

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TEMA:

**“SEGURIDAD ALIMENTARIA Y CALIDAD DE LA DIETA EN FAMILIAS
VENEZOLANAS QUE CONFORMAN LA LIGA DE SOFTBALL DE IMBABURA,
2022”**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magister en
Nutrición y Dietética.**

AUTORA:

Márilin Daniela Echeverría Arciniegas

DIRECTORA:

PhD. Bélgica Normandi Bermeo Córdova

Ibarra, 2024

DEDICATORIA

Por la confianza, la ayuda, el ánimo y el acompañamiento que me han brindado durante esta trayectoria, mi más profundo agradecimiento a mi familia.

A mis padres, por no dejar que me rinda en ningún momento y hacer de este sueño una realidad.

A mi esposo, por ser mi apoyo constante, mi compañero y cómplice en mis triunfos y en el proceso de estos.

A mis hijos, que a diario son mi fuerza, mi motor y mi mayor motivación para ser siempre mejor.

A mi hermano, mi cuñada que han sido ejemplo de superación y mi ejemplo a seguir.

Daniela Echeverría A.

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a los docentes que contribuyeron con la formación de nuevos profesionales especializados en el área de nutrición y dietética y nos brindaron lo mejor de sus conocimientos, gracias a ellos se garantiza y valida la formación en cuarto nivel.

A mi Tutora de Trabajo de Titulación, PhD. Bélgica Bermeo y Asesora de Trabajo de Titulación, MsC. Alejandra Gómez, el reconocimiento especial por su dedicación y contribución en el proceso importante de formulación, desarrollo y defensa de mi trabajo de titulación.

A los integrantes de la “Liga de Softbol Imbabura”, que estuvieron prestos para brindar su contingente para conseguir la información necesaria para la consecución del objetivo de la presente investigación.

Daniela Echeverría A.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

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:	100343769-4		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Echeverría Arciniegas Márlin Daniela		
DIRECCIÓN:	Uruguay 2-16 y argentina		
EMAIL:	mdecheverría@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO	062641780	TELÉFONO MÓVIL	0999649233

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO	SEGURIDAD ALIMENTARIA Y CALIDAD DE LA DIETA EN FAMILIAS VENEZOLANAS QUE CONFORMAN LA LIGA DE SOFTBALL DE IMBABURA 2022
AUTOR (es):	Echeverría Arciniegas Márlin Daniela
FECHA:	15-02-2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA	Magister en Nutrición y dietética
ASESOR/DIRECTOR:	PhD. Bélgica Normandi Bermeo Córdova

2. CONSTANCIAS

La autora asegura que la obra sujeta a autorización fue elaborada sin vulnerar los derechos de autor de otras personas. Por consiguiente, la obra es original y ellos son los poseedores de los derechos económicos, asumiendo la responsabilidad por su contenido y comprometiéndose a defender a la Universidad en caso de que terceros presenten reclamaciones.

En la ciudad de Ibarra, a los 15 días del mes de febrero de 2024

EL AUTOR:



Márlin Daniela Echeverría Arciniegas

C.C. 100343769

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

RESOLUCIÓN 173-SE-33-CACES 2020

26 de octubre del 2020

FACULTAD DE POSGRADO

Ibarra, 05 de enero de 2024

Dra. Lucía Yépez
DECANA
FACULTAD DE POSTGRADO

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Decano(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado "**Seguridad alimentaria y calidad de la dieta en familias venezolanas que conforman la liga de Softball de Imbabura, 2022**", de la maestrante **Márlin Daniela Echeverría Arciniegas**, de la Maestría de Nutrición y Dietética Cohorte 2, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

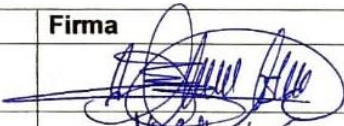

	Apellidos y Nombres	Firma
Tutor/a	MsC. Bélgica Bermeo	
Asesor/a	MsC. Alejandra Gómez	

TABLA DE CONTENIDO

1.1.	Planteamiento del problema	16
1.2.	Antecedentes.....	17
1.3.	Objetivos.....	19
1.3.1.	Objetivo general	19
1.3.2.	Objetivos específicos.....	19
1.4.	Justificación.....	19
2.1.	Marco teórico.....	21
2.1.1.	Seguridad alimentaria.....	21
2.1.2.	Pilares de la seguridad alimentaria.....	23
2.2.1.	Inseguridad alimentaria	25
2.2.1.2.	Causas de la Inseguridad Alimentaria en migrantes venezolanos en Ecuador	27
2.2.2.	Parámetros de la inseguridad alimentaria.....	31
2.2.4.	ELCSA Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria	37
2.2.4.3.	Calidad de dieta.....	42
2.3.	Marco legal	49

2.3.1.	Constitución de la República del Ecuador.....	49
2.3.2.	Ley Orgánica de Movilidad Humana.....	50
3.1.	Diseño y tipo de investigación.....	53
3.2.	Población y muestra.....	53
3.3.	Operacionalización de Variables.....	54
3.4.	Recolección de datos.....	58
3.5.	Procesamiento y Análisis de la Información.....	60
4.1.	Características sociodemográficas.....	62
4.2.	Análisis de la Seguridad Alimentaria en Hogares Venezolanos de Imbabura mediante la Escala ELCSA.....	64
4.3.	Calidad de la dieta.....	68
4.4.	Propuesta de Alimentación Saludable para los deportistas y sus familias	76
4.4.1.	Objetivo.....	76
4.4.3.	Los hidratos de carbono.....	77
4.4.4.	Proteínas.....	78
4.4.5.	Grasas.....	79
4.4.6.	La hidratación.....	80
4.4.7.	Plato saludable para los jugadores de Softbol y las familias venezolanas ...	80
4.5.	Conclusiones.....	82
4.6.	Recomendaciones.....	83

BIBLIOGRAFÍA	84
ANEXOS	89

Índice de tablas

Tabla. 1 Elementos fundamentales dentro de la calidad de dieta	43
Tabla 2. Operacionalización de Variables.	55
Tabla 3. Características Sociodemográficas	63
Tabla 4. Aporte Nutrimental de Macronutrientes	68
Tabla 5. Adecuación de la dieta.....	69
Tabla 6 Evaluación de los elementos fundamentales de la calidad de la dieta.....	72

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de seguridad alimentaria en las familias de la Liga Softball de Imbabura, 2022.	67
---	----

Índice de Anexos

Anexo 1 Consentimiento informado.....	89
Anexo 2 Encuesta ELCSA.....	90
Anexo 3 Recordatorio de 24 horas.....	91
Anexo 4 Material Propuesta de Alimentación Saludable para deportistas	92
Anexo 5 Tríptico Material Educativo	102

**SEGURIDAD ALIMENTARIA Y CALIDAD DE LA DIETA EN FAMILIAS
VENEZOLANAS QUE CONFORMAN LA LIGA DE SOFTBALL DE IMBABURA 2022**

Autor: Márilin Daniela Echeverría Arciniegas

Tutor: PhD. Bélgica Normandi Bermeo Córdova

Año: 2024

RESUMEN

La seguridad alimentaria y la calidad de la dieta es un elemento importante en la salud de los deportistas, especialmente en aquellos que se han visto obligados a cambiar sus hábitos, como es el caso de los migrantes venezolanos. El objetivo de la investigación fue evaluar el nivel de seguridad alimentaria y la calidad de la dieta en las familias que integran la Liga de Softbol Imbabura en el año 2022. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo y descriptivo. La muestra fue de 80 personas distribuidas en 8 equipos, cada uno de ellos conformado de 10 o 12 personas. La recolección de datos se realizó a través de cuestionarios como herramienta de investigación, para obtener datos sociodemográficos, nivel de (in)seguridad alimentaria, para lo cual se utilizó como parte de la metodología la ELCSA y un cuestionario de recordatorio de 24 horas. El 46.25% presenta inseguridad alimentaria leve, deduciendo que las principales causas serían: no tener un trabajo digno con una remuneración digna, el nivel de educación alcanzado, la falta de Conocimiento de hábitos alimentarios saludables, y el número de miembros de la familia en relación con sus ingresos. En cuanto a la calidad de la dieta, se pudo identificar que el 57,5% y 61,2% de la población tiene una sobre nutrición en macronutrientes como grasas y carbohidratos respectivamente y a su vez una desnutrición con un 47,5% y 45% en kilocalorías. totales y

proteínas respectivamente. Se ha encontrado similitud en los porcentajes de personas con seguridad alimentaria y valores dietéticos adecuados, así como en los porcentajes de inseguridad alimentaria y consumo excesivo o deficiente de macronutrientes de los recordatorios de 24 horas. Finalmente, se elaboró una propuesta adecuada con consejos de alimentación saludable para jugadores de softbol, la cual será socializada para el beneficio de los deportistas.

Palabras clave: ELCSA, Seguridad Alimentaria, Calidad de la dieta, migrantes venezolanos.

UTN
GRADUATE INSTITUTE
MASTER IN NUTRITION AND DIETETICS

**FOOD SECURITY AND DIET QUALITY IN VENEZUELAN FAMILIES THAT
ARE PART OF THE IMBABURA SOFTBALL LEAGUE**

Author: Márilin Daniela Echeverría Arciniegas

Tutor: PhD. Bélgica Bermeo

Year: 2024

ABSTRACT

Food safety and diet quality is an important element in the health of athletes, especially those who have been forced to change their habits, as is the case of Venezuelan migrants. The objective of the research was to evaluate the level of food security and the quality of the diet in the families that make up the Imbabura Softball League in the year 2022. The study had a quantitative and descriptive approach. The sample was 80 people distributed into 8 teams, each of them made up of 10 or 12 people. Data collection was carried out through questionnaires as a research tool, to obtain sociodemographic data, level of food (in)security, for which the ELCSA and a 24-hour recall questionnaire were used as part of the methodology. 46.25% present mild food insecurity, deducing that the main causes would be: not having a decent job with a decent remuneration, the level of education achieved, the lack of knowledge of healthy eating habits, and the number of family members in relation to with your income. Regarding the quality of the diet, it was possible

to identify that 57.5% and 61.2% of the population have overnutrition in macronutrients such as fats and carbohydrates respectively and at the same time malnutrition with 47.5% and 45%. % in kilocalories. totals and proteins respectively. Similarity has been found in the percentages of people with food security and adequate dietary values, as well as in the percentages of food insecurity and excessive or deficient consumption of macronutrients from the 24-hour recalls. Finally, an appropriate proposal was prepared with healthy eating tips for softball players, which will be socialized for the benefit of the athletes.

