanto, el mercado es uno de los espacios en donde se puede analizar el comportamiento del sistema alimentario, dónde se ubican tales pérdidas y ganancias dentro de la cadena alimenticia, evidenciando oportunidades y obstáculos para garantizar seguridad alimentaria a una determinada población. A primera vista, parecería ser que el problema de la Seguridad Alimentaria quedaría garantizada por el comercio, pero en si el problema fundamental no está en el flujo comercial, sino en el acceso físico a los alimentos, que muchas veces están condicionados por bajos ingresos (8).

2.3.Métodos para la medición de la inseguridad alimentaria

En el año 2002, en Roma, se llevó a cabo el Simposio científico internacional “Medición y Evaluación de la Carencia de Alimentos y la Desnutrición”, en donde se dio a conocer diversos métodos de medición de la seguridad alimentaria, destacándose los siguientes:

2.3.1. Encuestas sobre ingresos y gastos de los hogares

Permite obtener informaciones variadas sobre abasto, acceso y diversidad de alimentos, sin embargo, este método aún se puede considerar unidimensional.

2.3.2. Encuestas de ingesta individual de alimentos

La principal limitante que se atribuye a este método es la notificación de valores inferiores a los reales, es decir, cuando se trata de este tipo de encuestas, se debe lograr un alto grado de colaboración con el sujeto encuestado. Otras limitaciones del método son la logística y su costo (9).

2.3.3. Estado nutricional en base a datos antropométricos

La FAO debe proporcionar cifras reales sobre la situación y el alcance del problema nutricional para ayudar y dar seguimiento a los programas que implementan para combatir el problema de inseguridad alimentaria. En el pasado, uno de los métodos más confiables para medir el estado nutricional eran las mediciones antropométricas, las cuales examinan puntos límites basados en la relación entre los índices antropométricos nutricionales y las deficiencias funcionales, la morbilidad y otros datos que tienen que ver con las consecuencias de la insuficiencia de alimentos (9).

2.4. Seguridad Alimentaria

El concepto de Seguridad Alimentaria surge en la década del 70, basado en la producción y basado en la producción y disponibilidad alimentaria tanto a nivel global y nacional. Sin embargo en los años 80, se añadió la idea del acceso, tanto económico como físico. Y en la década del 90, se llegó al concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la Seguridad Alimentaria como un derecho humano (10).

“Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la seguridad Nutricional; a nivel de individuo, hogar, nación y global, la seguridad alimentaria se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos, seguros y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objetivo de llevar una vida activa y sana” (10).

Este tema se enfoca en las personas que no tienen suficientes recursos económicos para la compra de alimentos, en los agricultores que no tienen acceso a las grandes tecnologías, pesticidas, fungicidas y semillas, demostrando que el incremento de la productividad no lo sería todo para combatir el hambre, la desnutrición y la pobreza (11).

El objetivo de la Seguridad Alimentaria en todo el mundo es asegurar que toda la población tenga, en todo momento acceso físico y económico a los alimentos básicos, es por ello que la Seguridad Alimentaria tres aspectos principales como: asegurar la producción, obtener una máxima estabilidad de los alimentos y garantizar el acceso de los mismos (12).

Existen diferentes componentes o dimensiones para medir la seguridad alimentaria que son: disponibilidad, acceso, consumo, y utilización biológica de los alimentos. Debe señalarse que cada dimensión es condición necesaria, pero no suficiente.

2.4.1. Disponibilidad de alimentos

Esta es la primera etapa de la seguridad alimentaria. Por tanto la disponibilidad de alimentos es un requisito esencial para la seguridad alimentaria y el bienestar nutricional de la población en constante crecimiento. La disponibilidad de alimentos de la producción, principalmente es los países en desarrollo y en zonas rurales, depende específicamente de la producción para su consumo, en la cual la agricultura juega un papel importante, visto que la mayoría depende, o está vinculada, a esta forma directa de obtener alimentos (2).

Esta disponibilidad de alimentos, depende, además, de la reducción de pérdidas post cosechas, de las políticas comerciales, del volumen de las importaciones y exportaciones, así como también de la disponibilidad de divisas para importar los alimentos. Sin embargo la disponibilidad debe ser estable de forma que existan alimentos suficientes durante todo el año. También debe ser adecuada a las condiciones sociales y culturales, y con productos inocuos, es decir, sin sustancias dañinas para la salud (13).

2.4.2. Acceso de los alimentos

Se refiere a las posibilidades y capacidades que tienen las personas para adquirir los alimentos de manera física, económica y social. Estos pueden estar disponibles en la comunidad y pueden existir también en la decisión de consumirlos. Sin embargo existen factores que los hacen inaccesibles tales como: el empleo de las familias, el precio de los alimentos y la producción agrícola.

El acceso físico a alimentos saludables y nutritivos, así como a su costo depende tanto de la disponibilidad y demanda de los consumidores. La conducta del consumidor, sus preferencias y otros factores relacionados con la demanda pueden explicar las diferencias en los tipos de alimentos ofrecidos en diversas áreas. Por otro lado el acceso económico de los hogares, depende de su ingreso y del precio de los alimentos (14).

2.4.3. Consumo de alimentos

El consumo de alimentos se refiere a lo que, efectivamente, consumen los miembros de cada hogar, ya sea proveniente de su autoproducción, del intercambio, ayudas o adquisición en los mercados, así como a su preparación y su distribución de los alimentos. El consumo no sólo es resultado del poder de compra de los hogares, sino también de quién realiza las compras y preparación de los mismos. También las elecciones y el tipo de alimentos y de su estado, es decir, frescos, congelados,

enlatados y preparados, dependen del tiempo potencial de obtener los ingredientes y preparar los alimentos (2).

2.4.3.1.Métodos de estimación para el consumo de alimentos

Una condición previa para poder llevar a cabo una política nutricional, es la disponibilidad de datos comparables relativos a indicadores de salud tales como: las ingestas de alimentos y nutrientes. Los principales factores a tener en cuenta para la comparación de los datos, son el método elegido para la estimación del consumo de alimentos y las tablas de composición empleadas para la transformación de los alimentos consumidos en energía y nutrientes (2).

2.4.3.2.Recordatorio de 24 Horas

El Recordatorio de 24 horas es un método subjetivo, retrospectivo que requiere una entrevista cara a cara o telefónica. Este método consiste en recordar precisamente, describiendo y cuantificando la ingesta de alimentos y bebidas que fueron consumidas durante el periodo de 24 horas previas, o durante el día anterior a la entrevista, desde la primera toma de la mañana hasta los últimos alimentos o bebidas consumidas por la noche.

La información deberá describir el tipo de alimento y sus características (fresco, precocinado, congelado, enlatado, en conserva), la cantidad neta consumida, forma de preparación, marcas comerciales, salsas, aliños (tipo de grasas y aceites utilizados), condimentos, líquidos, suplementos multivitamínicos y suplementos alimentarios, así como el lugar y hora de su consumo ya sea en casa o fuera de la casa, etc (15).

La aplicación de este método requiere de poco tiempo, y por lo general es aceptada con facilidad. Puede aplicarse a personas analfabetas, puesto que se lleva a cabo a través de un interrogatorio. El conocimiento de distribuciones de consumo habitual en poblaciones permite identificar grupos en riesgo de inadecuaciones dietéticas,

estimar promedios poblacionales de consumo y compararlos con metas o recomendaciones (16).

2.4.3.3.Frecuencia de Consumo

Los cuestionarios que se realizan sobre la frecuencia de consumo, son una versión más avanzada del método Historia de la Dieta, la cual va encaminado a evaluar la dieta habitual, preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia.

Este método está diseñado para proporcionar información descriptiva y cualitativa sobre patrones de consumo alimentario y posteriormente evolucionó para poder obtener información sobre nutrientes especificando también el tamaño de la ración de consumo usual (17).

2.4.4. Utilización biológica de los alimentos

La utilización biológica de los alimentos va a depender de las condiciones de salud del individuo, en particular de la prevalencia de enfermedades infecciosas, así como también de aspectos de saneamiento del medio, como el acceso al agua potable, y de las condiciones del lugar, forma de preparación, consumo y almacenaje de los alimentos, que en caso de ser inadecuados, pueden contaminar los alimentos que se ingieran.

Es por ello que la utilización biológica, está relacionada con el estado nutricional, como resultado del uso individual de los alimentos (ingestión, absorción y utilización). La inadecuada utilización biológica puede tener como consecuencia la desnutrición y/o la malnutrición (18).

2.4.4.1.Subalimentación

La Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (FAO) define la subalimentación como la ingesta de alimentos que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía básicas de manera continua. El hambre y la subalimentación son problemas persistentes que afectan a más de 800 millones de personas especialmente de los países en desarrollo (19).

Por tanto las necesidades mínimas de energía alimentaria (NMEA) constituyen la cantidad de energía necesaria para realizar actividades suaves y para mantener un peso mínimo aceptable para la altura alcanzada. Varía en función del país y del año dependiendo de la estructura de sexo y edad de la población (20).

2.4.4.2.Sobrealimentación

Según la OMS, el estado de sobrealimentación se basa en la ingesta alimentaria superada a las necesidades de energía, se considera a menudo que esta situación no afecta por igual a ricos y pobres, pero en realidad junto a la desnutrición, estos están más asociados a la pobreza. Por tanto este hecho se conoce como la doble carga de la malnutrición (21).

2.4.4.3.Malnutrición

Es el estado patológico debido a la deficiencia, exceso, mala asimilación o desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. Por tanto el término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la desnutrición, que comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales). El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el

régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres) (22).

2.4.4.4.Desnutrición

Es el estado patológico resultante de una dieta deficiente en nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos. Por otra parte es el uso biológico escaso de los nutrientes consumidos, como resultado de una enfermedad infecciosa repetida, se asocia a una carencia de energía, vitaminas, minerales y proteínas que pueden ocasionar alteraciones al crecimiento y desarrollo.

Se puede decir que el 90% de los estados de desnutrición en nuestro medio, son ocasionados principalmente por la sub-alimentación del individuo, bien sea por deficiencia en la calidad o por deficiencia en la cantidad de los alimentos consumidos (23).

2.4.4.4.1. Clasificación de la desnutrición

- Aguda: resulta de pérdida de peso para la altura, que se relaciona con períodos de hambrunas o enfermedad, su desarrollo es rápido y tiene límite en el tiempo.
- Crónica: se asocia a condiciones de pobreza, con episodios sostenidos de Desnutrición, donde las reservas orgánicas que el cuerpo va acumulando se agotan debido a una carencia de calorías y proteínas, se relaciona con el retardo de altura para la edad.
- Global, es un índice compuesto por los dos anteriores indicadores, siendo una deficiencia de peso para la edad, es un indicador que se utiliza para cumplir con los Objetivos del Desarrollo del Milenio (24).

2.5.Macronutrientes

El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes que de micronutrientes para funcionar correctamente como es el caso de las proteínas, grasas y carbohidratos. También pueden ser llamados nutrientes proveedores de energía. La energía se mide en calorías, esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales (25).

2.5.1. Proteínas

Las proteínas son nutrientes esenciales, es decir, el organismo los necesita para vivir y funcionar. El organismo no puede producirlas por sí solo, por lo que hay que aportárselas a través de la dieta. Tienen muchas funciones, entre ellas la de construir los tejidos del cuerpo, es decir; reconstruyen una herida y forman cicatriz así como transportar adecuadamente algunas hormonas.

Las proteínas están presentes en alimentos de origen animal: carnes rojas, blancas, aves, pescados, huevos y lácteos. Estos nutrientes también se hallan en alimentos de origen vegetal: frutos secos, almendras, nueces, avellanas, legumbres y soja. La combinación de cereales con frutos secos es una ración rica en proteínas de alto valor biológico (26).

2.5.2. Grasas

Las grasas constituyen la reserva energética más importante del organismo, las mismas aportan 9 kilocalorías por gramo (Kcal/g), transportan vitaminas liposolubles y se encuentran en gran variedad de alimentos y preparaciones. Además, desarrollan funciones fisiológicas, inmunológicas y estructurales. Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es importante que en la dieta se agreguen grasas de origen vegetal en lugar de grasas menos saludables de origen animal, ya

que permitirá disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud mayores (27).

2.5.3. Carbohidratos

Son la fuente principal de energía para casi todos los asiáticos, africanos y latinoamericanos. Estos constituyen en general la mayor porción de la dieta. Su función es contribuir en el almacenamiento y la obtención de energía, sobre todo al cerebro y al sistema nervioso. Los carbohidratos son importantes macronutrientes que se deben obtener a través de la alimentación porque nuestro cuerpo no puede producirlos por sí solos.

Sin embargo, hay que tener en cuenta su calidad, es decir las fuentes más saludables de carbohidratos son aquellas que no tienen algún proceso humano, por ejemplo, granos enteros, verduras y frutas. Y las fuentes menos saludables son aquellas más industrializadas, harinas refinadas, dulces, pasteles, refrescos azucarados, etc (28).

2.6.Requerimientos Nutricionales

La cantidad de energía y nutrientes requeridos por un individuo saludable para desarrollar plenamente su potencial y vivir una vida plena es conocida como necesidades alimentarias. Sus requerimientos están expresados usualmente como requerimiento diario, y varían según ciertas categorías de persona como la edad, peso, estado fisiológico, crecimiento, embarazo o lactancia y nivel de actividad física (29).