Keywords: ELCSA, Food Security, Diet quality, Venezuelan migrants.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La migración a nivel mundial se ha convertido en un fenómeno en constante crecimiento, como lo reporta las Naciones Unidas, más de 272 millones de migrantes en 2019, con una equivalencia aproximada de 3,5% de la población global (Unidas, 2019). Esta tendencia tiene un impacto significativo en América del Sur, donde la migración interregional ha tomado preferencia a los países de Argentina y Brasil como principales destinos desde países vecinos. Para 2017, se estimaba que la población migrante en esta región ascendería a 12 millones de personas (BBVA, 2019).

En particular, la crisis migratoria venezolana ha transformado el panorama demográfico de varios países sudamericanos. Según (ACNUR, 2019), más de 4 millones de venezolanos han dejado su país, Ecuador ha sido considerado como uno de los destinos seleccionados, albergando a más de 1.850.000 venezolanos en tránsito, la provincia de Imbabura ha experimentado un aumento significativo en su población migrante, estimando que aproximadamente 50.000 venezolanos residen entre las ciudades de Otavalo e Ibarra.

Esta afluencia de migrantes venezolanos a Imbabura, incluidas las familias que participan en la Liga de Softball, plantea desafíos únicos en términos de seguridad alimentaria y calidad de la dieta. Las familias migrantes enfrentan barreras significativas para acceder a alimentos nutritivos y culturalmente apropiados (Calderón, 2020) (Males, 2020), la necesidad de adaptarse a

los patrones alimentarios locales y las limitaciones económicas puede resultar en una disminución en la calidad y variedad de su dieta (Benavides, 2019).

Este estudio se centra en analizar cómo las familias venezolanas en Imbabura gestionan su seguridad alimentaria y calidad de la dieta en este contexto de migración. La investigación busca proporcionar una comprensión detallada de sus desafíos y estrategias, con el objetivo de informar el desarrollo de políticas y programas que mejoren su bienestar nutricional. Además, este enfoque ofrece una perspectiva crítica para comprender la nutrición en contextos de migración y deporte, siendo de interés para profesionales del área de la salud, responsables de políticas y otros actores interesados en la nutrición y el bienestar de estas comunidades.

1.2. Antecedentes

La investigación se apoya en una serie de estudios previos, los cuales han abordado la temática de seguridad alimentaria y su impacto en diferentes grupos poblacionales, estableciendo así un marco de referencia esencial para este análisis. Un ejemplo destacado es la investigación realizada por (Valencia, 2017), propuso determinar la condición nutricional de los estudiantes que tienen discapacidades en la PUCE. A través de una metodología cuantitativa y descriptiva, Valencia examinó una muestra representativa de estudiantes matriculados entre enero de 2020 y diciembre de 2022. La investigación mostró que se encuentra una conexión importante entre el grado de seguridad alimentaria y la condición nutricional de estos estudiantes, proporcionando así valiosas percepciones sobre la interacción entre el acceso a los alimentos y la salud nutricional en un contexto educativo.

En un estudio complementario, (Macas, 2020) abordó la temática desde una perspectiva diferente, al examinar la influencia de los sistemas productivos agropecuarios en la seguridad alimentaria de la población local del cantón Tiwintza. Empleando un enfoque metodológico mixto,

Macas recopiló datos sobre los sistemas de producción agrícola y ganadera, así como información sobre la disponibilidad y acceso a alimentos. Este análisis desveló el papel crucial que juegan estos sistemas en el sustento de la seguridad alimentaria de la población local, subrayando la interconexión entre las prácticas agrícolas y el bienestar nutricional de las comunidades.

En otro estudio, (Calderón, 2020) realizó un análisis de la falta de seguridad alimentaria y la accesibilidad de alimentos en la parroquia de García Moreno, situada en Cotacachi-Imbabura, mediante una metodología cuantitativa y descriptiva, se encuestó a una muestra representativa de hogares, recopilando datos sociodemográficos, así como información específica sobre la disponibilidad y acceso a alimentos. Los resultados indicaron altos niveles de inseguridad alimentaria en la parroquia, atribuidos principalmente a factores como la falta de acercamiento a tierras cultivables y la necesidad de contar con la agricultura de supervivencia.

Finalmente, (Anrango, 2020) trató el asunto de la falta de seguridad alimentaria y la ingestión de nutrientes en la parroquia de San Roque. Mediante una metodología mixta, Anrango aplicó encuestas estructuradas a una muestra representativa de hogares de la parroquia para recopilar información sobre sus condiciones alimentarias y acceso a alimentos. Además, se realizó un análisis de nutrientes en una muestra de alimentos consumidos frecuentemente en la comunidad, concluyendo la existencia de una alta prevalencia de inseguridad alimentaria, debido a la ausencia de recursos económicos y la limitada cantidad de recursos alimentarios frescos y variados.

Estos antecedentes reflejan la diversidad y complejidad de los elementos que inciden en la seguridad alimentaria y la salud nutricional en diversas situaciones, y proporcionan un marco significativo para la investigación actual sobre las familias venezolanas en la Liga de Softball de

Imbabura, en donde su alimentación es inadecuada por falta de acceso, limitados ingresos, en muchos casos inoportuna y esporádica.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Evaluar el nivel de seguridad alimentaria y la calidad de la dieta en las familias venezolanas que conforman la Liga de Softball de Imbabura en el año 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de seguridad alimentaria en las familias venezolanas pertenecientes a la Liga de Softball de Imbabura en el año 2022.
- Evaluar la calidad de la dieta de las familias venezolanas que participan en la Liga de Softball de Imbabura en el año 2022, considerando los grupos de alimentos consumidos y su adecuación a las necesidades nutricionales.
- Establecer una propuesta de alimentación a las familias venezolanas de la “Liga de Softbol de Imbabura”.

1.4. Justificación

La presencia de un grupo significativo de extranjeros en campeonato de un deporte no practicado en Ibarra y el acompañamiento de sus familias en el parque Ciudad Blanca, los fines de semana en jornadas completas, llamó la atención de la investigadora de allí surge como respuesta a la inquietud de conocer la seguridad alimentaria y calidad de vida de las personas que forman parte de la Liga de Softbol de Imbabura, como también el impacto en la salud y el bienestar de esta población migrante.

La relevancia de este estudio radica en la necesidad de comprender en profundidad los patrones alimentarios, las fuentes de alimentos y los obstáculos que confrontan los migrantes venezolanos al ajustarse a una nueva situación de vida. La seguridad alimentaria no solo es un indicador crucial de desarrollo humano, sino que también influye en la capacidad de estos individuos para integrarse de manera plena en la sociedad local.

A través de esta investigación, se busca identificar las barreras que los migrantes venezolanos enfrentan en términos de acceso y oportunidad a alimentos nutritivos y culturalmente apropiados. Además, se pretende evaluar cómo estas barreras influyen en la calidad de la comida, en el bienestar general de este grupo de personas.

Los resultados de este estudio no solo contribuirán al conocimiento académico sobre seguridad alimentaria en contextos migratorios, sino que también podrían informar políticas y programas de intervención dirigidos a perfeccionar las condiciones nutricionales y la calidad de vida de los migrantes venezolanos. Asimismo, se espera que esta investigación sensibilice a la sociedad y las autoridades sobre la importancia de abordar las necesidades específicas de esta población en el ámbito alimentario.

En resumen, esta investigación busca obtener resultados sobre la seguridad alimentaria de los migrantes venezolanos en Ibarra, ofreciendo información valiosa para el desarrollo de estrategias efectivas que mejoren su manutención, bienestar, que favorezcan su integración en la comunidad local.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco teórico

2.1.1. Seguridad alimentaria.

La seguridad alimentaria ha ido evolucionando desde la primera Conferencia Mundial de las Naciones Unidas en el año 1974 sobre la Alimentación, allí plantearon fundamentos para un sistema mundial de alimentación para que “asegure la disponibilidad suficiente de alimentos a precios razonables en todo el mundo” (Naciones Unidas, 1974), de igual manera el concepto de seguridad alimentaria tiene su evolución a partir de los años setenta, inicialmente centrada en la generación y accesibilidad de alimentos. En los años ochenta, se amplió para incluir la noción de admisión, tanto en términos económicos como físicos. “Luego, en la década de los noventa, se desarrolló el concepto actual, que incorpora aspectos como la inocuidad alimentaria y las preferencias culturales, reafirmandolo como un derecho humano” (FAO, 1996).

La seguridad alimentaria se compone de cuatro elementos fundamentales: disponibilidad, estabilidad, acceso y uso biológico de alimentos, cada uno con su respectivo concepto principal. Además, se aborda el derecho a la alimentación en Ecuador, junto con los organismos necesarios para disminuir la pobreza y desnutrición. “También se exploran sus causas. Uno de los propósitos principales es analizar el estado actual de Seguridad Alimentaria a través de estos componentes y datos actualizados, con el fin de llegar a una conclusión sobre su situación actual en el país” (FAO, 2015).

El concepto de seguridad alimentaria es multidimensional ya que no solo abarca la disponibilidad y el acercamiento a los alimentos, sino también la estabilidad de los suministros, la calidad y seguridad alimentaria, en donde se valora la importancia de prácticas agrícolas seguras y un adecuado procesamiento, almacenamiento y transporte de alimentos (Males, 2020). Más allá de la ausencia de hambre, la seguridad alimentaria implica la capacidad de obtener y consumir alimentos de manera digna y sostenible a lo largo del tiempo, abordando principales causas de la inseguridad alimentaria como la pobreza, el desempleo, la desigualdad, el cambio climático, los conflictos y la disminución de acceso a servicios básicos (CEPAL, 2016).

La seguridad alimentaria es de vital importancia para toda la población, especialmente para los migrantes venezolanos radicados en el país, por varias razones: es esencial para el bienestar general y la salud, disponer de alimentos suficientes y nutritivos, prevenir la malnutrición. Una buena seguridad alimentaria contribuye a la adaptación y resiliencia de los migrantes en su nuevo entorno. Les permite concentrarse en establecerse en el lugar de acogida sin preocuparse constantemente por la disponibilidad de alimentos. La seguridad alimentaria puede afectar la capacidad de los migrantes para integrarse en la sociedad receptora (Banco Mundial, 2023).

La preocupación constante por la alimentación puede ser un obstáculo para la participación plena en la vida comunitaria y laboral del ser humano, transformarse en crítica para el desarrollo infantil, para ello es necesario asegurarse que los niños tengan acceso a una nutrición adecuada y segura para garantizar su crecimiento físico, cognitivo, como para su rendimiento educativo. El acceso oportuno a una alimentación sana y saludable elimina la generación de estrés, ansiedad e inestabilidad emocional en este grupo de personas. La participación efectiva en el desarrollo de la economía del país receptor depende en gran medida de la salud y el bienestar de los habitantes incluyendo a los migrantes. La inseguridad alimentaria puede afectar la energía y la capacidad de

trabajar, lo que a su vez impacta la estabilidad financiera. La inseguridad alimentaria puede ser un factor desencadenante de conflictos sociales. La garantía de que este grupo de personas accedan a alimentos saludables tendría un impacto en la prevención de tensiones y problemas sociales asociados con la escasez alimentaria. Se considera un derecho humano fundamental. Garantizar que los migrantes tengan acceso a alimentos adecuados es coherente con los principios de derechos humanos y dignidad. (PMA, 2023).

En resumen, la seguridad alimentaria no solo es una necesidad básica para los migrantes venezolanos radicados en Imbabura, sino también es un factor clave que influye en su capacidad de adaptación, de contribución al desarrollo de la sociedad que los acoge, en cierta manera buscar un estatus de vida estable y próspera, recuperar su dignidad y bienestar en todo el proceso de integración a una sociedad totalmente diferente a la de origen.

2.1.2. Pilares de la seguridad alimentaria

2.1.2.1. Disponibilidad de alimentos.

La disponibilidad de alimentos se refiere a la suficiente oferta de alimentos que debe existir a nivel nacional, regional o local. Las fuentes para acceder pueden ser por producción familiar o adquisición a través del comercio (OMS/OPS).

Este concepto abarca la presencia y distribución de alimentos a lo largo del tiempo, considerando factores como: producción local, cadena de suministro, infraestructura, logística y la capacidad económica de la población para adquirir alimentos suficientes de acuerdo a la disponibilidad de los mismos, considerado como un componente de seguridad alimentaria, garantizando que las comunidades tengan acceso constante a dietas equilibradas y nutritivas para contribuir a la buena salud y bienestar de la población (Carlosama, 2020).

Imbabura es conocida por su diversidad geográfica y climática, lo que favorece la producción agrícola suficiente y eficiente, como también la seguridad alimentaria a través de implementación de prácticas ecológicas enfocadas en la conservación y regeneración de sus recursos naturales. Carchi e Imbabura son fuentes que garantizan la disponibilidad de alimentos por ser provincias que cultivan una variedad de productos, destacándose la papa, maíz, habas, frijoles, arvejas, caña de azúcar, yuca, plátanos, entre otros (OAS, 2017).

A continuación, se describe los criterios a cumplirse para la disponibilidad nacional de alimentos:

Suficiente: Se refiere a la cantidad y calidad de alimentos como a la facilidad de acceder a los mismos para satisfacer las necesidades básicas nutricionales de las personas y contribuir en su bienestar. “También está relacionada con aspectos como la producción total, la disminución de pérdidas después de la cosecha y la disponibilidad de ayuda alimentaria” (Puma, 2021).

Estable: La estabilidad busca eliminar oscilaciones en la disponibilidad de uno o varios alimentos, siendo necesario disminuir los períodos de tiempo en la producción y la baja de precios internacionales (Silva & Bugallo, 2021).

Autosuficiente: “Con el objetivo de alcanzar un suministro alimentario autónomo, se busca disminuir al máximo la dependencia de recursos externos. Los obstáculos para alcanzar una suficiente disponibilidad de alimentos y asegurar una dieta adecuada para la totalidad de la población de un país pueden estar relacionados con la ausencia de acceso a recursos como tierra y su capacidad productiva, sistemas de riego, herramientas y métodos agrícolas” (García, 2020).

2.1.2.2. Acceso a los alimentos

La Organización Mundial de la Salud, manifiesta que existen varios puntos de vista para acceder a los alimentos como el económico, físico o cultural, también diversas opciones que genera

dicho acceso. Estas opciones incluyen empleo, intercambio de servicios, trueque, crédito, remesas y la presencia de vínculos de apoyo, tanto familiares como comunitarios (OMS/OPS).

En el caso de los migrantes venezolanos radicados en distintos países de Latinoamérica el escaso acceso a los alimentos, puede atribuirse a una serie de factores, entre ellos están el desconocimiento y la falta de familiaridad con el entorno local que complica la identificación de fuentes accesibles y asequibles de alimentos, los problemas de legalización y las dificultades que esto implica, como la disminución de oportunidades para conseguir un trabajar digno y, por ende, la capacidad para comprar alimentos suficientes y nutritivos, la inseguridad alimentaria global que se atraviesa a nivel regional o nacional es otro elemento negativo, la crisis económicas y de empleo tanto a nivel local como global incide en la estabilidad financiera de los migrantes y los aspectos culturales y dietéticos influyen en la capacidad de estas familias para encontrar alimentos que se ajusten a sus preferencias y necesidades nutricionales (Montezuma, 2020).

2.2.1. Inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria en los países en desarrollo está concebida como la incapacidad para acceder a los alimentos por parte de las personas y hogares, lo que constituye un problema y de múltiples aspectos que impacta a millones de individuos en todo el mundo. “Se refiere a la carencia de acceso físico, social y económico a una cantidad suficiente de alimentos seguros y nutritivos que cumplan con las necesidades nutricionales y las características culturales de cada persona” (Males, 2020). Este fenómeno no se limita únicamente a la sensación de hambre o a la falta de alimentos, sino que también tiene implicaciones en la salud, el progreso económico y la estabilidad social (Males, 2020).

Además de los efectos en la salud, la inseguridad alimentaria también afecta el bienestar general de las personas, debido a la constante preocupación por la poca disponibilidad y calidad de los alimentos, la cual genera estrés y ansiedad que a su vez pueden repercutir en consecuencias negativas para la salud mental y emocional. Asimismo, la inseguridad alimentaria puede conducir a la exclusión social y a la marginalización de ciertos grupos de población, lo que contribuye a la desigualdad y la injusticia social (Males, 2020).

La inseguridad alimentaria puede tomar diversas manifestaciones, que van desde la incapacidad para acceder a alimentos adecuados en términos de cantidad y calidad, hasta la incertidumbre en la disponibilidad de alimentos a lo largo del tiempo. Esta situación puede ser resultado de una amplia gama de factores, como la situación económica precaria, la falta de trabajo, las alteraciones climáticas, los eventos naturales adversos, los conflictos armados y la carencia de acceso a servicios esenciales como agua potable, saneamiento y atención médica (Fierro, 2021).

2.2.1.1. Inseguridad alimentaria en los migrantes venezolanos

La inseguridad alimentaria se ha convertido en una realidad angustiante para un gran número de migrantes venezolanos en Ecuador. Con el incremento constante del flujo migratorio, muchos de ellos se enfrentan a desafíos impresionantes para satisfacer sus necesidades básicas de alimentación. La disminución de recursos económicos, la escasa integración en el mercado laboral, las barreras lingüísticas y la falta de acceso a programas de asistencia alimentaria, se suman a su situación precaria (Rodríguez, 2020).

La reducción de oportunidades laborales adecuadas y estables determina su capacidad para generar ingresos y, por lo tanto, para acceder a una alimentación adecuada. Esta situación se ve

agravada por las barreras lingüísticas que enfrentan muchos migrantes, lo que dificulta aún más su participación en la fuerza laboral y su capacidad para acceder a mejores oportunidades.

La inseguridad alimentaria incide directamente en la salud y el bienestar de los migrantes venezolanos, especialmente de los niños y las mujeres embarazadas. La falta de una dieta adecuada puede ocasionar deficiencias nutricionales y aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con la malnutrición, esto tiene implicaciones en el estabilidad psicológico y emocional, generando estrés, ansiedad y desesperanza en estas personas que luchan por sobrevivir en un entorno desconocido (Taquez R. &, 2021).

Dichas inseguridades alimentarias tienen un impacto en la conveniencia de los migrantes, los problemas de malnutrición y las consecuencias emocionales asociadas pueden tener efectos duraderos en su calidad de vida. Por lo tanto, es crucial abordar la inseguridad alimentaria desde una perspectiva integral que garantice el acceso a alimentos suficientes y nutritivos para y también se les brinde apoyo emocional y psicológico adecuado para enfrentar los desafíos asociados con esta nueva situación (Taquez R. &, 2021).

2.2.1.2. Causas de la Inseguridad Alimentaria en migrantes venezolanos en Ecuador

Para el Grupo de Trabajo para Refugiados y Migrantes (GTRM, 2023), la inseguridad alimentaria que enfrentan los migrantes venezolanos en Ecuador es un problema complejo influenciado por múltiples factores, incluyendo económicos, sociales, culturales y políticos. Se exploran diversas razones y desafíos asociados con la inseguridad alimentaria y nutricional observados en esta población vulnerable, resaltando:

- **Vulnerabilidad económica:** Muchos migrantes venezolanos enfrentan dificultades económicas al llegar a Ecuador. La falta de empleo digno, en otros casos empleos mal remunerados, y el desempleo limitan su capacidad para adquirir alimentos de manera adecuada y oportuna.
- **Acceso limitado a recursos:** La adaptación a un nuevo país, con culturas, tradiciones, costumbres diferentes, a menudo implica enfrentar barreras para acceder a servicios básicos, viviendas económicas, acceso a la tecnología, acceso a la atención médica y medicina, acceso a la educación, incluidos los alimentos. La falta de redes de apoyo y conocimiento sobre los recursos disponibles a los que pueden acceder también contribuir a la inseguridad alimentaria.
- **Discriminación y estigma:** La crisis económica y política en Venezuela ha obligado a un gran número de sus habitantes (profesional y no profesionales) a tomar la decisión de emigrar a otros países entre ellos Ecuador, para convertirse en migrantes en situación de vulnerabilidad, en múltiples casos han sufrido de xenofobia y discriminación, lo que afecta negativamente su acceso a oportunidades de empleo y servicios sociales, incluida la asistencia alimentaria.
- **Factores legales y documentación:** Problemas relacionados con la legalización de documentos y el estatus migratorio en Ecuador como país de acogida, es otro factor para que esta comunidad tenga acceso a servicios gubernamentales, incluidos los programas de asistencia alimentaria.
- **Variabilidad en las condiciones locales:** Las condiciones económicas, sociales y ambientales son diversas en Ecuador, por tanto, existen cantones con mayor nivel de desarrollo que otros, por ende, de acuerdo con su ubicación unos pueden ofrecer más

oportunidades laborales y acceso a servicios que otras, este también constituye un factor preponderante para afectar a la seguridad alimentaria de los migrantes.

- **Dependencia de Ayuda Humanitaria:** Muchos migrantes venezolanos dependen de la ayuda humanitaria proporcionada por organizaciones no gubernamentales y agencias internacionales. Sin embargo, la disponibilidad de esta ayuda puede ser variable y no siempre cubre todas las necesidades alimentarias ni acoge a todo este grupo vulnerable.
- **Impacto de la Pandemia de COVID-19:** Muchos migrantes antes de la pandemia vivían en condiciones precarias por no disponer de un estatus migratorio en regla, pese a que el gobierno ecuatoriano diera una amnistía migratoria a venezolanos, un bajo porcentaje logró regularizarse. El trabajo informal en la calle hizo que este grupo vulnerable se afecte considerablemente, el cierre del comercio hizo que pierdan el empleo entre nacionales y extranjeros, el desalojo de viviendas rentadas por falta de pago, agravaron aún más la situación económica, aspectos que generan mayor inseguridad alimentaria entre los migrantes venezolanos.