Cuadro 1. Requerimientos Nutricionales para niños/as y adolescentes hasta los 18 años (edades)

GRUPO/EDAD	Kcal/Día NIÑOS	Kcal/Día NIÑAS
1-2	948	865
2-3	1129	1047
3-4	1252	1156
4-5	1360	1241
5-6	1467	1330
6-7	1573	1428
7-8	1692	1554
8-9	1830	1698
9-10	1978	1854
10-11	2150	2006
11-12	2341	2149
12-13	2548	2276
13-14	2770	2379
14-15	2990	2449
15-16	3178	2191
16-17	3322	2503
17-18	3410	2503

Fuente: FAO, 2011 Human Energy Requirements

Cuadro 2. Requerimientos Nutricionales según género y grupo de edad para Poblaciones OMS

GRUPO/EDAD	HOMBRES Kcal	MUJERES Kcal
18 – 29.9	2800	2300
30 – 59.9	2700	2200
>60	2250	2000

Tomado de la FAO/WHO/UNU. Human energy requirements. Food and nutrition technical report series. Rome, 2001.

2.7.Pobreza y Seguridad Alimentaria

En la actualidad aún no existe un consenso sobre una definición universal de pobreza. Sin embargo puede ser entendida como un nivel de bienestar que no ha sido alcanzado por un individuo. Por lo tanto la pobreza se define como el nivel de ingreso económico bajo. Debido a que el ingreso afecta el consumo alimentario, la pobreza es una de las principales causas de inseguridad alimentaria.

En los hogares pobres, una vez que se deducen los gastos en necesidades básicas (energía, vestuario, techo entre otros), los recursos restantes no son suficientes para satisfacer otras necesidades, incluyendo la alimentación. La pobreza es, en sí el resultado y causa de la malnutrición provocada por la inseguridad alimentaria crónica que los hogares (29).

Cabe recalcar que los Objetivos del Desarrollo del Milenio, fueron formulados tomando en cuenta principalmente, a la población pobre que vive en zonas rurales o en pequeñas localidades, dedicada a la agricultura, ya que los agricultores son un eje fundamental para el desarrollo económico, el desarrollo agrícola y rural.

Por tanto la meta final de los Objetivos del Milenio, es erradicar el hambre, la pobreza y la malnutrición materna e infantil, para esto es necesario lograr un rápido desarrollo humano y económico sostenible, enfocándose en la agricultura y el desarrollo rural teniendo en cuenta la protección del medio ambiente (11).

2.8.Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA)

La ELCSA es una herramienta de medición directa basada en la experiencia que tienen los hogares sobre la inseguridad alimentaria. Esta herramienta de bajo costo, rápida y de fácil interpretación; además ha demostrado tener una alta validez y confiabilidad en los diversos campos de aplicación, desde el nivel local hasta el nacional. Esta escala tiene gran potencial para contribuir a la mejor comprensión de las causas y consecuencias de la Inseguridad Alimentaria.

Una cualidad importante de la ELCSA es que no mide de manera general o confusa el problema de la inseguridad alimentaria, sino que permite dimensionarla en tres niveles de inseguridad o en un estado de seguridad alimentaria: Seguridad Alimentaria, Inseguridad Alimentaria Leve, Inseguridad Alimentaria Moderada, e Inseguridad Alimentaria Severa (9).

Para los diferentes gobiernos de la región, se está adoptando la ELCSA para aplicar a nivel nacional, debido a que sus resultados les permitan tomar decisiones de tipo preventivo o correctivo en relación con la Inseguridad Alimentaria que se da en las familias. Esta se puede diagnosticar mediante la propia ELCSA (30).

El objetivo de esto es que se persigue la lucha eficaz contra la pobreza y, sobre todo, contra su efecto más dramático: el hambre. En la búsqueda de variables asociadas a la Inseguridad Alimentaria siempre se descubre que el principal determinante de la inseguridad alimentaria en el hogar es la pobreza (31).

2.8.1. Clasificación para la medición de la seguridad e inseguridad alimentaria (ELCSA)

Cuadro 3. Clasificación de la seguridad e inseguridad alimentaria

Categoría	Número de respuestas positivas	
	Hogares con integrantes menores de 18 años	Hogares sin integrantes menores de 18 años
Seguridad Alimentaria	0	0
Inseguridad Leve	1-5	1-3
Inseguridad Moderada	6-10	4-6
Inseguridad Severa	11-15	7-8

Fuente: ENSANUT, 2012

2.8.2. Políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe

Las políticas públicas constituyen un instrumento propositivo de dirección del gobierno, orientado a objetivos de interés público para integrar acciones estructurales, sistémicas y duraderas. La inseguridad alimentaria constituye una problemática compleja que debe ser abordada a través de una estrategia concertada por todos los actores involucrados y materializada en planes de acción integrales, coordinados, y adecuadamente financiados y evaluados (32).

Superar los problemas relacionados con la inseguridad alimentaria exige la aplicación de una variedad de medidas de políticas públicas (agrarias, agrícolas, de infraestructura, abastecimiento, laborales, salarios, educativas, consumo, salud y alimentación propiamente) que puedan establecer una asociación entre los objetivos del combate al hambre, a la pobreza y la procura de una Seguridad Alimentaria Nutricional (33).

Las políticas existentes de Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe son las siguientes:

- Políticas para aumentar la oferta (disponibilidad) de alimentos
- Políticas para mejorar el acceso a los alimentos
- Políticas para mejorar la utilización biológica
- Políticas para asegurar la estabilidad de los suministros
- Políticas con múltiples efectos en la Seguridad Alimentaria
- Vínculos con otras políticas, estrategias y programas (32).

2.9. Soberanía Alimentaria

La soberanía alimentaria y su desarrollo surgen por la sociedad civil en los años 90, como respuesta a diversos enfrentamientos políticos basados principalmente, en modelos de desarrollo capitalistas. Su presentación a nivel mundial tuvo lugar en 1996, de forma paralela a la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA), organizada

por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) celebrada en Roma.

Por tanto la Soberanía Alimentaria se constituye como el derecho de los pueblos a controlar el sistema agroalimentario y sus factores de producción de tal modo que la agricultura familiar campesina, la pesca y recolección artesanal, pueden desarrollarse de manera autónoma y equilibrada (34).

2.10. Derecho a la Alimentación

Sin el derecho a la alimentación no puede asegurarse la vida, la dignidad humana, y el disfrute de otros derechos humanos. Por tanto, alcanzar una mejor definición del derecho a la alimentación permitirá crear instrumentos concretos para mejorar su aplicación. El derecho a la alimentación adecuada debe interpretarse como un derecho dispuesto a atender tanto la disponibilidad de alimentos en cuanto a la cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas y aceptables para una cultura determinada; como el acceso a éstos de una forma sostenible (35).

La alimentación más que un derecho consagrado en Tratados y Acuerdos internacionales, es indispensable para el desarrollo de la vida, si no existe alimento suficiente en una población, esta va a pasar por momentos terribles, que los pueden llevar hasta la muerte. La obligación de los Estados es proteger a los pobladores del hambre y a tener una alimentación adecuada, nutritiva y de acuerdo a la edad, por lo que no es lo mismo alimentar a niños que a personas mayores (36).

2.11. Canasta básica

Según las estadísticas del (INEC), 2004, se ha determinado 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 a dicha canasta, debido a factores como la ausencia de un trabajo fijo, falta de preparación académica,

problemas ligados a la salud, entre otro. Por consiguiente, en ciertos sectores urbanos y rurales del país, existe un cinturón de pobreza evidente que impide cubrir la canasta básica (37).

Una canasta básica comprende de un conjunto de necesidades básicas de un hogar, expresado en forma de gasto monetario, por lo tanto una canasta familiar alimentaria corresponde al conjunto de productos alimenticios expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades calóricas de un hogar promedio, que habitualmente consume el grupo familiar y que para una alta proporción de familias constituye el rubro principal de su presupuesto (38).

2.12. La pobreza

La pobreza es una situación en donde los recursos económicos son escasos por lo cual existe un déficit para satisfacer las necesidades básicas. Para el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, la pobreza se refiere a la incapacidad que tienen las personas para vivir una vida tolerable. Los aspectos fundamentales para que se garantice una vida plena se relaciona con la educación, derechos humanos, libertades, seguridad, acceso al trabajo, buena remuneración, entre otros (8).

Existen varios niveles y criterios de pobreza. En donde la pobreza absoluta, es aquella situación en donde un hogar no llega a cumplir los estándares mínimos de vida, reflejados en su ingesta calórica, así como la satisfacción de servicios básicos para subsistir. Pobreza relativa se la puede caracterizar más como un estado de desigualdad dentro de una sociedad, comparando los ingresos o sus pertenencias (8).

CAPÍTULO III

3. Metodología de la Investigación

3.1. Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se realizará experimento alguno en el grupo poblacional objeto de estudio.

3.2. Tipo de la investigación

El tipo de la investigación es descriptivo, transversal, cuantitativo; ya que va a describir la situación de la inseguridad alimentaria, el consumo de energía y nutrientes, los datos se levantaron en una sola vez en un momento determinado; y los datos categóricos fueron analizados e interpretados con estadística descriptiva.

3.3. Localización y Ubicación del estudio

El estudio se realizó en la Comunidad San Martín de la Parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi, perteneciente a la Provincia de Imbabura ubicada en la zona 1 del Ecuador.

3.4. Universo

El universo total que formó parte del proyecto de investigación está conformado por 96 Familias pertenecientes a la comunidad San Martín de la parroquia Quiroga.

3.4.1. Muestra

Formaron parte de la investigación 74 familias, debido a que el universo total no abarca con el número de familias necesarias para la aplicación del respectivo cálculo

muestral, por lo que se trabajó con aquellas que accedieron participar en la investigación.

3.4.2. Criterios de inclusión

Familias de la Comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga; quienes residan por más de cinco años y manifiesten aceptación a ser parte del estudio.

3.4.3. Criterios de exclusión

Madres en periodo de gestación y en periodo de lactancia. Debido a que se encuentran en un periodo que requieren mayores exigencias nutricionales.

3.5. Operacionalización de variables

Variable	Indicador	Escala
Características sociodemográficas	Sexo	Hombre Mujer
	Edad	20 – 40 años 41 – 64 años >65 años
	Estado civil	Soltero Casado Divorciado Viudo
	Nivel de instrucción	Analfabeto/a Primaria Secundaria Superior
	Ocupación	Quehaceres domésticos Agricultor

		Empleado /Público Empleado /privado. Jornalero Estudiante
	Etnia	Mestizo Indígena Blanco
Consumo de energía y nutrientes	Carbohidratos	60%
	Proteínas	12%
	Grasa	28%
	Energía % de adecuación	<90 Subalimentación 90 – 110 Normal >110 Sobrealimentación
Seguridad Alimentaria	1. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarían en su hogar?	Si No
	2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	
	3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	
	4. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	

Seguridad Alimentaria	5. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	Si No
	6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?	
	7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?	
	8. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	
	9. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?	
	10. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	
	11. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún	

	menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	
Seguridad Alimentaria	12. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?	Si No
	13. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?	
	14. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?	
	15. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	

3.6. Métodos de recolección de la información

Para la recolección de información, se solicitó los permisos correspondientes a la junta parroquial de Quiroga y al cabildo de la comunidad de San Martín.

Los métodos que se utilizaron fueron la Escala Latinoamericana y Caribeña para la Seguridad Alimentaria (ELCSA) y el recordatorio de 24 horas. La encuesta aplicada

también constó de preguntas sociodemográficas, las cuales fueron enfocadas a los jefes de hogar.

Para medir el nivel de inseguridad alimentaria se utilizó la (ELCSA). La misma que fue dirigida a las personas encargadas de preparar los alimentos en el hogar y ésta se enfoca en medir el comportamiento alimentario de la familia en los últimos 3 meses, los puntos de corte utilizados para clasificar la inseguridad alimentaria son: La Inseguridad Alimentaria Leve de 1-3 puntos en hogares integrados únicamente por adultos y 1-5 puntos en hogares integrados por adultos y menores de 18 años, la Inseguridad Alimentaria Moderada de 4-6 puntos en hogares integrados únicamente por adultos y 6-10 puntos en hogares que conforman adultos y menores de 18 años y por tanto la Inseguridad Alimentaria Severa de 7-8 puntos en hogares integrados únicamente por adultos y 11-15 puntos en hogares integrados por adultos y menores de 18 años.

Para evaluar el consumo de nutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) se utilizó el Recordatorio de 24 horas, para obtener el porcentaje de adecuación, método que fue aplicado a las personas encargadas de preparar los alimentos. Los resultados obtenidos se compararon con los requerimientos y recomendaciones nutricionales establecidos por la OMS, si el porcentaje de adecuación es <90% indica la existencia de una subalimentación, si el porcentaje de adecuación está entre 90-110% indica normalidad y si el porcentaje de adecuación es >110% esto indica una sobrealimentación.