Abordar la inseguridad alimentaria en esta población requiere enfoques integrales que consideren la protección legal, el acceso a empleo digno, la eliminación de barreras discriminatorias y la colaboración entre el gobierno, organizaciones no gubernamentales y la comunidad internacional. La comprensión de estos desafíos es esencial para desarrollar estrategias efectivas que mejoren la seguridad alimentaria de los migrantes venezolanos en Ecuador (GTRM, 2023).

2.1.2.3. Factores de la Inseguridad Alimentaria en migrantes venezolanos en Ecuador

La inseguridad alimentaria entre los migrantes venezolanos en Ecuador es un desafío complejo que resulta de la interacción de múltiples factores. Estos elementos, cuando se combinan, contribuyen significativamente a la problemática que enfrenta esta población vulnerable. Es crucial comprender la influencia de estos factores para abordar adecuadamente la inseguridad alimentaria. A continuación, se describen detalladamente los principales factores que inciden en la seguridad alimentaria de los migrantes venezolanos en Ecuador (Landaeta, Sifontes, & Herrera, 2018).

1. **Desempleo:** La dificultad para encontrar empleo en un nuevo país puede llevar a ingresos insuficientes para cubrir las necesidades alimentarias.
2. **Recursos Limitados:** Muchos migrantes llegan a Ecuador con recursos económicos limitados, lo que dificulta la adquisición de alimentos adecuados.
3. **Acceso a Servicios Sociales:** La falta de acceso a programas de asistencia social y servicios de salud puede agravar la inseguridad alimentaria.
4. **Discriminación y Estigma:** Los migrantes a menudo enfrentan discriminación y estigmatización, lo que puede dificultar su acceso a empleo y vivienda, afectando su capacidad para alimentarse adecuadamente.
5. **Desconocimiento de la Disponibilidad de Alimentos:** La falta de conocimiento sobre los lugares donde se pueden obtener alimentos asequibles y de calidad puede ser un factor importante.

6. **Escasez de Alimentos:** En ocasiones, los migrantes pueden encontrarse en zonas donde hay escasez de ciertos alimentos, lo que limita aún más su acceso a una dieta equilibrada.
7. **Falta de Documentación:** La falta de documentación legal puede dificultar el acceso a servicios y empleo formal, lo que afecta la capacidad de comprar alimentos.
8. **Inestabilidad Política y Económica:** Las condiciones políticas y económicas en Venezuela y en el país de destino pueden afectar negativamente la estabilidad económica de los migrantes.
9. **Cambio Cultural y Dietético:** La transición de una cultura a otra en la que implica cambios radicales en la alimentación, depende mucho del lugar de origen al lugar de acogida, la falta de familiaridad con los alimentos locales y dificultad para obtener productos habituales no permite discernir los alimentos adecuados.
10. **Alta Movilidad:** Muchos migrantes están en constante movimiento, lo que puede dificultar la planificación, adquisición de alimentos a largo plazo.

2.2.2. Parámetros de la inseguridad alimentaria

Los parámetros más destacados y reconocidos que generan hoy en día un alto grado de inseguridad alimentaria son:

2.2.2.1. Pobreza.

La pobreza es un obstáculo indispensable para la seguridad alimentaria, ya que los individuos de bajos ingresos a menudo se enfrentan a limitaciones económicas que les impiden acceder a una alimentación adecuada. La falta de recursos financieros suficientes dificulta la

compra de alimentos nutritivos y diversificados, lo que lleva a una dependencia de opciones alimentarias menos costosas, pero de menor calidad (Magallanes, 2021).

En el ámbito de la pobreza se catalogan distintas subdivisiones fundamentales, que afectan a nivel global a la economía y también a la inflación en los precios según la zona de residencia. Esto se puede asimilar con la idea de limitar económicamente a cierta parte de la población, para impedir la explotación laboral y la búsqueda de los moradores de abandonar su país en búsqueda de una mejor posición económica (Magallanes, 2021).

La pobreza se considera como una barrera entre la seguridad alimentaria y las personas que no cumplen con los requisitos para solventar una vida cotidiana sin complicaciones. La pobreza en términos generales se sustenta en la dependencia emocional de los valores esenciales como lo son; los costos de alimentación básica, artículos de limpieza personal, gastos medicinales, estudios mínimos, entre otros (Boada, 2022).

2.2.2.2. Desempleo

La falta de un empleo adecuado y remunerado limita la capacidad de las personas para generar ingresos y adquirir alimentos suficientes, el desempleo prolongado puede erosionar los recursos económicos de las familias y aumentar su vulnerabilidad frente a la inseguridad alimentaria. Así como también el subempleo y la falta de empleo formal con beneficios sociales adecuados dificultan aún más el acceso a una alimentación adecuada (Fierro, 2021).

La palabra desempleo se asocia directamente con la ideología del tercermundismo, las empresas que engloban las grandes necesidades de la población buscan el máximo esfuerzo de sus empleados por el mínimo salario conseguido durante una jornada laboral de ocho horas. Esto

ocasionalmente es una razón para despedir a grandes masas que no ajustan su salario al requerimiento del empleador (Fierro, 2021)

La sociedad dictamina de forma indirecta los niveles y las clases sociales que se rigen a nivel mundial, estos organismos se encargan de seleccionar los precios hacia los diferentes sectores, productos de primera necesidad según las exigencias de los moradores. Con esto, se logra dependencia económica a un sistema que no funciona para todos. Atravesado la barrera de lo posible con la simple idea del populismo, y esto a su vez genera incertidumbre, disconformidad, abstinencia, y una completa intriga por conocer la verdad de tras de la pobreza. (Palacios, 2018)

2.2.2.3. Falta de acceso a servicios básicos

Desempeña un papel significativo en la inseguridad alimentaria, ya que cuando los individuos no tienen acercamiento a agua limpia y saneamiento adecuado, se ven expuestas a enfermedades transmitidas por alimentos y a una mala higiene en la preparación y manipulación de estos (Boada, 2022).

El impedimento a ingresar un salario básico suficiente para solventar las necesidades cotidianas repercute en un conjunto de malestares físicos y mentales, que se exponen ante la población de forma general. Es primordial conocer importancia del acceso a la medicina general, agua potable, comida fresca y servida en un plato limpio, vivienda adecuada, educación de calidad y otros servicios básicos para garantizar una vida digna (Boada, 2022).

Por buscar la vida con un salario por encima de la mínima, se exponen al mal trato, la explotación laboral, la humillación pública y priva, y sobre todo son predecesores de sus derechos como ciudadanos. Con esto lo único que se consigue es orientar a los más pobres a optar por la deficiencia, siendo este la única opción que tienen para sobrevivir, ya que la falta de un salario

digno crea un círculo vicioso en el que las personas se ven atrapadas en trabajos precarios, sin oportunidades de crecimiento personal o profesional (Valencia, 2017).

De acuerdo con lo que la Agencia de las Naciones Unidas, organización que lidera esfuerzos para eliminar el hambre y garantizar una seguridad alimentaria, manifiesta que el principal problema para una inseguridad alimentaria es que las personas consumen alimentos baratos y poco nutritivos para saciar el hambre, provocando el incremento de sobrepeso, obesidad, estrés, entre otras enfermedades graves.

2.2.3. Método de evaluación de la Seguridad Alimentaria.

La inseguridad alimentaria puede presentarse en diferentes dimensiones, ya sea de manera crónica, temporal o pasajera, menciona (Acosta, 2015), que no es posible medirla de manera integral utilizando un solo indicador. Para comprender sus matices variados, se requiere el uso de diversos indicadores. Existen múltiples variables e indicadores que posibilitan el seguimiento del desarrollo del grado de Seguridad Alimentaria en grupos de población particulares.

Numerosos países suelen evaluar a través de indicadores que analizan tanto la oferta y la accesibilidad de alimentos, como la demanda (cantidad de alimentos en relación con las necesidades). En otras palabras, explica la (ONU, 2019) “se examina la cantidad de alimentos disponibles en relación con los requerimientos nutricionales y las necesidades netas de importación en relación con la capacidad de importación” (p12). Estos métodos pueden centrarse en datos a nivel nacional o en detalles específicos de las diferentes regiones del país, lo que permite detectar grupos en situación de vulnerabilidad. En la evaluación, se emplean principalmente tres tipos de información.

2.2.3.1. Metodología de la FAO

La metodología de la FAO ha sido objeto de amplias discusiones, ya que se basa en la estimación de la insuficiencia en la ingesta de energía alimentaria a lo largo de más de un año, sin tener la capacidad de rastrear las variaciones en esa ingesta dentro del mismo año. Además, es un proceso laborioso, dado que la suma total de los indicadores relacionados con las 4 dimensiones de la seguridad alimentaria asciende a 31, lo que requiere estimaciones exhaustivas (FAO, 2015).

Esta metodología también requiere la intervención de expertos que analicen la distribución de la frecuencia del consumo de alimentos, expresado en términos de energía alimentaria, con el fin de detectar los niveles excesivos o insuficientes de calorías en la ingesta (FAO, Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 1996). En resumen, este enfoque se basa en la comparación entre el consumo típico de alimentos, expresado en unidades de energía alimentaria (Kilocalorías=Kcal), y los requisitos energéticos mínimos establecidos (FAO, 2012).

2.2.3.2. Utilización de encuestas

Esta metodología se destaca por ofrecer información variada sobre la disponibilidad, el acceso y la variedad de alimentos. No obstante, se puede argumentar que este enfoque sigue siendo limitado en su alcance. Además, el cuestionario utilizado es extenso y minucioso, lo que plantea el desafío de costos elevados en términos de recopilación y procesamiento, tanto en cuanto a tiempo como a recursos económicos y competencia técnica. Por último, se plantea la posibilidad de que las estimaciones obtenidas estén sesgadas debido a posibles errores sistemáticos

relacionados con el muestreo. Un problema destacado es la falta de comparabilidad de los resultados entre diferentes países (FAO, 2015).

2.2.3.3. Métodos de encuesta sobre la ingesta individual de alimentos.

La restricción asociada a este método es la tendencia a reportar valores inferiores a los reales. Es decir, en encuestas de este tipo, es crucial alcanzar una colaboración significativa por parte de los encuestados, y se observa una propensión a la "victimización". Otras limitaciones incluyen consideraciones logísticas y los costos asociados. En consecuencia, se llega a la conclusión de que este método resulta muy útil para validar otros enfoques más convenientes para evaluar la seguridad alimentaria (Acosta, 2015).

(MSP, 2020)

2.2.3.4. Medición del estado nutricional

En la actualidad, el uso de mediciones antropométricas ha sido objeto de críticas significativas debido a los obstáculos relacionados con la obtención de datos. Estos datos no siempre brindan una representación exacta de la adecuación del consumo de alimentos o de la energía, ya que pueden estar influenciados por otros factores ambientales que inciden en las mediciones antropométricas.

En México, se utilizan las mediciones antropométricas como parte de la evaluación del estado nutricional a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2020). Además de su presentación oficial, los resultados de esta encuesta se emplean para examinar las variables que se manejan, como se puede observar en la investigación titulada la extensión de la inseguridad alimentaria en México (Shamah, 2014).

La encuesta nacional de salud y nutrición evalúa la condición nutricional a través de mediciones de peso y estatura o longitud en niños menores de 5 años. Es claro que este procedimiento demanda la participación de profesionales capacitados para garantizar la precisión de los datos, ya que la falta de especialización podría poner en duda la veracidad de los resultados. Un elemento destacado es la ausencia de datos antropométricos sobre adultos (ENSANUT, 2020).

2.2.3.5. Mediciones cualitativas

En la actualidad, se presenta como un requisito indispensable para combatir de manera efectiva la pobreza. Estas mediciones se basan en escalas, también conocidas como módulos en Estados Unidos. Estas mediciones se sustentan en una base científica sólida y, una vez que se haya concluido la fase de metodología y ejecución de las mediciones, pueden ser procesadas y evaluadas con rapidez. Una de las ventajas más destacadas de estas mediciones es que la información obtenida ofrece una comprensión clara de la Seguridad Alimentaria que resulta accesible para los encargados de diseñar políticas. La relevancia de las mediciones cualitativas radica en que incorporan como elementos esenciales la percepción de la Inseguridad Alimentaria y el hambre por parte de las personas más afectadas, convirtiéndose así en mediciones más directas de la Inseguridad Alimentaria (Carmona, 2017).

2.2.4. ELCSA Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria

“La ELCSA es un instrumento de evaluación directa que se apoya en la vivencia de los hogares en relación con la Inseguridad Alimentaria” (FAO, 2015). A lo largo del tiempo, este instrumento ha demostrado su capacidad de medición precisa, lo que le ha valido el respaldo y el

respaldo de organizaciones internacionales interesadas en la medición de la inseguridad alimentaria. La FAO ha apoyado y reconocido este instrumento porque permite una medición directa que ayuda a comprender la inseguridad alimentaria a través de las experiencias vividas por los miembros del hogar en su forma más extrema: la falta de alimentos. La eficacia y autenticidad de la ELCSA han sido probadas, proporcionando una representación real de la hambruna experimentada en los hogares.

La ELCSA no es solo un instrumento de moda; su valor científico ha sido rigurosamente validado por investigadores de diversos países latinoamericanos. Su adopción por parte de diferentes gobiernos regionales, incluso a nivel nacional, es significativa, ya que los resultados obtenidos les permiten tomar decisiones preventivas o correctivas relacionadas con la Inseguridad Alimentaria. Este instrumento no se ocupa de manera genérica o imprecisa del asunto; en cambio, ofrece la posibilidad de categorizarlo en tres niveles de seguridad o inseguridad alimentarias. (Carmona, 2017).

Según (Carmona, 2017), la importancia de utilizar un método sencillo y económico para medir la seguridad alimentaria en estos países radica en que se encuentran en proceso de desarrollo o aún pueden ser considerados como naciones en vías de desarrollo. Estas áreas todavía albergan familias que se dedican en parte a la agricultura, sin embargo, la verdad es que la mayoría de las explotaciones familiares, alrededor del 84 %, tienen un tamaño inferior a dos hectáreas, lo que significa que poseen tan solo el 12 % de la tierra agrícola. Esto señala que la mayoría de los agricultores familiares pertenecen a estratos económicos bajos y están expuestos a problemas de inseguridad alimentaria (FAO, 2015).

2.2.4.1. Relevancia de ELCSA en el Contexto Latinoamericano

En el contexto latinoamericano, la ELCSA tiene una gran relevancia debido a varios factores:

Envejecimiento de la Población: América Latina está experimentando un rápido envejecimiento de su población. La ELCSA es esencial para comprender las necesidades de salud y calidad de vida de esta creciente población de adultos mayores. Evaluación de la Salud: La encuesta proporciona información valiosa sobre la salud física, mental y emocional de los adultos mayores en la región, lo que permite a los gobiernos y organismos de salud pública tomar decisiones informadas sobre políticas y programas de atención médica. Detección de Problemas de Salud Pública: La ELCSA ayuda a identificar problemas de salud pública específicos que afectan a los adultos mayores, como enfermedades crónicas, discapacidades, problemas de movilidad y más. Esto es fundamental para la planificación de servicios de atención médica y la asignación de recursos. (Carmona, Paredes, & Pérez, 2015)

Calidad de Vida: Además de la salud, la encuesta evalúa la calidad de vida de los adultos mayores, incluyendo aspectos como el bienestar emocional, las relaciones sociales y la satisfacción con la vida. Esto es crucial para abordar el bienestar en general de esta población. Equidad en la Salud: La ELCSA puede ayudar a identificar disparidades en la salud y la calidad de vida entre diferentes grupos de adultos mayores, lo que es esencial para abordar cuestiones de equidad en la atención médica y social. Investigación y Desarrollo: La encuesta proporciona una base de datos valiosa para la investigación en salud y envejecimiento en América Latina, lo que puede llevar a avances en la comprensión y el tratamiento de las condiciones de salud relacionadas con la vejez. Planificación a Largo Plazo: Los resultados de la ELCSA pueden ser útiles para la planificación a largo plazo de infraestructuras de atención médica, programas de capacitación para profesionales de la salud y estrategias de envejecimiento activo (Carmona, Paredes, & Pérez, 2015).

2.2.4.2. Seguridad Alimentaria y Migración

La seguridad alimentaria y la migración están intrínsecamente relacionadas, ya que la falta de acceso a alimentos suficientes y nutritivos a menudo impulsa a las personas a abandonar sus lugares de origen en busca de mejores oportunidades económicas y alimentarias. Este fenómeno puede tener un impacto en los países de origen, que experimentan la pérdida de mano de obra agrícola y productores de alimentos, y en los países de destino, donde los migrantes a menudo enfrentan desafíos para acceder a alimentos adecuados. Además, los flujos migratorios pueden alterar los patrones de consumo y la demanda de alimentos a nivel global. Abordar la seguridad alimentaria en el contexto de la migración requiere políticas y programas que consideren las causas subyacentes de la inseguridad alimentaria y garanticen que los migrantes tengan acceso a alimentos nutritivos y asequibles, promoviendo así la inclusión y el respeto de los derechos humanos (Cabrera & Magaña, 2021). Algunos factores que intervienen en este contexto de seguridad alimentaria y migración.

- **Causas de la Migración por Inseguridad Alimentaria:** La inseguridad alimentaria puede estar relacionada con diversas causas, como la escasez de alimentos debido a fenómenos climáticos extremos, la degradación del suelo, la falta de acceso a recursos productivos, la falta de oportunidades económicas y conflictos. Estas condiciones pueden impulsar a las personas y comunidades enteras a migrar en busca de una mejor calidad de vida y acceso a alimentos.
- **Migración Rural-Urbana:** En muchas regiones del mundo, la migración se produce desde áreas rurales hacia zonas urbanas. Esto a menudo se debe a la falta de oportunidades económicas en la agricultura y la búsqueda de empleo en las ciudades. Sin embargo, el

aumento de la población urbana también puede plantear desafíos para la seguridad alimentaria en las ciudades, ya que la demanda de alimentos crece.

- **Desplazamiento Forzado y Migración de Refugiados:** Las personas que se ven obligadas a huir de conflictos armados, persecución y violencia a menudo se convierten en refugiados y desplazados internos. Estas poblaciones vulnerables enfrentan una grave inseguridad alimentaria, ya que a menudo carecen de acceso a alimentos básicos y seguros.
- **Efectos en los Países de Origen y Destino:** En los países de destino, los migrantes pueden contribuir al crecimiento económico, pero también pueden enfrentar desafíos en términos de acceso a alimentos y discriminación.
- **Políticas y Programas de Apoyo:** Los gobiernos y las organizaciones internacionales desempeñan un papel crucial en la gestión de la migración y la promoción de la seguridad alimentaria. Esto incluye la implementación de políticas que aborden las causas subyacentes de la inseguridad alimentaria y programas que brinden asistencia alimentaria y nutricional a los migrantes y refugiados.
- **Derechos Humanos y Migración:** Garantizar que los derechos humanos de los migrantes sean respetados es esencial. Esto incluye el derecho a la alimentación adecuada, la no discriminación y la igualdad de oportunidades para acceder a alimentos nutritivos.
- **Enfoque Holístico:** Abordar la seguridad alimentaria en el contexto de la migración requiere un enfoque holístico que considere las dimensiones económicas, sociales, políticas y ambientales. Esto implica trabajar en colaboración entre diferentes sectores y agencias para abordar los desafíos complejos que enfrentan las poblaciones migrantes y desplazadas (Cabrera & Magaña, 2021)

2.2.4.3. Calidad de dieta

La calidad de la alimentación juega un papel crucial en la preservación de la salud y el bienestar en general de las personas. Una alimentación balanceada y nutritiva, compuesta por una diversidad de alimentos frescos y saludables, suministra los nutrientes fundamentales que el organismo requiere para un funcionamiento adecuado. La calidad de la alimentación no se limita simplemente a la cantidad de alimentos ingeridos, sino que también se relaciona con el valor nutricional de dichos alimentos (Benavides, 2019).

Toda dieta de calidad impulsa a la inclusión de una amplia variedad de alimentos, lo cual implica consumir diferentes tipos de alimentos, ya que cada grupo alimentario aporta nutrientes únicos y esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo. La variedad en la dieta asegura que se obtengan todos los nutrientes necesarios, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, para tener una buena salud (Benavides, 2019).

Una alimentación de alta calidad se distingue por su inclusión de una amplia gama de alimentos pertenecientes a todos los grupos alimentarios. Estos alimentos suministran vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico, el mantenimiento de un peso saludable y la prevención de enfermedades crónicas (Salazar, 2019),

Es crucial recordar que la calidad de la alimentación no solo está vinculada a los alimentos que se ingieren, sino también a la manera en que se preparan y cocinan. Por lo tanto, optar por métodos de cocción saludables, como el asado, la cocción al vapor o hervido en lugar de freír o emplear excesivas cantidades de aceite, contribuye a preservar los nutrientes de los alimentos y a disminuir la ingesta de grasas saturadas y calorías superfluas (Salazar, 2019). La Tabla 1, destaca los elementos fundamentales dentro de la calidad de la dieta. Estos elementos son cruciales para garantizar una alimentación balanceada y nutritiva, contribuyendo así al mantenimiento de la salud

y el bienestar general de las personas. La calidad de la alimentación juega un papel crucial en la preservación de la salud y el bienestar en general de las personas.