3.7.Análisis de datos

Se elaboró una base de datos codificada en Microsoft Excel y para su respectivo análisis se utilizó el software SPSS 25.0.

Así mismo para una mejor comprensión se realizó tablas en las que describe los resultados encontrados.

CAPÍTULO IV

4. Resultados de la Investigación

Tabla 1. Características sociodemográficas de las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS			
Características	Dimensión	Número	%
SEXO	Femenino	11	15,0%
	Masculino	63	85,0%
TOTAL		74	100,0%
EDAD	20 - 40	26	35,1%
	41 - 64	30	40,5%
	>65	18	24,3%
TOTAL		74	100,0%
NIVEL DE ESCOLARIDAD	Ninguna	19	26,0%
	Primaria Incompleta	15	20,0%
	Primaria Completa	22	30,0%
	Secundaria Incompleta	3	4,0%
	Secundaria Completa	10	14,0%
	Superior Incompleta	4	5,0%
	Superior Completa	1	1,0%
TOTAL		74	100,0%
ETNIA	Mestizo	21	28,4%
	Indígena	52	70,3%
	Blanco	1	1,4%
TOTAL		74	100,0%
OCUPACIÓN	Empleado Público	8	11,0%
	Comerciante	45	20,3%
	Agricultor	15	61,0%

Artesano	0	00,0%
Ama de casa	6	8,1%
TOTAL	74	100,00%

Al momento de aplicar las encuestas, se observa que los jefes de hogar de la comunidad de San Martín, en su mayoría son de sexo masculino (85,0%) con edades comprendidas en su mayoría entre 41 y 64 años respectivamente y de etnia indígena (70,3%), la mayoría de los mismos, presentan un nivel de escolaridad bajo, es decir que el 30,0% terminó tan solo la primaria, y por tal motivo el 61,0% se ocupan en la agricultura en sus hogares.

Según estudios realizados por Vega Marisol, Shamah Teresa, Peinador Roció, Méndez Ignacio y Melgar Hugo, (Rev. Scielo, 2014), en cuanto a la seguridad alimentaria y variedad de la alimentación en hogares mexicanos, se toma en cuenta las características sociodemográficas, en dónde existen jefes y jefas de familia de etnia indígena, que sustentan los gastos en cuanto la alimentación en los hogares, con respecto a la escolaridad de las madres, tan solo cuentan con un educación básica, pese aquello son quienes sustentan a su hogar (39).

Tabla 2. Consumo de ENERGÍA que presentan las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi.

CONSUMO DE ENERGÍA		
CLASIFICACIÓN	FRECUENCIA	%
Subalimentación	19	25,7%
Normal	21	28,4%
Sobrealimentación	34	45,9%
TOTAL	74	100,0%

Mediante la aplicación y el análisis químico del recordatorio de 24 horas, se evidenció que existe una sobrealimentación en los que respecta a la energía consumida por parte de las familias de la comunidad, representada con un 45,9% respectivamente, debido al consumo mayoritario de alimentos como leguminosas secas, arroz, papas, harinas y pastas. Sin embargo existe un 25,7% de la población que presentan una subalimentación por falta de una alimentación saludable.

Según Vázquez Verónica, Montes Margarita y Montes María (Rev. Scielo), realizaron un estudio similar en donde su muestra incluyo a 95 familias de comunidades rurales, por ende sus resultado reflejan un consumo significativamente elevado de energía en las dos comunidades (40).

Tabla 3. Consumo de nutrientes (PROTEÍNAS) en las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi.

CONSUMO DE PROTEÍNA		
CLASIFICACIÓN	FRECUENCIA	%
Subalimentación	21	28,4%
Normal	14	18,9%
Sobrealimentación	39	52,7%
TOTAL	74	100,0%

Mediante la aplicación del recordatorio de 24 Horas y tras la realización de su respectivo análisis químico, se evidenció que existe un alto consumo de proteína correspondiente al 52,7%, cabe recalcar que no solo se basa a proteína animal sino que la mayor parte de su consumo es mediante leguminosas cultivadas en sus hogares, dando como preferencia a los granos secos, debido a que son alimentos que se producen en una cantidad suficiente y que una vez cosechados se los puede almacenar con facilidad.

Según un estudio realizado por Crovetto Mirta, Figueroa Bárbara, Lisette González, Jeria Alejandra y Ramírez Nicole en el año 2015, Rev. Chilena de Nutrición, con respecto a los nutrientes protectores, (Leguminosas) se evidencia un consumo bajo, en relación a la recomendación de las Guías Alimentarias por lo que indica una frecuencia menor a 2 días por semana, respectivamente, este estudio se realizó en estudiantes universitarios afectando de tal manera a las familias de cada hogar (41).

Tabla 4. Consumo de nutrientes (GRASAS) en las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi.

CONSUMO DE GRASAS		
CLASIFICACIÓN	FRECUENCIA	%
Subalimentación	61	82,4
Normal	5	6,7
Sobrealimentación	8	10,8
TOTAL	74	100,0%

Según datos obtenidos tras la aplicación del recordatorio de 24 Horas, se evidenció que la comunidad presenta una deficiente ingesta de un macronutriente como es el caso de las grasas, es decir que existe un 82,4% de esta población que se encuentra subalimentada, además de aquello, las grasas que son ingeridas por parte de las familias, no son saludables, es decir que la poca cantidad de este nutriente consumido, son grasas saturadas como es el caso de la manteca de cerdo, alimento el cual la mayoría de las familias agregan a sus preparaciones.

Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN 2010, evidencia que el 95,2% de los colombianos consumen alimentos fritos, de los cuales el 32,2% lo hacen a diario y el 58,8% cada semana. Además el 30% de la población consume alimentos como mantequilla, crema de leche y manteca de cerdo. Sin embargo un estudio realizado en el 2008, muestra que el 66% de la población consume mezclas de aceites vegetales, 21% de aceite girasol y el 13% de aceites como de canola y de maíz (42).

Tabla 5. Consumo de nutrientes (CARBOHIDRATOS) en las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi.

CONSUMO DE CARBOHIDRATOS		
CLASIFICACIÓN	FRECUENCIA	%
Subalimentación	13	17,5%
Normal	10	13,5%
Sobrealimentación	51	68,9%
TOTAL	74	100,0%

Mediante la aplicación y análisis del recordatorio de 24 horas, se evidencia que la comunidad lleva una alimentación basada en una ingesta excesiva de Carbohidratos complejos como: el fideo, arroz, papas, pan y principalmente las harinas de maíz y de haba tostada, por tanto existe un 68,9% de esta población que se encuentra sobrealimentada tras el consumo de este macronutriente por lo que supera los requerimientos nutricionales. Sin embargo existe un porcentaje bajo (17,5%) del consumo de carbohidratos debido al poco acceso a alimentos en los hogares.

Autores como Cabezas Claudia, Hernández Blanca y Vargas Melier (2015), enfatizan el perfil nutricional del país, en donde se encuentra que la prevalencia de bajo peso en menores de 5 años, niños de 5 a 17 y adultos de 18 a 64, es de 3,4%, 2,1% y 2,8% respectivamente; en contraste aquello, el exceso de peso se encuentra en 6,2%, 17,5% y 51,2% para los mismos grupos de edad, siendo evidente la doble carga nutricional del país (43).

Tabla 6. Nivel de Inseguridad Alimentaria presente en las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi.

INSEGURIDAD ALIMENTARIA		
CLASIFICACIÓN	FRECUENCIA	%
Seguridad Alimentaria	7	9,5%
Inseguridad Leve	35	47,3%
Inseguridad Moderada	22	29,7%
Inseguridad Severa	10	13,5%
TOTAL	74	100,0%

En cuanto a la inseguridad Alimentaria existente en las familias, se observa que tras la aplicación de la ELCSA, se puede evidenciar que la mayor parte (47,3%) presentan Inseguridad Alimentaria Leve, Sin embargo, cabe recalcar que en la actualidad en la comunidad de San Martín, existe inseguridad Alimentaria Moderada (29,7%) y Severa representada con un 13,5%, debido a escasos recursos económicos de tal modo que las familias no se abastecen con los alimentos necesarios que satisfagan sus necesidades nutricionales.

Al relacionar con datos obtenidos a través de un estudio de la revista Scielo, según Susan Pillaca y María Villanueva (2015), se evidencia que los resultados no son similares debido a que la mayor parte de las familias de Morochucos (Perú), presentan seguridad alimentaria (39,1%), en cuanto al nivel de inseguridad alimentaria leve las familias se encuentran con un 37,5% y con un 18,8% de inseguridad moderada. Sin embargo existe un bajo porcentaje (4,7%) de familias que presentan inseguridad alimentaria severa (44).

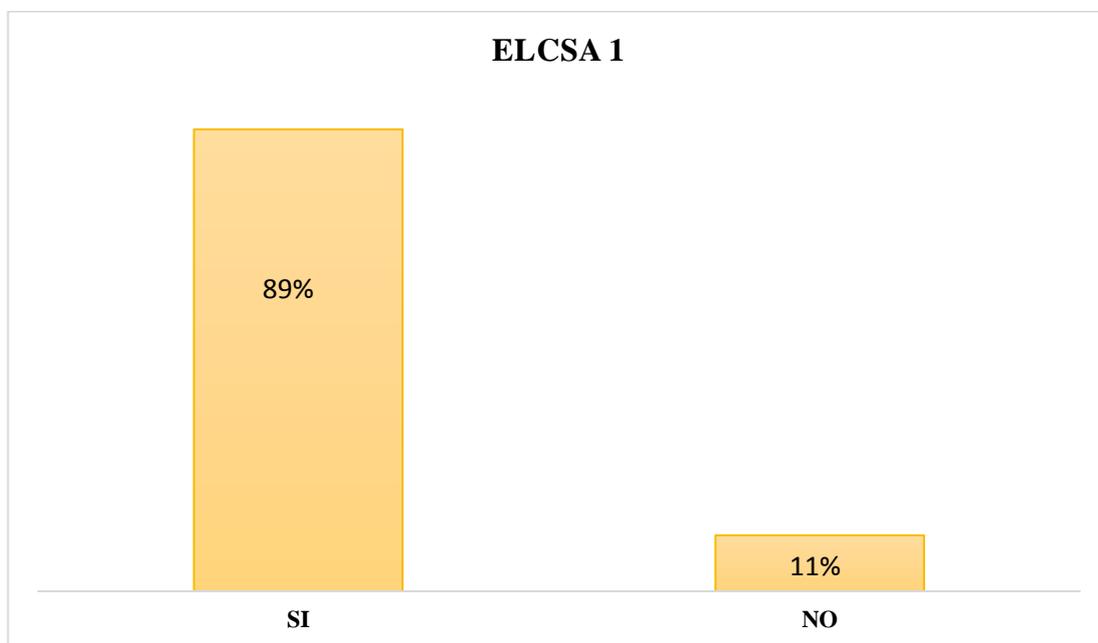
Tabla 7. Inseguridad Alimentaria y consumo de energía en las familias de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, Cantón Cotacachi.

Consumo de Energía				
Clasificación de la IA.	Subalimentación	Normal	Sobrealimentación	TOTAL
	%	%	%	%
Seg. Alimentaria	4,0	1,3	4,0	9,5
Inseg. Leve	4,0	8,1	21,6	33,8
Inseg. Moderada	9,5	17,6	16,2	43,2
Inseg. Severa	8,1	1,4	4,0	13,5
TOTAL	25,6	28,4	45,8	100

Según los datos Obtenidos mediante la aplicación y análisis del recordatorio de 24 horas, así como también de la ELCSA, se evidencia que existe Inseguridad Alimentaria moderada (16,2%), en las familias que presentan una sobrealimentación en cuanto al consumo de energía, debido a la falta de una alimentación equilibrada y variada así como también por la falta de conocimientos en cuanto a una alimentación saludable, desarrollándose así, el consumo mayoritario de Carbohidratos complejos. Sin embargo, cabe recalcar que en la actualidad, existe Inseguridad Alimentaria Severa, (8,1%) en las familias que presentan una subalimentación de este nutriente, debido a que son familias conformados por adultos mayores en donde sus recursos económicos son bajos y no tienen la facilidad del acceso de alimentos variados y por ende su consumo es mínimo.

Al relacionar con un estudio de la revista Scielo, según Susan Pillaca y María Villanueva (2015), las familias del distrito de los Morochucos en Ayacucho, Perú, además de presentar en su mayor parte un porcentaje elevado de seguridad alimentaria (39,1%) las mismas presentan un 98,4% de un consumo aceptable de calorías en alimentos, sin embargo no presentan una dieta balanceada (44).