Tabla. 1

Elementos fundamentales dentro de la calidad de dieta

Elemento	Descripción	Importancia
Variedad de alimentos	Incluir una amplia variedad de alimentos de todos los grupos alimentarios: frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.	Alta
Equilibrio nutricional	Asegurarse de obtener los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas, incluyendo vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables.	Alta
Frescura de los alimentos	Optar por alimentos frescos y minimizar el consumo de alimentos procesados y envasados que contengan aditivos y conservantes.	Moderada
Preparación y cocción saludables	Utilizar métodos saludables, como asar, hervir o cocinar al vapor, en lugar de freír o usar excesiva cantidad de aceite.	Moderada
Limitar alimentos poco saludables	Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares refinados y sodio, como alimentos fritos, bollería industrial, refrescos y alimentos procesados.	Alta
Tamaño de las porciones	Mantener un peso saludable.	Moderada
Hidratación adecuada	Beber suficiente agua	Moderada
Consciencia y disfrute de las comidas	Comer de manera consciente, prestando atención a las sensaciones de hambre y saciedad, y disfrutar de las comidas en un ambiente tranquilo.	Alta

Elemento	Descripción	Importancia
Patrones alimentarios saludables	Adoptar patrones alimentarios saludables, como la dieta mediterránea, que se basa en alimentos frescos, vegetales, aceite de oliva y pescado.	Alta
Adaptación a necesidades individuales	Adaptar la dieta a las necesidades individuales, considerando alergias, intolerancias, preferencias culturales y requisitos especiales de salud.	Moderada

Nota: Tabla elaborada a partir de la información obtenida de (Macas, 2020)

2.2.5. Nutrientes y Necesidades Nutricionales

Los carbohidratos, suministran la energía necesaria para llevar a cabo las actividades diarias y deben representar una parte sustancial de la ingesta calórica diaria. Las proteínas, por su parte, desempeñan un papel fundamental en la reparación y el crecimiento de los tejidos, además de ser esenciales para el sistema inmunológico y la producción de enzimas. En cuanto a las grasas, a pesar de ser a menudo malentendidas, resultan vitales tanto para la absorción de vitaminas liposolubles como para el funcionamiento de órganos vitales (Cervera, Serrano, Vico, Milla, & García, 2013).

Además de los macronutrientes mencionados, las vitaminas y los minerales desempeñan un papel esencial en cantidades reducidas para mantener un óptimo estado de salud. Por ejemplo, la vitamina C fortalece el sistema inmunológico, mientras que las vitaminas pertenecientes al complejo B tienen diversas funciones, desde la producción de energía hasta el respaldo del sistema nervioso. Respecto a los minerales, el calcio es esencial para mantener la salud ósea, y el hierro resulta necesario para el transporte de oxígeno en la sangre. Por último, aunque técnicamente el agua no se considera un nutriente, es fundamental para todas las funciones corporales y debe ser

consumida en cantidades adecuadas para mantener el equilibrio hídrico (Cervera, Serrano, Vico, Milla, & García, 2013).

Los requerimientos nutricionales difieren según la edad, el género, el nivel de actividad física y las condiciones de salud particulares de cada individuo. En consecuencia, es esencial adherirse a una dieta balanceada que englobe una amplia gama de alimentos, garantizando así la cobertura de todas las necesidades nutricionales. La consulta con un experto en salud o un dietista registrado resulta una vía eficaz para elaborar un plan de alimentación adaptado a las necesidades nutricionales específicas de cada persona, y promover de esta forma un estilo de vida saludable (Cervera, Serrano, Vico, Milla, & García, 2013).

2.2.5.1. Energía (calorías)

La energía, que se mide en calorías, resulta fundamental para el funcionamiento cotidiano del organismo. La cantidad de energía que requiere una persona varía según varios factores, como la edad, el género, el nivel de actividad física y el metabolismo individual. En términos generales, es necesario equilibrar la ingesta calórica con el gasto calórico para mantener un peso corporal saludable. Consumir más calorías de las que se gastan conduce al aumento de peso, mientras que consumir menos calorías de las que se utilizan resulta en la pérdida de peso. Los carbohidratos, grasas y proteínas son las principales fuentes de calorías en la dieta. Los carbohidratos brindan una fuente de energía rápida y deberían constituir la mayor parte de la ingesta calórica diaria. Las grasas también son fundamentales como fuente de energía y se deben obtener principalmente de fuentes saludables, como el aceite de oliva y los frutos secos. Aunque las proteínas no suelen ser una fuente principal de calorías, desempeñan un papel esencial en el mantenimiento y reparación de los tejidos corporales. Para determinar las necesidades calóricas individuales, se emplean

ecuaciones que consideran elementos como el gasto energético basal (la cantidad de energía requerida para mantener funciones vitales en reposo), el nivel de actividad física y otros factores específicos de cada individuo. Mantener una ingesta calórica adecuada es esencial para preservar la salud y el bienestar, y la elección de alimentos nutritivos y balanceados desempeña un papel crucial en la satisfacción de estas necesidades calóricas, promoviendo un estilo de vida saludable (Cutillas, Herrero, Zamora, & Pérez, 2013).

2.2.5.2. Macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos.

Los macronutrientes, que abarcan proteínas, grasas y carbohidratos, representan elementos fundamentales de la dieta que suministran energía y desempeñan funciones vitales en la salud y el funcionamiento del organismo. Las proteínas, compuestas por aminoácidos, son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, así como para el crecimiento, la respuesta inmunológica y la producción de enzimas y hormonas. Por su parte, las grasas, a menudo malinterpretadas, desempeñan un papel crucial en la absorción, la protección de órganos y la generación de energía. Es fundamental optar por fuentes saludables de grasa, como las presentes en el aceite de oliva, aguacates y frutos secos, en lugar de grasas saturadas o trans. Los carbohidratos, principal fuente energética del cuerpo, se descomponen en glucosa, que se utiliza como combustible celular. Se encuentran en alimentos como pan, arroz, pasta, frutas y verduras, y es importante seleccionar carbohidratos complejos, como granos enteros, ya que liberan energía de forma gradual y ofrecen fibra. Mantener un equilibrio adecuado entre estos macronutrientes resulta esencial para una alimentación saludable. Las necesidades individuales varían según la edad, el nivel de actividad y otros factores, por lo que una dieta equilibrada que incorpore diversas fuentes de proteínas, grasas y carbohidratos es clave para satisfacer las demandas nutricionales y promover una buena salud.

La moderación y la elección de fuentes nutritivas de cada macronutriente son esenciales para mantener un equilibrio nutricional apropiado (Beltran, Brutti, & Romaniuk, 2016).

2.2.5.3. Hábitos Alimentarios y Preferencias Culturales

Los hábitos de alimentación y las inclinaciones culturales desempeñan un rol fundamental en la selección de alimentos y en cómo las personas se relacionan con la comida. Estos aspectos están profundamente arraigados en la cultura y la herencia de una sociedad y pueden variar de manera significativa de una región a otra. Los hábitos de alimentación se traducen en patrones recurrentes en la elección de alimentos y en los métodos de consumo que desarrollamos a lo largo del tiempo. Estos hábitos pueden estar influenciados por diversos factores, incluyendo la disponibilidad de alimentos, la situación económica, la ubicación geográfica, la religión, el nivel educativo y la influencia familiar. Por ejemplo, en algunas culturas, es común que el arroz sea el alimento básico preferido, mientras que, en otras, el pan o las tortillas son más populares. Estos hábitos también pueden afectar la frecuencia de las comidas, las porciones consumidas y las técnicas culinarias empleadas. Las preferencias culturales, por otro lado, se refieren a las elecciones de alimentos y bebidas basadas en los valores, tradiciones y creencias culturales. Esto puede abarcar preferencias por ciertos sabores, texturas y métodos de preparación. Por ejemplo, algunas culturas tienen una afinidad por los sabores picantes, mientras que otras prefieren los sabores dulces o salados. Las preferencias culturales también pueden relacionarse con restricciones dietéticas basadas en la religión. Es crucial reconocer que los hábitos alimentarios y las preferencias culturales son elementos esenciales de la identidad de las personas y deben ser respetados y comprendidos. Sin embargo, también es importante encontrar un equilibrio entre estas preferencias culturales y la promoción de una alimentación saludable. Esto puede lograrse

adaptando recetas tradicionales para que sean más nutritivas o seleccionando opciones alimenticias que estén alineadas con las preferencias culturales, pero que también sean saludables en términos nutricionales (Ruiz, Baldrich, & López, 2018).

2.2.5.4. Factores Socioeconómicos Afectando la Calidad de la Dieta

Los factores socioeconómicos desempeñan un papel crucial en la calidad de la alimentación de las personas, lo que puede tener un impacto significativo en su salud y bienestar. Estos elementos están estrechamente vinculados a la capacidad de las personas para acceder a alimentos nutritivos y tomar decisiones alimentarias adecuadas. Un factor clave dentro de esta dinámica es el nivel de ingresos, ya que las personas con ingresos más bajos a menudo se enfrentan a dificultades financieras que les impiden adquirir alimentos frescos y nutritivos, lo que a veces las lleva a optar por alimentos procesados de calidad nutricional inferior, que suelen ser más económicos, pero menos saludables. Además, el nivel educativo también desempeña un papel importante, ya que las personas con un nivel educativo más bajo pueden tener un conocimiento limitado sobre nutrición y sus elecciones alimentarias pueden no ser las más saludables. El entorno social y comunitario también ejerce influencia, ya que las áreas con acceso limitado a tiendas de comestibles y opciones saludables pueden dificultar la obtención de alimentos frescos y nutritivos. Por otro lado, las comunidades que promueven una cultura alimentaria saludable y facilitan el acceso a alimentos frescos tienden a favorecer una mejor calidad en la alimentación. Además, los factores socioeconómicos también pueden impactar en la seguridad alimentaria, ya que las personas con recursos económicos limitados están en mayor riesgo de sufrir inseguridad alimentaria, lo que significa que no pueden acceder de manera constante a alimentos adecuados y suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales. Para abordar estas problemáticas, es

esencial que los gobiernos, organizaciones no gubernamentales y comunidades trabajen en conjunto para promover la igualdad en el acceso a alimentos saludables, lo que podría incluir iniciativas como programas de asistencia alimentaria, educación nutricional, apoyo a la agricultura local y políticas orientadas a abordar las desigualdades económicas (Vásconez, Maldonado, & Lima, 2020).

2.3. Marco legal

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador

“La Constitución de la República del Ecuador protege explícitamente el derecho a una alimentación adecuada. La República del Ecuador es un Estado Parte del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales desde 1969 por vía de ratificación. El Protocolo facultativo fue ratificado en 2010” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010).