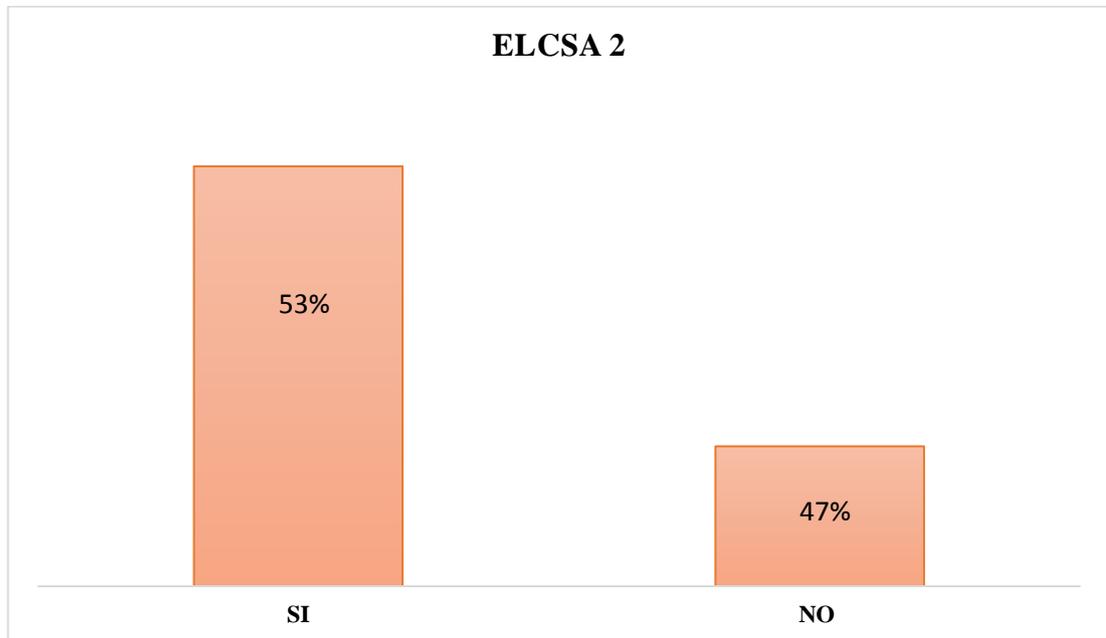
Gráfico 1. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?



Al realizar el análisis de la ELCSA, se ha evidenciado que existe un porcentaje muy elevado con un 89% respectivamente de las familias que residen en la comunidad de San Martín, sienten preocupación al saber que los alimentos pueden escasear en el hogar, ya que por su escasa economía realizan la adquisición de ciertos alimentos cada 15 días o hasta incluso cada mes, por lo que procuran abastecerse con su alimentación hasta su próxima compra de alimentos. Sin embargo existe el 11% de las familias que no presentan este tipo de preocupación, debido a que el trabajo de los jefes de hogar son estables, por ende les permite tener los alimentos necesarios en el hogar.

Mediante la revista Scielo, los autores como E. Valero Blanco, A. Ortega de la Torre, P. Bolaños Ríos, I. Ruiz Prieto y A. Velasco Jáuregui (2015), hacen énfasis en cuanto la preocupación a que los alimentos se acabaran en los hogares, es un problema que no solo se dan en sectores rurales, sino, es un problema que también abarca a los sectores urbanos (45).

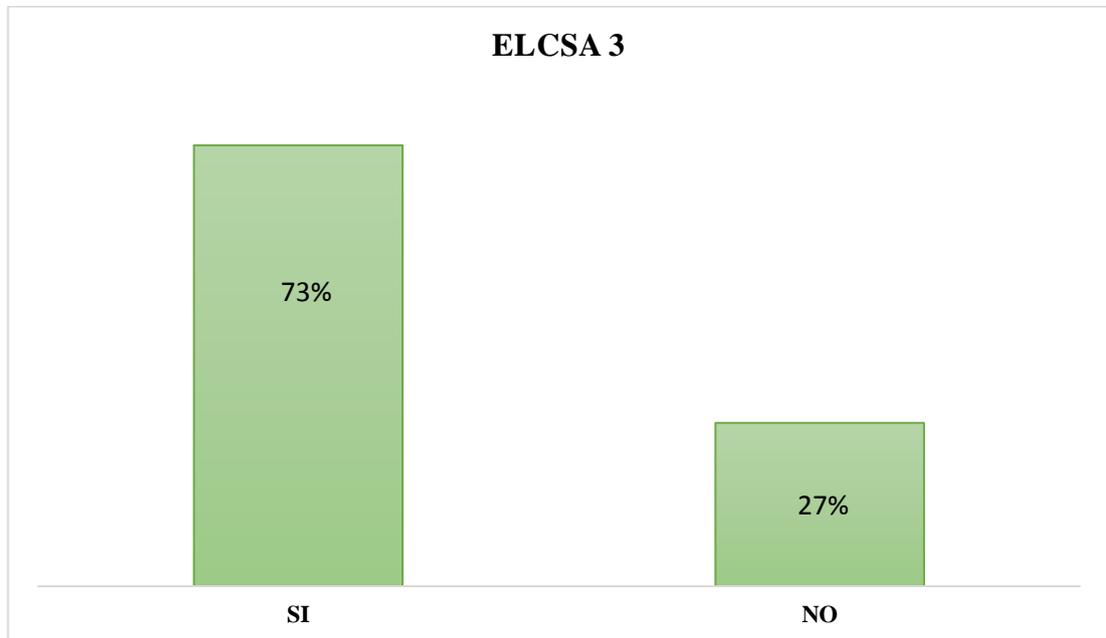
Gráfico 2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?



La accesibilidad requiere que esté garantizado el acceso económico y físico a la alimentación, es decir los alimentos deben estar al alcance de las personas desde el punto de vista económico. Debido a esto, tras la aplicación de la ELCSA, se evidencia que en los 3 últimos meses, un 53% de las familias de la comunidad de San Martín, no disponen de alimentos en sus hogares debido a la poca accesibilidad de los mismos.

Por consiguiente, según nutricionistas como Luz Arboleda y Ana Ochoa, 2013, en hogares que presentan dificultad en el acceso a los alimentos, no siempre alcanzan a llenar los requerimientos nutricionales ni a saciar la sensación de hambre, situación conocida como hambre oculta; es decir, que el bajo consumo, acarrea la depleción de reservas de calorías y nutrientes, deteriora el estado nutricional y por tanto aumenta la prevalencia de enfermedades de salud pública (46).

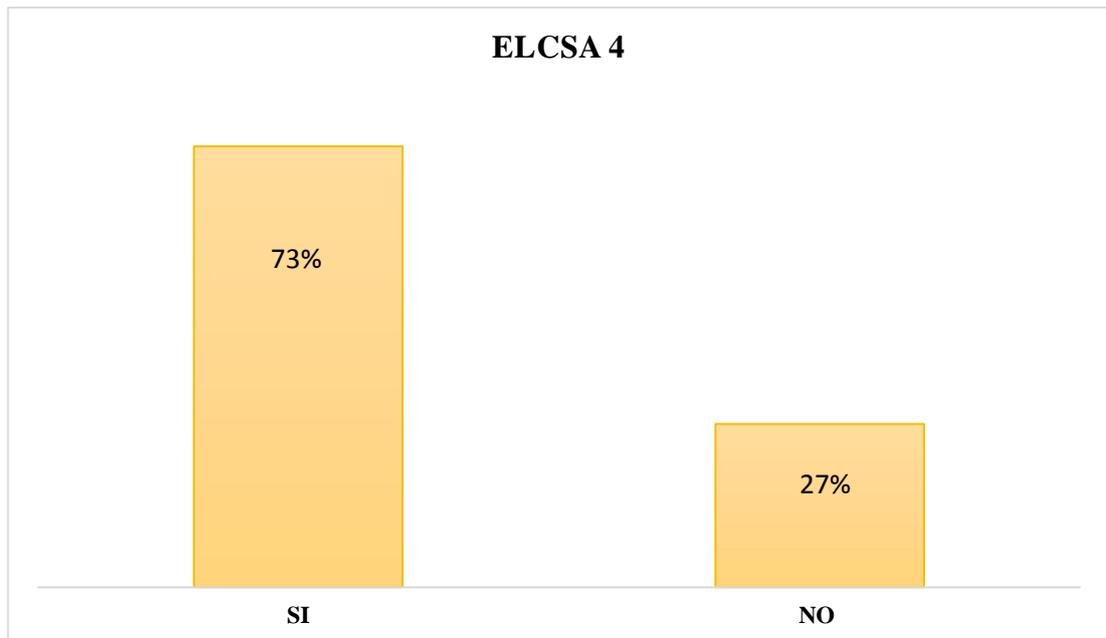
Gráfico 3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?



Según la encuesta aplicada ELCSA, nos da a conocer que en la comunidad de San Martín existe un porcentaje elevado con un 73% de las familias que dejaron de tener una alimentación saludable en lo que respecta a los 3 últimos meses, debido a la poca accesibilidad de los alimentos hacia los hogares así como también al desconocimiento que presentan las personas sobre una alimentación saludable y eso conlleva a que se adquieran alimentos no nutritivos, convirtiéndose así, en un problema a nivel nutricional, debido a que su alimentación no cubre los requerimientos nutricionales necesarios de la población.

Según Luz Arboleda y Ana Orchoa, 2013, el bajo acceso a los alimentos lleva a que en los hogares se opte por alimentos saciadores e inadecuados nutricionalmente, por tal motivo prefieren alimentos que estén a su alcance, como los ricos en carbohidratos y grasas. Sin embargo según Bourdieu, asegura que las personas eligen los alimentos en función de su costo y de acuerdo a la función que cumplen en el organismo (46).

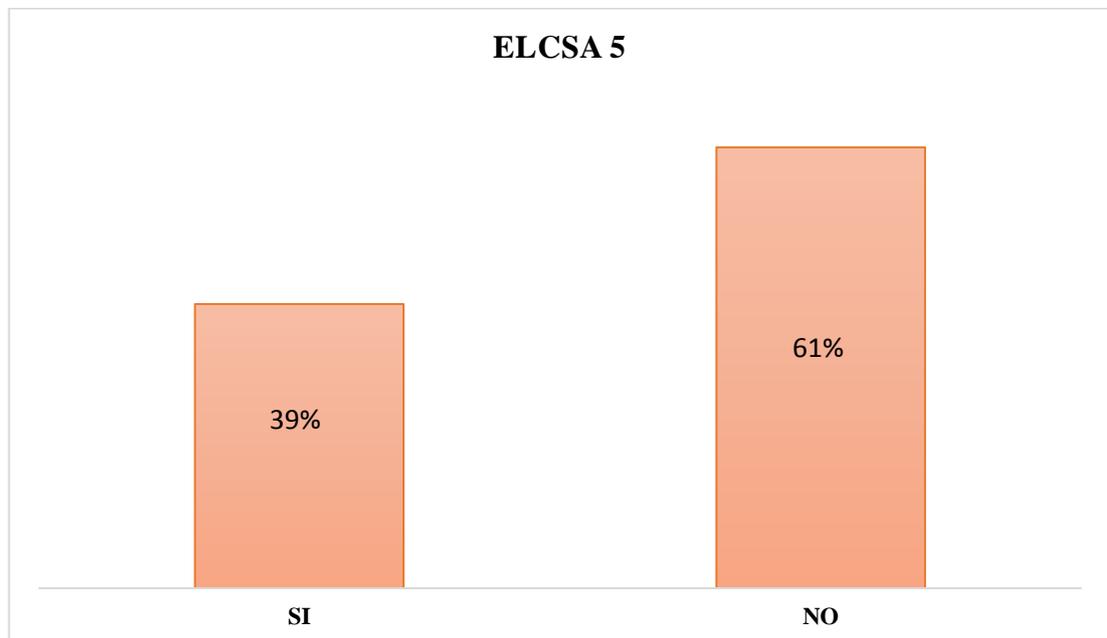
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?



Cuanto mayor es la Inseguridad Alimentaria, menor es la variedad de la dieta y por lo tanto, su calidad es inadecuada. Para ello mediante la aplicación de la ELCSA, se ha evidenciado que existe un porcentaje elevado con el 73% respectivamente de las familias que llevan una alimentación con poca variedad de alimentos, debido a que al tratarse de una comunidad con una población de etnia indígena, las costumbres son diferentes en cuanto a la alimentación, de tal manera que, en su mayoría, dan preferencia a un solo grupo de alimentos como es el caso de los carbohidratos complejos.

Autores como Hernández Amanda, Armenteros Mercedes, Lances Luisa y Martin Isabel (Rev. Scielo) afirman que una alimentación saludable, se logra mediante la combinación de varios alimentos en forma equilibrada, dando prioridad a los vegetales y frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales, de tal manera que satisfaga las necesidades nutritivas, para el correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales (47).