“Art. 9.- Reconoce y garantiza que las personas extranjeras que se encuentren en el territorio ecuatoriano tendrán los mismos derechos y deberes que las ecuatorianas” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

El segundo inciso, del número 2 del “art. 11.- todas las personas son iguales y gozarán de los mismos derechos, deberes y oportunidades, y que nadie podrá ser discriminado por su condición migratoria” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

“Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

“Art. 40.- Reconoce el derecho de las personas a migrar y establece que no se identificará ni se considerará a ningún ser humano como ilegal por su condición migratoria” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

“Art. 41.- de la Constitución de la República reconoce los derechos de asilo y refugio, de acuerdo con la ley y los instrumentos internacionales de derechos humanos” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

“Art. 66.- número 14, incisos 2 y 3 de la Constitución de la República reconoce y garantiza a las personas el derecho a transitar libremente por el territorio nacional, escoger su residencia, así como entrar y salir libremente del país, cuyo ejercicio se regulará de conformidad con la Ley. Garantiza la no devolución de personas a aquellos países donde su vida o la de sus familiares se encuentren en riesgo; y, prohíbe la expulsión de colectivos de extranjeros” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

“Art. 227.- de la Constitución de la República establece que la administración pública constituye un servicio a la colectividad que se rige por los principios 24 de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, planificación, transparencia y evaluación” (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. (FAO, Derecho a la alimentación en el mundo., 2010)

2.3.2. Ley Orgánica de Movilidad Humana

“Art. 43.- Derecho a la libre movilidad responsable y migración segura. Las personas extranjeras en el Ecuador tendrán derecho a migrar en condiciones de respeto a sus derechos, integridad personal de acuerdo a la normativa interna del país y a los instrumentos internacionales ratificados por el Ecuador. El Estado realizará todas las acciones necesarias para fomentar el principio de la ciudadanía universal y la libre movilidad humana de manera responsable”. (Asamblea Nacional República del Ecuador, 2017)

“Art. 51.- Derecho al trabajo y a la seguridad social. Las personas extranjeras que residan en el Ecuador tienen derecho al trabajo y a acceder a la seguridad social, para lo cual sus aportes se calcularán con base en los ingresos reales declarados para la obtención de su residencia”. (Asamblea Nacional República del Ecuador, 2017)

“Art. 52.- Derecho a la salud. Las personas extranjeras que residan en el Ecuador tienen derecho a acceder a los sistemas de salud de conformidad con la ley y los instrumentos internacionales ratificados por el Estado ecuatoriano”. (Asamblea Nacional República del Ecuador, 2017)

2.3.3. Iniciativas y Programas de Apoyo

1. Programa Mundial de Alimentos (PMA) – “El PMA ha estado trabajando en Ecuador para mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición de las comunidades vulnerables, incluyendo a migrantes y refugiados. Han implementado programas de asistencia alimentaria y nutricional, así como proyectos de desarrollo sostenible para fortalecer la autosuficiencia de las comunidades” (PMA, 2023).
2. Plan de Contingencia para la Movilidad Humana - El Gobierno de Ecuador ha implementado planes de contingencia para atender las necesidades de las personas

migrantes y refugiadas. Estos planes incluyen la provisión de alimentos y servicios básicos, así como la identificación de oportunidades de empleo y educación.

3. Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) – “La FAO ha trabajado en colaboración con el Gobierno ecuatoriano en proyectos para fortalecer la seguridad alimentaria y la agricultura sostenible en el país, lo que también podría beneficiar a las comunidades migrantes” (FAO, 2022).
4. Programas de ONGs – “Varios organismos no gubernamentales (ONGs) en Ecuador han estado activos en la prestación de asistencia alimentaria y nutricional a comunidades vulnerables, incluyendo a migrantes. Ejemplos de estas organizaciones incluyen a CARE Ecuador, Cruz Roja Ecuatoriana y Caritas Ecuador, entre otras (ONG, 2023).
5. Programas locales - En algunas ciudades y comunidades locales de Ecuador, se han establecido programas de apoyo específicos para migrantes y refugiados, que pueden incluir servicios de alimentación, atención médica y orientación legal.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño y tipo de investigación

Este estudio adopta un diseño de campo no experimental, con un enfoque cuantitativo y descriptivo, escogido para evaluar de manera objetiva la seguridad alimentaria y la calidad de la alimentación en hogares venezolanos en la Liga de Softball de Imbabura, Ibarra. La elección de este enfoque metodológico permite un análisis estadístico detallado y una interpretación fiable de las tendencias sin manipulación de variables, crucial para comprender las dinámicas alimentarias dentro de este contexto específico. La naturaleza descriptiva del estudio contribuye a una exploración profunda de las características y condiciones de vida de los participantes, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones o intervenciones dirigidas. Según (Leavy, 2017), el diseño no experimental cuantitativo es fundamental para estudios que buscan describir fenómenos en sus contextos naturales, facilitando así la generalización de los hallazgos a poblaciones similares.

3.2. Población y muestra

Este estudio se enfocó en una población específica compuesta por familias venezolanas, integrantes de la Liga de Softball de Imbabura en Ibarra. La elección de esta población se fundamenta en su relevancia y accesibilidad para abordar las cuestiones de seguridad alimentaria y calidad de la alimentación dentro de la comunidad migrante, siguiendo principios de muestreo no probabilístico por conveniencia, como lo recomienda González, (2021), quien argumenta que esta técnica es especialmente útil en estudios exploratorios donde la accesibilidad y la representatividad del contexto son prioritarias.

La muestra incluyó a 96 jugadores distribuidos en 8 equipos, con un rango de 10 a 12 miembros por equipo, reflejando una cobertura integral de la población de interés. Este enfoque permitió una profundización en las prácticas alimentarias sin necesidad de calcular un tamaño de muestra específico, apoyándose en la lógica que Otzen y Manterola (2017) describen para estudios cualitativos y cuantitativos en contextos específicos.

Los criterios de inclusión se centraron en adultos venezolanos, resaltando la importancia de las dinámicas familiares en la alimentación. Se excluyeron a individuos de nacionalidad ecuatoriana para mantener el estudio enfocado en la experiencia migratoria venezolana, una decisión metodológica que se alinea con estudios anteriores sobre migración y seguridad alimentaria que destacan la necesidad de considerar factores culturales y socioeconómicos específicos (Landaeta-Jiménez et al., 2015).

3.3. Operacionalización de Variables

La operacionalización de variables es un paso fundamental en este estudio para garantizar la medición precisa y sistemática de los constructos de interés. Este proceso implica definir cada variable, seleccionar indicadores específicos para su medición y determinar las escalas o categorías adecuadas para su cuantificación. A continuación, se presenta la Tabla 2, que resume la operacionalización de las variables del estudio, proporcionando un marco claro para el análisis de datos y facilitando su replicabilidad.

Tabla 2. Operacionalización de Variables.

Variable	Indicador	Escala	
Sexo	Género del participante	Hombre	
		Mujer	
Edad	Grupo etario	18 a 24 años	
		25 a 34 años	
		35 a 44 años	
		45 a 55 años	
		Más de 55 años	
Estado civil	Situación marital	Soltero/a	
		Casado/a	
		Divorciado/a	
		Viudo/a	
		Unión libre	
Nivel de educación	Grado de instrucción alcanzado	Primaria completa	
		Primaria incompleta	
		Secundaria completa	
		Secundaria incompleta	
		Superior completa	
		Superior incompleto	
Trabajo estable	Empleo estable	Si	
		No	
Calidad de la dieta	Recordatorio de 24 horas	Porcentaje de adecuación	Interpretación
		<75%	Muy deficiente
		76% - 90%	Deficiente
		90% - 110%	Adecuada
		> 110%	Excesiva
Elementos fundamentales de la calidad de la dieta	Variedad de los alimentos	Frutas	
		Verduras	
		Granos	
		Carnes o pescado	
		Tubérculos (papa, yuca, camote)	

	Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescado)
Equilibrio nutricional	Proteínas
	Grasas
	Carbohidratos
	Vitaminas y minerales
Frescura de alimentos	Frescos o naturales
	Procesados (enlatados, envasados con conservantes y aditivos).
Preparación y cocción saludable	Cocinado
	Al vapor
	Asado
	Hervido
	Frito
	Al horno
	Estofado
Limitación de alimentos poco saludables	Ricos en grasa (papitas, doritos, chitos)
	Azúcares refinados (dulces, caramelos, chocolates)
	Altos en sodio (papas fritas, hamburguesas, pizza, embutidos, gaseosas)
	Bollería industrial (pasteles, galletas, donas)
	Refrescos (jugos, té, aguas saborizadas)
Tamaño de las porciones	5-10gr
	10-30gr
	30-60gr
	60-90gr
	90-120gr
	120-150gr
	2 vasos

	Hidratación adecuada	4 vasos
		6 vasos
		8 vasos
	Consciencia y disfrute de las comidas	Identifica hambre y saciedad
		Disfruta de la comida
		Come en ambiente tranquilo
	Patrones alimentarios saludables	si no
	Adaptación a necesidades individuales	Su condición de salud
		Sus preferencias
		Su cultura
		Su religión
Seguridad Alimentaria	Nivel según ELCSA	Hogares con sólo Adultos:
		0, Seguridad
		1-3, Inseguridad Leve
		4-6, Inseguridad Moderada
		7-8, Inseguridad Severa
		Hogares con Adultos y Menores de 18 Años:
		0, Seguridad
		1-5, Inseguridad Leve
		6-10, Inseguridad Moderada
		11-15, Inseguridad Severa

Fuente: Elaboración propia

3.4. Recolección de datos

Para la recolección de datos en este estudio, se emplearon dos instrumentos principales: la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) y un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. ELCSA, un instrumento validado y reconocido a nivel internacional por su capacidad para evaluar de forma confiable la seguridad alimentaria, fue adaptado para reflejar el contexto cultural y socioeconómico de las familias venezolanas en Ibarra. Esta adaptación implicó una validación y ajuste de las preguntas, basada en las recomendaciones del manual ELCSA, para asegurar su comprensión y relevancia. Este proceso incluyó un ensayo preliminar con un grupo pequeño de la población de estudio, permitiendo ajustes en la terminología para mantener la esencia y efectividad del instrumento.

ELCSA consta de 15 preguntas divididas en secciones que facilitan la identificación de diferentes niveles de inseguridad alimentaria entre adultos y menores. La clasificación de los hogares en niveles de seguridad o inseguridad se realiza sumando las respuestas afirmativas, con puntos de corte establecidos para diferenciar entre los grados de inseguridad alimentaria.

Para una interpretación precisa de los niveles de seguridad alimentaria, se aplicaron los puntos de corte para la clasificación según ELCSA. La siguiente tabla detalla estos puntos de corte, basados en la suma de respuestas afirmativas, lo que permite categorizar los hogares en distintos niveles de seguridad o inseguridad alimentaria.