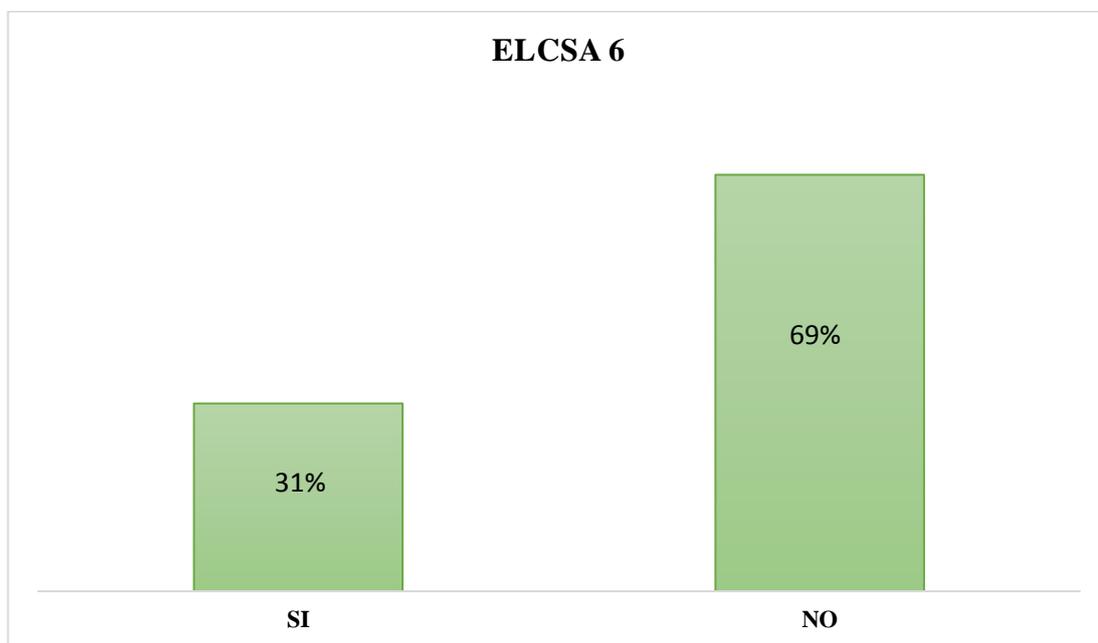
Gráfico 4. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?



Mediante la aplicación de la ELCSA se evidencia que en la actualidad aún existe un alto porcentaje representado con un 39% de las familias de la comunidad de San Martín que no llevan los 3 tiempos principales de comida, debido a la poca cantidad de alimentos que ingresan a los hogares. Sin embargo cabe recalcar que la mayor parte de su totalidad (61%) de las familias si consumen los 3 tiempos de comida, considerando que la alimentación que llevan no es variada y equilibrada como debería ser.

Hoy en día, resalta la importancia de lograr una alimentación saludable y para ello se requiere de una dieta suficiente, equilibrada, variada y sobre todo con cumpla con los cinco tiempos de comida. Para ello según Alvarado Lagunas y Luyando José (Rev. Scielo, 2013), hablar de la alimentación y nutrición es una población es muy complejo debido a que en ellos actúan diferentes factores como pueden ser social, económico y cultural (48).

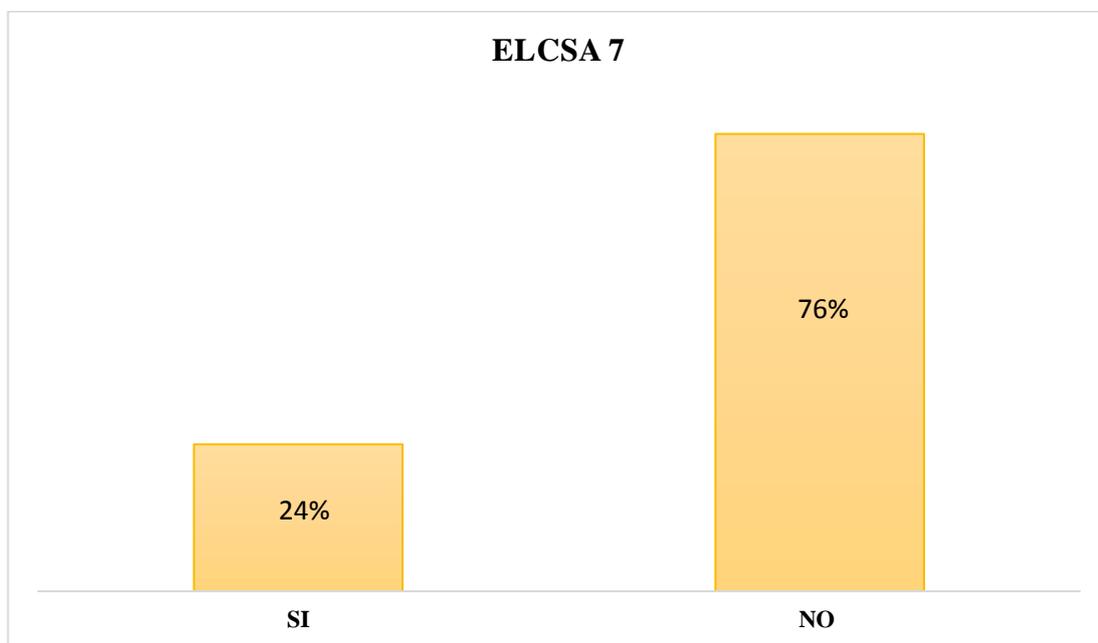
Gráfico 5. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?



Al aplicar la ELCSA, se evidencia que en los 3 últimos meses, existe un alto porcentaje (69%) de las familias, que no disminuyen sus porciones de alimentos debido a la ayuda de los cultivos alimentarios que poseen en sus hogares, en otros casos las familias al no querer dejar de alimentarse acceden a un crédito alimenticio en los lugares de expendio con la finalidad que no exista un déficit en el consumo de los mismos.

Según Fiscal Carlos, Restrepo Luis y Mendoza Juan (Rev. Scielo, 2016), en la última década más de la mitad de la población mundial, se encontraba viviendo en zonas urbanas, lo que hace que un menor número de personas se dediquen a las actividades agrícolas, provocando que los hábitos alimentarios y el estilo de vida de la comunidad asumiera un cambio. Por ende las consecuencias de la creciente urbanización y migración rural – urbana, se relacionan con estados de nutrición. Debido a que por un lado aumentan las tasas de obesidad y diabetes, y por otro lado, desnutrición y hambre (49).

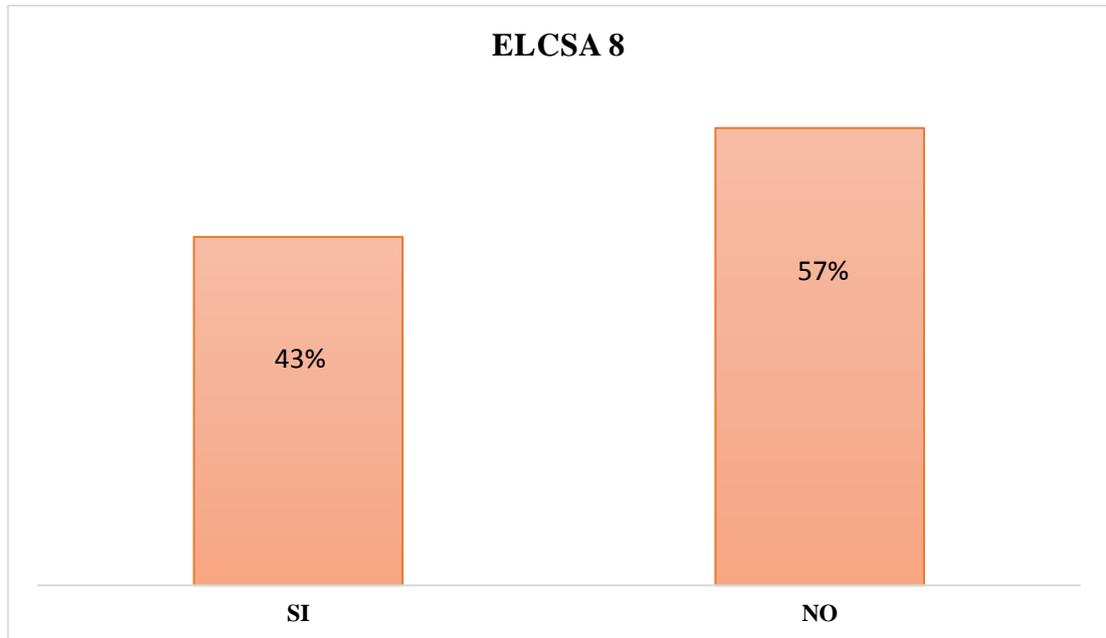
Gráfico 6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?



Mediante la aplicación ELCSA, se puede evidenciar que la mayor parte representada con un 76% respectivamente de las familias de la comunidad de San Martín, han sentido hambre pero no han dejado de alimentarse, debido a que en su totalidad no existe inseguridad alimentaria severa, es decir, las familias consumen alimentos de los cuales se puedan abastecerse con facilidad como por ejemplo: Papas, arroz, pan y leguminosas secas. Sin embargo en la actualidad existen familias que sienten hambre pero no se alimentan, debido a la falta de recursos económicos y por ende por falta de accesibilidad de los mismos.

Ecuador, dio un paso más en el marco de la soberanía alimentaria y la Agenda 2030 con énfasis en el Objetivo de Desarrollo Sostenible: Hambre cero, dejando como resultado las guías alimentarias del país, las cuales fueron creadas para orientar a la población ecuatoriana a elegir diariamente alimentos naturales y variados, con el fin de combatir la doble carga de la malnutrición y prevenir enfermedades ligadas a ella (50).

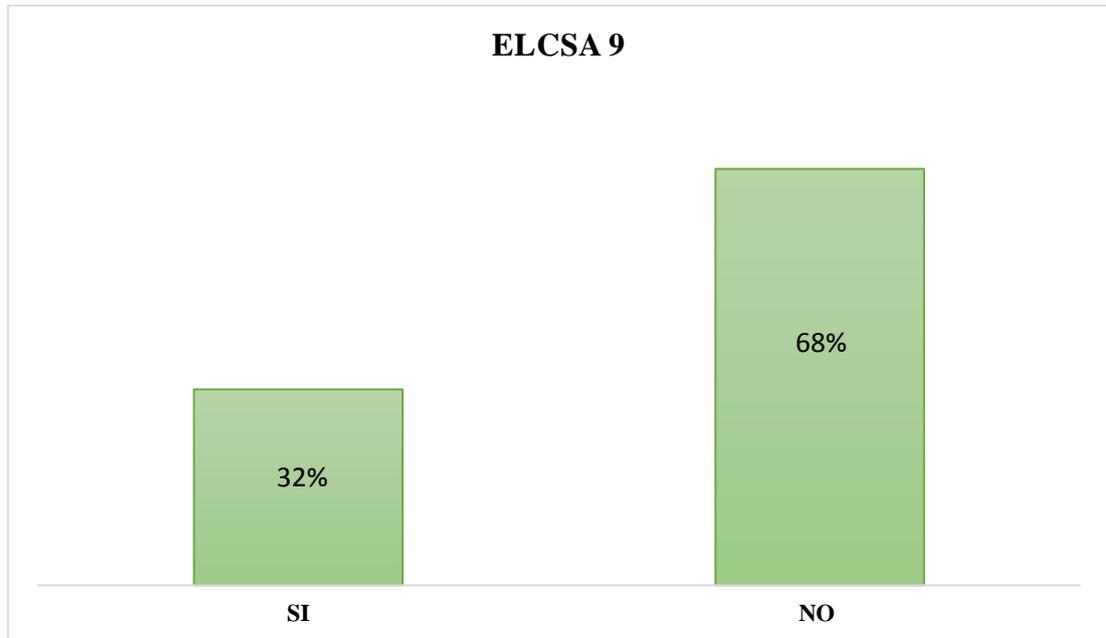
Gráfico 7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?



Mediante la aplicación de la ELCSA se puede evidenciar que la mayor parte representado por el 57% de las familias de la comunidad de San Martín, no dejan de comer durante todo un día mucho menos saltan horarios de comida, porque a pesar de la poca accesibilidad hacia los alimentos, las familias consumen alimentos de los cuales se puedan adquirir con facilidad.

Una tercera parte de los indígenas de la ciudad de México, viven en condiciones de pobreza extrema, las mismas han determinado su inseguridad alimentaria, afectando de esta manera el consumo inadecuado de alimentos, hasta incluso los tiempos de comida, todo esto conlleva a que se presente severas deficiencias en cuanto su estado nutricional (51).

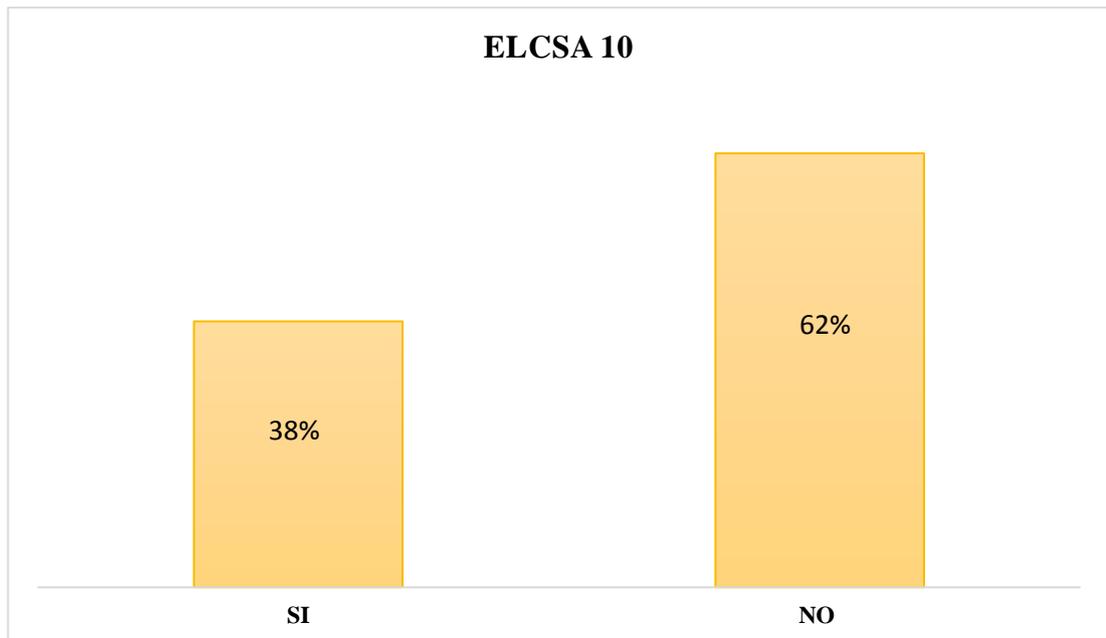
Gráfico 8. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?



Mediante la aplicación de la ELCSA, se puede evidenciar que existe un porcentaje elevado (68%) de las familias de la comunidad de San Martín que no permiten que algún menor de 18 años deje de llevar una alimentación saludable, ya que como cualquier padre, los hijos son parte prioritaria del hogar. Sin embargo, existe un 32% de las familias que no pueden proporcionar a sus hijos una alimentación saludable, ya que no siempre cuentan con los recursos económicos suficientes para brindar una mejor alimentación.

Marugán Manuel, Monasterio Lydia y Pavón Pilar (2018) manifiestan que el objetivo principal de las recomendaciones nutricionales en jóvenes menores de 18 años, es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta, previniendo enfermedades crónicas que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida (52).

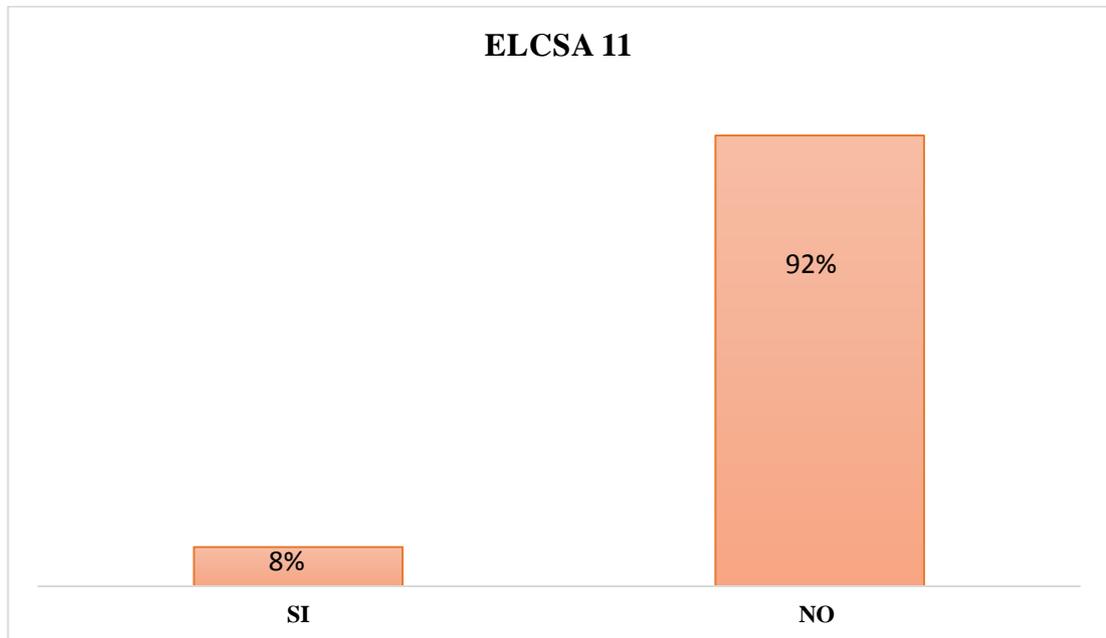
Gráfico 9. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?



Una alimentación variada en menores de 18 años es muy importante para el crecimiento y sobre todo para el desarrollo del ser humano. Pese a aquello tras la aplicación de la ELCSA, se ha evidenciado que en los 3 últimos meses, la mayor parte de las familias de la comunidad de San Martín representadas con un 62%, brindan a sus hijos una alimentación variada. Sin embargo el 38% de las familias aportan una alimentación desequilibrada, debido a los malos hábitos alimentarios que presentan.

El hecho más relevante que diferencia al niño del adulto es el crecimiento. Ya que durante este periodo se necesita de un aporte adicional de energía y nutrientes esenciales. Y por ende en esta etapa empiezan los hábitos alimentarios, los cuales van a mantenerse por toda la edad adulta. Además de una alimentación equilibrada y sobre todo variada, se debe llevar hábitos de vida saludables para evitar el desarrollo de enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, diabetes, colesterol (53).

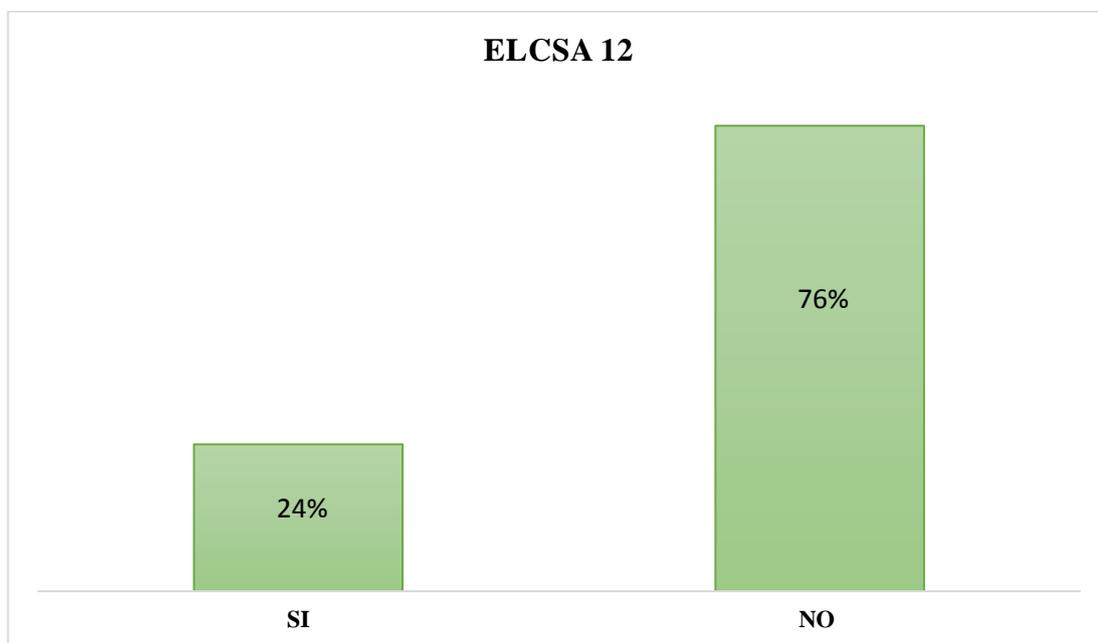
Gráfico 10. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?



Es importante que se lleven los 3 tiempos de comida principales, con el fin de proporcionar energía necesaria al organismo, ya que mediante la aplicación de la ELCSA, se evidencia que la mayor parte de las familias de la comunidad de San Martín con un 92%, no permiten que menores de 18 años salten sus horarios de comida. Sin embargo el 8% respectivamente por falta de recursos económicos no disponen de alimentos que puedan satisfacer las necesidades básicas de sus hijos.

Es fundamental que se realicen al menos 5 comidas al día, 3 principales: desayuno, almuerzo y merienda y dos colaciones a media mañana y media tarde. A menudo los jóvenes menores de 18 años suelen saltarse algunas de estas comidas, por lo que las restricciones alimentarias en la infancia pueden desencadenar en la adultez graves trastornos alimenticios (53).

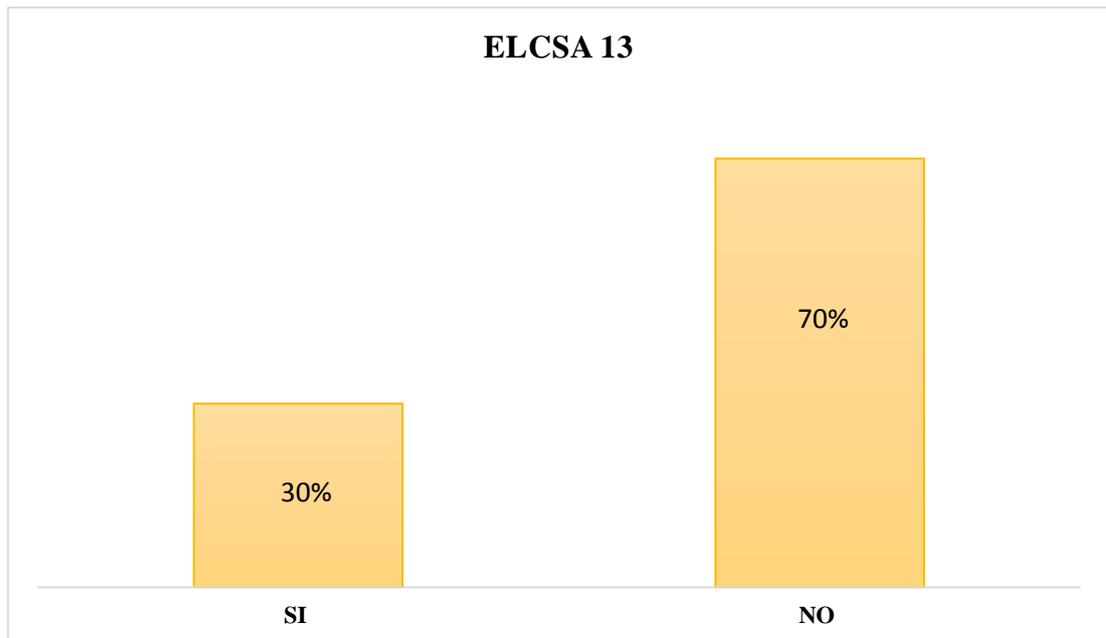
Gráfico 11. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?



Al aplicar la ELCSA, se evidencia que en menores de 18 años de la comunidad de San Martín existe un alto porcentaje correspondiente al 76% que no se alimentan menos de la porción servida, es decir, consumen lo necesario en cantidad mas no en calidad, para satisfacer una de sus necesidades básicas “Alimentación”. Sin embargo en la actualidad aún el 24% de estos jóvenes se alimentan menos de lo que deberían hacerlo, debido a la dificultad que presentan los hogares en acceder a un sueldo fijo que logre ser suficiente para la adquisición de los alimentos.

En un estudio realizado por Hernández Elisabeth, Pérez Diana y Ortiz Luis (Rev. Chilena de Nutrición, 2013), recalcan que para asegurar el consumo de alimentos a los hijos, los padres, principalmente las madres, dejan de consumir una dieta variada y nutritiva, esto a pesar de tener el conocimiento de que los alimentos que dejan de consumir son saludables. De este modo, por falta de recursos económicos en ocasiones ellas recurren a la ingesta de alimentos que las "llenan" aunque éstos tengan bajo o escaso valor nutritivo (54).

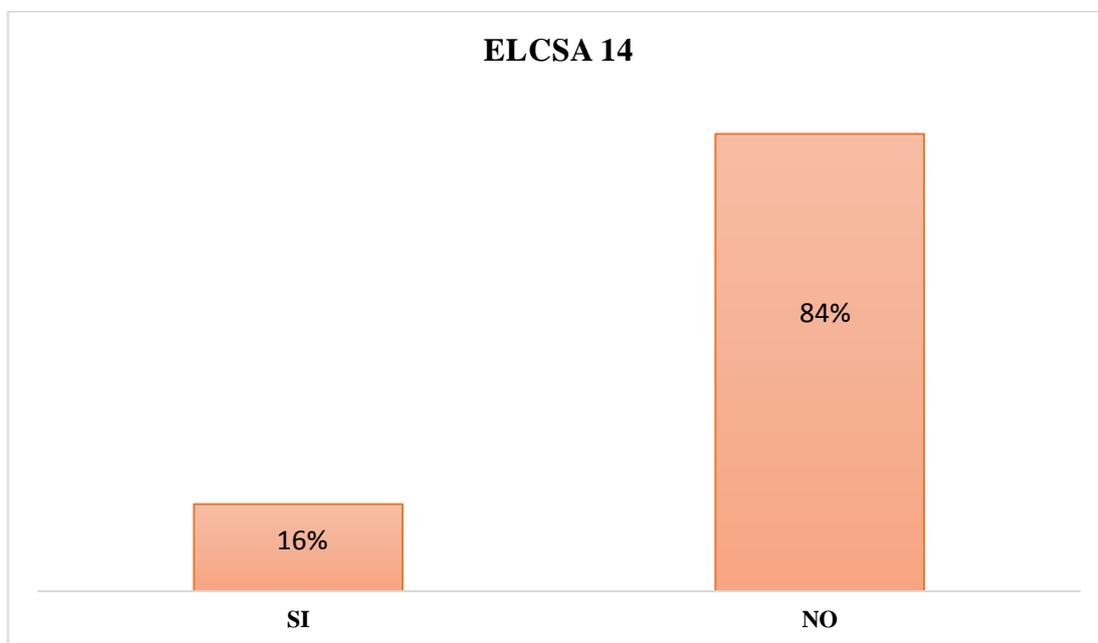
Gráfico 12. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?



En el gráfico N° 12 se evidencia que la mayor parte (70%) de los menores de 18 años que residen en la comunidad de San Martín, no tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas, debido a que los padres de familia priorizan la alimentación de sus hijos que la de ellos mismo. Sin embargo existe un 30% que sí tuvieron que disminuir cierta cantidad de alimentos, debido a la poca accesibilidad de alimentos en el hogar. Debido a eso, en ciertos casos los hijos sienten dicho problema y se ajustan aquello que los padres les puedan ofrecer en cuanto a la alimentación.

Al relacionar con un estudio reflejado en la revista Scielo (2013), en cuanto al tema tratado, algunas mujeres expresaron que ante la falta de estabilidad en el ingreso, tanto ellas como los miembros de las familias experimentan ciclos de restricción en su alimentación (54).

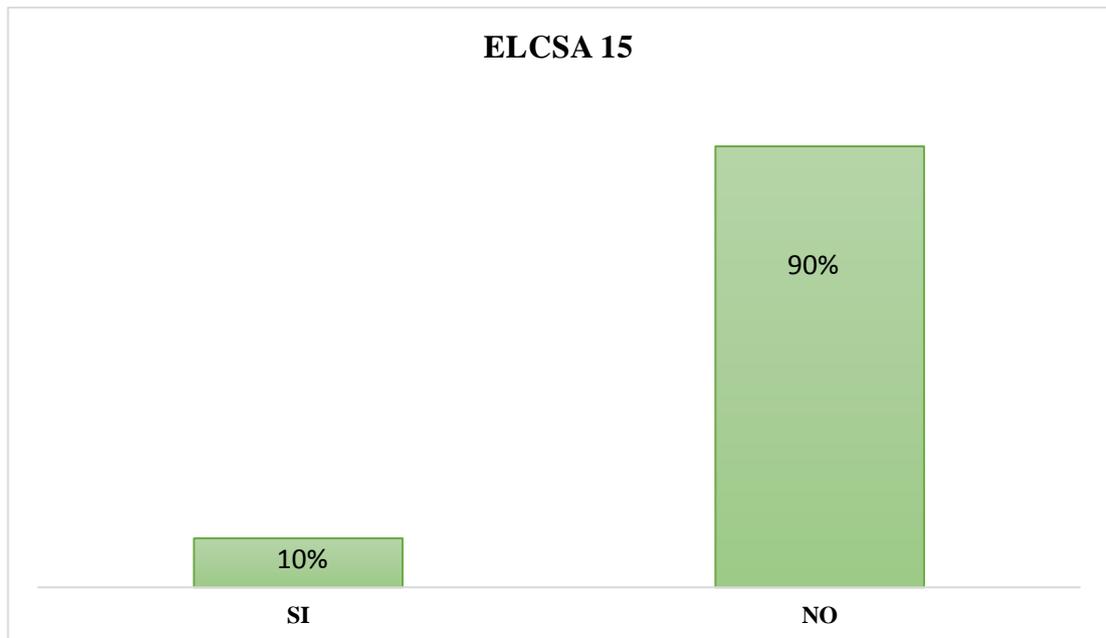
Gráfico 13. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?



Mediante la aplicación de la ELCSA, se evidencia que la mayor parte representada con un 84% respectivamente de los menores de 18 años de la comunidad de San Martín ha sentido hambre pero no han dejado de ser alimentados por parte de los padres, debido a que los mismos tienen como prioridad la alimentación y nutrición de sus hijos. Sin embargo, existe un 16% que si han dejado de comer, por falta de recursos económicos y por ende a la falta de alimentos en el hogar.

Autores como Hernández Elisabeth, Pérez Diana y Ortiz Luis (Rev. Chilena de Nutrición, 2013), realizan un estudio similar, en donde las madres recurren al consumo de agua para mitigar el hambre, con el fin de proteger la alimentación de sus hijos y que no dejen de alimentarse. Las mujeres de dicho estudio manifiestan "Si me quedo con hambre pues lo que hago a veces es tomar agua, yo siento que con el agua se me pasa el hambre y siento que algo ya le cayó al estómago" (54).

Gráfico 14. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?



Mediante la aplicación de la ELCSA se puede evidenciar que la mayor parte representado por el 90% de los integrantes menores de 18 años de la comunidad de San Martín, no dejan de comer durante todo un día mucho menos saltan horarios de comida, porque a pesar de la poca accesibilidad de los alimentos, los padres son los encargados de evitar que los hijos se queden con hambre.

Autores como Hernández Elisabeth, Pérez Diana y Ortiz Luis Scielo (2013), recalcan que en su estudio realizado, la reducción del número de comidas por parte de las madres también es una consecuencia de la inseguridad alimentaria, debido a que manifiestan “A veces desayuno, a veces no, a veces como a veces no”, “hay ocasiones que nada más hago una comida al día, a veces dos” (54).

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

- ✓ En la comunidad de San Martín, la mayor parte de los jefes de hogar son de sexo masculino con edades comprendidas en su mayoría entre 41 y 64 años de edad y al tratarse de una comunidad rural, la mayor parte son de etnia indígena, además el nivel de escolaridad que presentan es la primaria completa; y como actividad productiva que predomina se encuentra la agricultura en alimentos de ciclo corto que en su mayoría son comercializados.
- ✓ Los nutrientes como proteínas, grasas y carbohidratos, se ven afectados en cuanto a su consumo, debido a que se evidencia una subalimentación en lo que respecta a las grasas, en cuanto a las proteínas y carbohidratos existe una sobrealimentación, ya que no llevan una dieta variada y equilibrada, en vista de aquello, su consumo mayoritario está basado principalmente en leguminosas secas como frejol, arveja y haba y en cereales como pan, arroz, papas, fideo y harinas, por ende sus hábitos alimentarios no son adecuados.
- ✓ En los últimos tres meses, se ha evidenciado que gran parte de la comunidad presentan un nivel de Inseguridad leve. Sin embargo en la actualidad existe aún Inseguridad Alimentaria moderada, debido a que por falta de un trabajo fijo, no disponen de un salario básico, con el que puedan abastecerse de alimentos necesarios y nutritivos. Además la inseguridad alimentaria severa presente en la comunidad, se da en personas adultas mayores que viven solos, en donde no tienen un sustento económico que pueda ayudar en su alimentación.

5.2.Recomendaciones

- ✓ Se recomienda a las autoridades y líderes comunitarios, se realicen convenios de cooperación interinstitucional de tal manera que las familias reciban capacitación en temas a fines de inseguridad alimentaria como elaboración de huertos hortícolas, manejo de técnicas agrícolas y pequeños emprendimientos que contribuyan a la economía familiar.

- ✓ Sugerir que la comunidad tenga un acercamiento con el centro de salud de Quiroga y demande actividades de educación alimentario nutricional sobre todo para optimizar su producción agrícola de autoconsumo para la preparación de multimezclas alimentarias así como de mejoramiento de sus prácticas domésticas para la elaboración de alimentos saludables.

- ✓ Recomendar a las autoridades de la comunidad, gestionar ante organismos gubernamentales y privados la dotación de diferentes tipos de semillas de alimentos tradicionales y la respectiva capacitación para su cultivo y comercialización a pequeña escala y de esta manera contribuir a la seguridad alimentaria.

BIBLIOGRAFÍA

1. Roma F. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017. [Online].; 2017 [cited 2019 Junio 11. Available from: <http://www.fao.org/3/a-I7695s.pdf>.
2. Calero C. Seguridad alimentaria en Ecuador desde un enfoque de acceso a alimentos. 2011;; p. 25.
3. FAO. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. 2017;; p. 3.
4. Anibes. Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES. 2014;(7).
5. Ensanut. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Ensanut-Ecu 2012. [Online].; 2012 [cited 2019 Julio 03. Available from: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf.
6. Brun M. Inseguridad Alimentaria y Nutricional: Un desafío importante para el mundo árabe. Tendencias Económicas. 2015;; p. 50-51.
7. Roma. El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo. [Online].; 2015 [cited 2019 Junio 16. Available from: <http://www.fao.org/3/a-i4646s.pdf>.
8. Mena R. La Inseguridad Alimentaria medida desde un enfoque de acceso y condiciones de pobreza de la población. Caso de estudio: Cantón Ambato, Parroquia Juan Benigno Vela, Comunidad San José de Pataló Alto. [Online].; 2016 [cited 2018 Septiembre 12. Available from: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11500/TESIS%20RODRIGO%20MENA%20PDF.pdf?sequence=1>.
9. Silva , José S, Juan S, Alfonso. La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación. Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas. 2017 Enero - Junio; 6(11).
10. PESA. Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos. 2011 Febrero;; p. 1.2.

11. Onofre D. Seguridad alimentaria en el Ecuador y la provincia del Carchi, caso de estudio y medición de escala del componente de acceso de inseguridad alimentaria en las áreas rurales del cantón Mira. [Online].; 2015 [cited 2018 Septiembre 08. Available from: <https://drive.google.com/drive/folders/1Fib27LGXiK85jdBtN-0fG-7ZNQSnQG8H>.
12. Almeida N, Scholz V. Soberanía alimentaria y seguridad alimentaria. Sociedad Brasileira. 2008 Julio.
13. Pedraza D. Disponibilidad de alimentos como factor determinante de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev. Nutr., Campinas. 2005 Junio.
14. Guzmán L. Evaluación de la disponibilidad y acceso a alimentos para la seguridad alimentaria y nutricional de las familias del área rural del municipio de Olopa, departamento de Chiquimula. 2015. 2015 Julio.
15. Salvador G, Serra L, Ribas L. ¿Qué y cuánto comemos? El método Recuerdo de 24 horas. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2015;; p. 42-43.
16. Fragozo S. Recordatorio de 24 Horas. [Online].; 2012 [cited 2018 Septiembre 08. Available from: <http://objetivosal.blogspot.com/2012/08/recordatorio-de-24-horas.html>.
17. Pérez C, Aranceta J, Salvador G, Varela G. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2015;; p. 45.
18. López B. Dimensiones de la seguridad alimentaria: Evaluación Estratégica de Nutrición y Abasto. 2010 Febrero.
19. SINC. ¿Cómo reducir la subnutrición en los países en desarrollo? [Online].; 2016 [cited 2018 Septiembre 24. Available from: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Como-reducir-la-subnutricion-en-los-paises-en-desarrollo>.
20. FAO. El número de personas subnutridas ha disminuido pero sigue siendo inaceptablemente alto. [Online].; 2018 [cited 2018 Septiembre 26. Available from: <http://www.fao.org/docrep/013/i1683s/i1683s02.pdf>.

21. Rodríguez H, Restrepo L, Deoss aG. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín -Colombia. 2015 Enero - Junio; 17(1).
22. OMS. ¿Qué es la malnutrición? [Online].; 2016 [cited 2018 Septiembre 24. Available from: <http://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>.
23. Gómez F. Desnutrición. Salud Pública de México. 2003; 4.
24. INEC , MSP , MCDS , RC , SNPD. Homologación del cálculo de las tasas de desnutrición para niños menores de 5 años de edad. [Online].; 2015 [cited 2019 Enero 10. Available from: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Sistema_Estadistico_Nacional/Comisiones/Salud/Resoluciones/Res-006-Tasas%20de%20Desnutricion.pdf.
25. FAO. Macronutrientes y Micronutrientes. [Online].; 2015 [cited 2018 Octubre 15. Available from: http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf.
26. Viñas A. Vida sana: Las proteínas, nutrientes esenciales. [Online].; 2016 [cited 2019 Enero 07. Available from: <https://www.diezminutos.es/estilo-de-vida/salud/news/a4429/las-proteinas-nutrientes-esenciales/>.
27. Cabezas C, Torres B, Melier Z. Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. Fac. Med. 2016 Marzo; 64(4:761-8).
28. Safont N. ¿Qué son las proteínas? [Online].; 2017 [cited 2018 Octubre 15. Available from: <https://www.aboutespanol.com/que-son-las-proteinas-1088608>.
29. Maetz M. Seguridad alimentaria: - definiciones y causales. [Online].; 2013 [cited 2018 Septiembre 03. Available from: <file:///C:/Users/hp/Desktop/MARCO%20TEORICO/Seguridad%20alimentaria%20SPANISH.pdf>.
30. Quiñonez H. Escala latinoamericana y caribeña para la medición de la seguridad alimentaria en Guatemala. [Online].; 2010 [cited 2019 Diciembre 28. Available from: https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/9/13155829028740/validacion_elcsa_guatemala.pdf.

31. FAO. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. [Online].; 2014 [cited 2018 Septiembre 04. Available from: <http://www.fao.org/3/a-i4018s.pdf>.
32. FAO. Núcleo de Capacitación en Políticas Públicas. [Online].; 2019 [cited 2019 02 16. Available from: <http://www.fao.org/in-action/capacitacion-politicas-publicas/cursos/ver/es/c/895800/>.
33. Archanjo MdF, Cardoso JL, Borghi E, Marín L. Inseguridad alimentaria en América Latina y el Caribe. Discusión sobre los datos de producción y disponibilidad de alimentos de la FAO y las políticas públicas en Brasil. Scielo. 2007 Sep-Dic.:(25).
34. CPDA. Ley orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria. [Online].; 2013 [cited 2019 Julio 02. Available from: <http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/wp-content/uploads/2013/04/Propuesta-Ley-Consumo-Final.pdf>.
35. García J. Soberanía Alimentaria: Derecho y Necesidad. 2013 Julio;(10).
36. Gordillo G. Seguridad y Soberanía Alimentaria. [Online].; 2016 [cited 2018 Septiembre 24. Available from: <http://www.fao.org/3/a-ax736s.pdf>.
37. Yupa F. Derecho a la alimentación , Principios Jurídicos para desarrollar un Sistema Sostenible y Sustentable en el Ecuador. Tesis. 2014.
38. Buitrón E, Benitez A. Composición de la canasta básica de alimentos y su relación con la economía familiar de la parroquia Cuellaje, cantón Cotacachi 2015. [Online].; 2015 [cited 2019 Enero 22. Available from: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6119/2/06%20NUT%20185%20ARTICULO%20PERIODISTICO.pdf>.
39. Suplewiche D, Suárez M. Proceso Evolutivo de la Canasta Básica del Ecuador a partir del año 1994 - 2017. [Online].; 2012 [cited 2019 Enero 22. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/6205/1/T-UCSG-PRE-ECO-CECO-147.pdf>.
40. Vega M, Shamah T, Peinador R, Méndez I, Melgar H. Inseguridad alimentaria y variedad de la alimentación en hogares mexicanos con niños menores de cinco años. Rev. Scielo. 2014; 56.

41. Verónica V, Margarita M, Montes M. Consumo de alimentos y situación nutricional en dos comunidades indígenas del sureste veracruzano en México. Scielo. 2005 Enero - Junio; 2(1).
42. Crovetto M, Figueroa B, Lisetr G, Jeria A, Ramírez N. Guías alimentarias y su cumplimiento. Rev. Chilena de Nutrición. 2015 Junio; 42(2).
43. Cabezas C, Hernández B, Vargas M. Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. Rev. Fac. Med. 2016 Marzo; 64(4).
44. Cabezas C, Hernández B, Vargas M. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. Rev. Fac. Med. 2016; 64(2).
45. Pillaca S, Villanueva M. Evaluación de la seguridad alimentaria y nutricional en familias del distrito de los morochucos en Ayacucho, Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica. 2015; 32(1).
46. Valero B, Torre Odl, Bolaños R, Ruiz P, Velasco J. Urbano o rural: ¿dónde se come mejor y de forma más saludable? Nutrición Hospitalaria. 2015; 32(5).
47. Arboleda L, Ochoa A. Estrategias de acceso a los alimentos en los hogares de estrato 1, 2 y 3 de la ciudad de Medellín. [Online].; 2013 [cited 2019 Julio 04. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v31n1/v31n1a07.pdf>.
48. Hernández A, Armenteros M, Lances L, Martin I. Alimentación Saludable. Rev. Cunada de enfermería. 2004 Enero; 20(1).
49. José ALyL. Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. Scielo. 2013 Enero - Junio; 21(41).
50. Fiscal CRL, Mendoza J. Suministro de las principales fuentes de energía, proteína y grasa en México, 1961 - 2010. Rev. Española de Nutrición y Dietética. 2016 Diciembre; 20(4).
51. MSP. Foro académico apunta al objetivo de desarrollo sostenible Hambre Cero. [Online].; 2018 [cited 2019 Julio 05. Available from: <https://www.salud.gob.ec/foro-academico-apunta-al-objetivo-de-desarrollo-sostenible-hambre-cero/>.
52. Martos P. Derecho a la alimentación de los indígenas y soberanía alimentaria.

- [Online].; 2018 [cited 2019 Julio 08. Available from: <https://gradoceroprensa.wordpress.com/2018/07/31/derecho-a-la-alimentacion-de-los-indigenas-y-soberania-alimentaria/>.
53. Marugán M, Monasterio L, Pavón P. Alimentación en el adolescente. [Online].; 2018 [cited 2019 Julio 05. Available from: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf.
54. Abascal J. La importancia de una alimentación variada y equilibrada. [Online].; 2014 [cited 2019 Julio 05. Available from: <http://padresycolegios.com/La-importancia-de-una-alimentacion-variada-y-equilibrada/>.
55. Hernández E, Pérez D, Ortiz L. Consecuencias alimentarias y nutricionales de la inseguridad alimentaria: la perspectiva de madres solteras. *Rev. Chilena de Nutrición*. 2013 Diciembre; 40(4).

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

FORMULARIOS RECOLECCIÓN DE DATOS

Formulario 1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DEL JEFE DE FAMILIA

OBJETIVO: Identificar el nivel de inseguridad alimentaria y el consumo de energía y nutrientes de la comunidad San Martín de la parroquia Quiroga, la información obtenida se utilizará con fines académicos para la elaboración de la tesis previa a la obtención del título de Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria, por lo cual pido a usted responda con sinceridad a las siguientes preguntas, por su colaboración manifiesto mis agradecimientos.

Fecha de aplicación: **D**____**M**____**A**_____

N° de Encuesta:

Nombre del jefe de familia: _____

Sexo: M () F () **Edad:** _____

Dirección de la vivienda: _____ **N° de Casa:** _____

N° menores de 5 años: _____

N° de Integrantes de la familia:

Grupo	Número
Niños < 5 años	
Niños 6 – 11 años	
Adolescentes 12 – 18 años	
Adultos 19 – 64 años	
Adultos mayores > 65 años	

Nivel de escolaridad:	Auto identificación étnica:	Ocupación:	Estado civil
1.Ninguna	1.Mestizo	1.Empleado Público	1. Soltero
2.Primaria incompleta	2.Afroecuatoriano	2.Comerciante	2. Casado
3.Primaria completa	3.Indígena	3.Agricultor	3. Divorciado
4.Secundaria	4.Blanco	4.Artesano	4. Viudo

incompleta						
5. Secundaria completa			5. Ama De Casa		5. Unión libre	
6. Superior incompleta			6. No trabaja			
7. Superior completa			7. Otras.....			

Formulario 2. ESCUESTA LATINOAMERICANA Y CARIBEÑA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA – FAO (ELCSA)

OBJETIVO: Identificar el nivel de inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes de la comunidad de San Martín de la parroquia Quiroga, la información obtenida se utilizará con fines académicos para la elaboración de la tesis previa a la obtención del título de Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria, por lo cual pido a usted responda con sinceridad a las siguientes preguntas, por su colaboración manifiesto mis agradecimientos.

PREGUNTA	SI	NO
1. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?		
2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?		
3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?		
4. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?		
5. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?		
6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?		
7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?		
8. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?		
<u>Existe menores de 18 años en el hogar:</u>		
SIContinuar Cuestionario		
No.....Finalizar Cuestionario		
9. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez		

algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?		
10. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?		
11. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?		
12. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?		
13. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?		
14. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?		
15. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?		

Formulario 3. RECORDATORIO DE 24 HORAS

OBJETIVO: Identificar el nivel de inseguridad alimentaria y el consumo de nutrientes de la comunidad San Martín de la parroquia Quiroga, la información obtenida se utilizará con fines académicos para la elaboración de la tesis previa a la obtención del título de Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria, por lo cual pido a usted responda con sinceridad a las siguientes preguntas, por su colaboración manifiesto mis agradecimientos.

Hora	Tiempo de comida	Preparaciones	Alimentos	Medida casera	Cantidad (g/ml)
.....	Desayuno				
.....	Refrigerio				
.....	Almuerzo				
.....	Refrigerio				
.....	Merienda				

Además especifique:

Dulzor de las coladas y refrescos: Muy Dulces () Dulce normal () Poco dulce ()

Consistencia de la sopa: Líquida () Semilíquida () Espesa ()

Tamaño de la vajilla utilizada: Grande () Mediana () Pequeña ()

Tamaño de la porción: Grande () Mediana () Pequeña ()

Gracias por su valiosa colaboración!! 

Anexo 2. Consentimiento Informado



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

Yo Katherin Fernanda Morales Flores, estudiante de octavo semestre de la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria estoy llevando a cabo la investigación titulada “Inseguridad Alimentaria y consumo de nutrientes en la comunidad San Martín de la parroquia Quiroga, cantón Cotacachi, Imbabura, 2019”.

Este estudio proporcionará información que permita conocer el nivel de inseguridad y el consumo de energía y nutrientes que tiene las familias participantes de la comunidad San Martín, para lo cual solicitamos de su valiosa participación.

Si acepta participar del estudio, se le realizará dos tipos de cuestionarios: Encuesta Latinoamérica y del Caribe para medir la seguridad alimentaria, consta de 15 preguntas dirigidas al acceso y disponibilidad alimentaria posterior tenemos al recordatorio de 24 horas que es un cuestionario de consumo de alimentos con sus diferentes porciones establecidas en medida casera por lo cual, para la realización de la encuesta, debe responder a las preguntas con sinceridad.

Los beneficios del estudio propuesto es conocer el nivel de inseguridad de acuerdo al consumo de energía y nutrientes establecidos en cada familia. No recibirá compensación económica en ese estudio.

Toda la información que nos proporcione será confidencial y solo podrá ser conocida por las personas que trabajen en este estudio. Es decir, su identidad no será revelada en la publicación de los resultados.

Tras haberle explicado el objetivo del estudio y responder sus inquietudes y preguntas, le solicito llenar la siguiente información:

Habiendo recibido y entendido las explicaciones pertinentes, yo, _____, con cedula de identidad _____, acepto voluntariamente la participación en el estudio y estoy dispuesto(a) a responder todas las preguntas de la encuesta. Entiendo que no existe ningún riesgo con las preguntas a realizarse.

Entiendo que toda la información que proporcione será confidencial y tengo derecho a negar mi participación o retirarme del estudio en el momento que lo considere necesario.

Se dio la oportunidad de hacer cualquier pregunta sobre el estudio y todas ellas fueron respondidas satisfactoriamente. Si tuviera otra pregunta o surgiera algún problema, sé que puedo comunicarme con la Srta. Katherin Morales, al teléfono 0993057994 y/o correo electrónico katty_fercha@hotmail.com. Yo he leído o me han leído esta carta, y la entiendo. Al firmar este documento, doy mi consentimiento de participación voluntario en este estudio.

Anexo 3. Evidencia Fotográfica



Toma de datos: adulta joven, responsable de preparar la alimentación del hogar.



Aplicación de la ELCSA: adulta mayor encargada de preparar la alimentación del hogar



Toma de datos sociodemográficos a jefe de hogar.



Aplicación del recordatorio de 24 horas: adulta joven encargada de preparar la alimentación del hogar.



Aplicación de la ELCSA: adulta joven encargada de preparar la alimentación del hogar.



Recolección de datos del recordatorio de 24 horas: adulta joven encargada de preparar la alimentación del hogar.



Toma de datos sociodemográficos a jefe de hogar.

ABSTRACT

"FOOD INSECURITY AND NUTRIENT CONSUMPTION IN THE QUIROGA PARISH, COTACACHI CANTON, IMBABURA, 2019."

Author: Morales Flores Katherin Fernanda

Mail: katty_fercha@hotmail.com

Food insecurity is closely related to the consumption of nutrients, therefore, this can improve or worsen the quality of life of the individuals and impact on their health. The objective of this study was to determine the level of food insecurity and nutrient consumption in the San Martín community of the Quiroga parish. The type of research carried out was transversal and quantitative, in which 74 families of the community were analysed; by means of the main results obtained, it was evident that most of the heads of households reached a complete basic education represented with 30.0%, these ones are mostly involved in agriculture represented by a 61.0%. Regarding the level of food insecurity, it has been found that there is slight insecurity with 47.2%, moderate insecurity with 29.7% and severe insecurity with 13.5%. With regard to nutrient intake, families show a 52.7% increase in protein intake and 68.9% in carbohydrates respectively, while they are undernourished in fat consumption in 82.4% of the population. Therefore, it was determined that there were three types of food insecurity, though emphasis is placed on moderate and severe food insecurity, heads of households are mostly male, they provide food in for their families, though most of them do not have a permanent job that allows them to have the necessary resources to access a healthy diet.

Key words: Food insecurity, consumption, nutrients, ELCSA.



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS FINAL.pdf (D54470759)
Submitted: 7/18/2019 12:49:00 AM
Submitted By: smpalacios@utn.edu.ec
Significance: 2 %

Sources included in the report:

Mayra Quilumbango Tesis Inseguridad Alimentaria.pdf (D54218074)
Alexandra Caragolla - Tesis Inseguridad Alimentaria.pdf (D54218128)
<http://www.fao.org/3/a-ax736s.pdf>.

Instances where selected sources appear:

6

En la ciudad de Ibarra, a los 20 días del mes de julio del 2019

Lo certifico:

(Firma).....

MsC. Carlos Mauricio Silva Encalada

C.I.: 1001773926

DIRECTOR DE TESIS