Tabla 3. Puntos de corte para la clasificación según ELCSA

Nivel de Seguridad Alimentaria	Hogares con solo Adultos	Hogares con Adultos y Menores de 18 Años
Seguridad	0	0
Inseguridad Leve	1-3	1-5
Inseguridad Moderada	4-6	6-10
Inseguridad Severa	7-8	11-15

Fuente: Carmona (2017)

Esta categorización facilitó la evaluación detallada de la seguridad alimentaria en las familias estudiadas, permitiendo identificar específicamente los niveles de inseguridad alimentaria y orientar las recomendaciones y estrategias de intervención.

La recopilación de datos se realizó en mayo y junio de 2023, enfocándose en las familias venezolanas miembros de la Liga de Softbol de Imbabura en Ibarra. Estas familias, que se congregan regularmente en el estadio de softbol del parque Ciudad Blanca, proporcionaron un contexto específico y valioso para el estudio. La elección de este grupo y el período de estudio fueron cruciales para garantizar la relevancia y aplicabilidad de los hallazgos.

Tipo de Hogar	Clasificación de la (in)seguridad alimentaria			
	Seguridad	Inseguridad Leve	Inseguridad Moderada	Inseguridad Severa
Hogares integrados solamente por personas adultas	0	1 a 3	4 a 6	7 a 8
Hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años	0	1 a 5	6 a 10	11 a 15

3.5. Procesamiento y Análisis de la Información

El procesamiento y análisis de la información recopilada se llevó a cabo con base en las metodologías establecidas, utilizando tanto técnicas estadísticas como análisis cualitativo para interpretar los datos obtenidos de ELCSA y el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Este enfoque metodológico permitió una evaluación detallada de la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta de las familias estudiadas, en línea con las "Leyes de una Alimentación Adecuada" de Pedro Escudero.

Las leyes formuladas por Escudero (1935) y su relevancia en la nutrición moderna, como se detalla Bengoa (2018) y López (2018), incluir la cita fueron fundamentales para la interpretación de los datos. Estas leyes nos proporcionaron un marco para evaluar las prácticas alimentarias dentro de un contexto integral, considerando la cantidad, calidad, armonía y adecuación de la alimentación en relación con las necesidades nutricionales, sociales y emocionales de los individuos.

La integración de estos principios en nuestro análisis subraya la importancia de una visión holística de la alimentación, que abarca no solo la disponibilidad de alimentos sino también

factores culturales, socioeconómicos, y emocionales que influyen las elecciones alimentarias. Este enfoque asegura que la interpretación de los datos recolectados refleje de manera precisa y completa las dimensiones de la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta entre las familias venezolanas en Ibarra.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Este capítulo se centra en la presentación y el análisis crítico de los datos recolectados, estructurados en cuatro secciones fundamentales que reflejan los objetivos de investigación. Inicialmente, se aborda el análisis de las Características Sociodemográficas de las familias venezolanas, empleando metodologías estadísticas para desglosar variables demográficas claves y su influencia en los fenómenos estudiados. Posteriormente, se examina el Nivel de Seguridad Alimentaria de las familias venezolanas que pertenecen a la Liga Softball de Imbabura el 2023, utilizando la metodología de la ELCSA para evaluar su estado actual y posibles factores determinantes. La sección siguiente profundiza en la Calidad de la Dieta, analizando los patrones alimentarios a través de enfoques cualitativos y cuantitativos, y su correlación con estándares de nutrición y salud. Finalmente, se propone una propuesta de alimentación a las familias venezolanas de la “Liga de Softbol de Imbabura, fundamentado en los hallazgos previos y orientado a mejorar el bienestar de la población objetivo.

4.1. Características sociodemográficas

Las familias venezolanas de la Liga Softball de Imbabura, 2023. La tabla 4 muestra una desagregación detallada y sistemática de variables como edad, género, nivel educativo, estado civil y situación laboral. Estos indicadores no solo esbozan el perfil demográfico del grupo estudiado, sino que también sientan las bases para una comprensión más profunda de las dinámicas que influyen aspectos clave como la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta.

Tabla 3. Características Sociodemográficas

VARIABLES	NUMERO	PORCENTAJE (%)
Sexo:		
Hombre	42	52.5
Mujer	38	47.5
Edad:		
18-24	12	15
25-34	26	32.5
34-44	30	37.5
45-54	7	8.75
+ de 55 años	5	6.25
Estado civil:		
Casado/a	10	12.5
Soltero/a	32	40
Unión libre	12	15
Divorciado/a	20	25
Viudo/a	6	7.5
Nivel de instrucción		
Ninguna	0	0
Primaria	33	41.25
Secundaria	39	48.75
Superior	7	8.75
Postgrado	1	1.25
¿Actualmente tiene un trabajo estable?:		
Si	42	52.5
No	38	47.5
¿De cuántas personas se conforma su hogar?:		
1	4	5
2	10	12.5
3	16	20
4	7	8.75
5	13	16.25
Más de 5	30	37.5

Fuente: elaboración propia.

La distribución equilibrada de género en la muestra subraya la importancia de integrar perspectivas de género en políticas alimentarias, alineándose con tendencias identificadas en

estudios sobre la participación de género en contextos migratorios. La edad predominante de 25 a 44 años destaca la potencial resiliencia y capacidad de adaptación de la población migrante en edad laboral, aspecto alineado con los hallazgos de (Banco Mundial, 2023) que son cruciales para la formulación de estrategias de integración socioeconómica. El perfil educativo resalta la oportunidad de fortalecer la educación nutricional, considerando que la población de estudio tiene un alto porcentaje de individuos que han alcanzado la educación secundaria. Mientras que la presencia minoritaria de educación superior y posgrado sugiere barreras en el acceso a empleos cualificados que podrían mejorar la situación económica y, por ende, la seguridad alimentaria, tal como indican (OVSA, 2023). Mientras que la estructura del hogar indica desafíos específicos en hogares numerosos para alcanzar una nutrición adecuada, enfatizando la necesidad de políticas alimentarias diferenciadas.

4.2. Análisis de la Seguridad Alimentaria en Hogares Venezolanos de Imbabura mediante la Escala ELCSA

Para analizar la seguridad alimentaria de las familias venezolanas en Imbabura, se empleó la Escala ELCSA, enfocándose en sus experiencias sobre disponibilidad y consumo de alimentos en los últimos tres meses, influenciadas por restricciones económicas, entre otras. La Tabla 5 muestra las respuestas a preguntas esenciales, explorando desde preocupaciones por la falta de alimentos hasta impactos en la calidad y diversidad de sus dietas. Este análisis brinda una visión detallada de los retos que estas familias enfrentan en asegurar una alimentación adecuada.

Tabla 5. Resultados de la Encuesta ELCSA de Seguridad Alimentaria en Familias Venezolanas de Imbabura

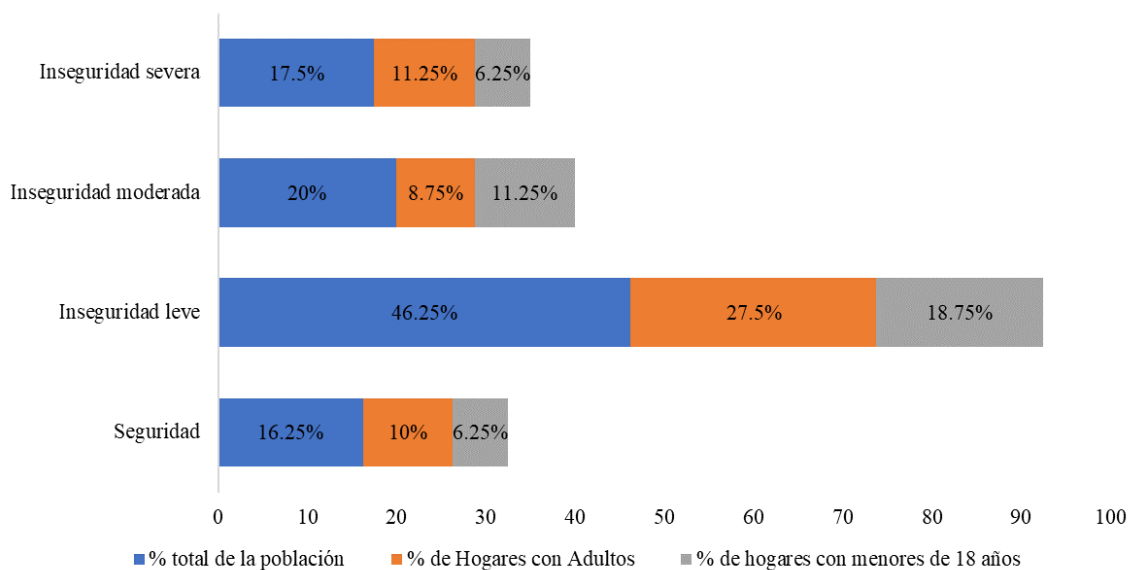
Preguntas ELCSA en los últimos 3 meses		Si	%	No	%
Familias con personas adultas					
1	¿Alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?	24	30%	56	70%
2	¿Alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	31	38.7%	49	61.2%
3	¿Alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	14	17.5%	66	82.5%
4	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	32	40%	48	60%
5	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	54	67.5%	26	32.5%
6	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	15	18,70%	65	81.25%
7	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?	21	26.2%	59	73.7%
8	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	20	25%	60	75%
Familias solo con menores de 18 años					
9	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?	26	32.5.5	54	67.5%
10	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	33	41.2%	47	58.7%
11	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	23	28.7%	57	71.2%
12	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?	10	12.5%	70	87.5%

Preguntas ELCSA en los últimos 3 meses		Si	%	No	%
13	¿Alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar	15	18.7%	65	81.25%
14	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?	34	42.5%	59	73.7%
15	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	18	22.5%	62	77.5%

Fuente: elaboración propia.

La Figura 1 visualiza los niveles de seguridad alimentaria identificados en las familias venezolanas de la Liga de Softball de Imbabura durante el año 2022. Esta figura sintetiza los resultados obtenidos a través de la Encuesta ELCSA, proporcionando una representación clara de cómo las restricciones económicas y otros factores han impactado en la capacidad de estas familias para acceder a una alimentación adecuada y nutritiva. Los datos reflejados permiten apreciar la distribución de la seguridad alimentaria entre los hogares, destacando las variaciones y desafíos específicos enfrentados por esta comunidad a nivel de los hogares correspondientes a la población estudiada, hogares con adultos y hogares con menores de 18 años.

Figura 1 Nivel de seguridad alimentaria en las familias de la Liga Softball de Imbabura, 2022.



Fuente: elaboración propia

La Figura 1 destaca los niveles de inseguridad alimentaria entre las familias venezolanas en Imbabura, con una preocupante prevalencia en hogares con menores de 18 años. Este fenómeno, en contextos de migración, resalta la necesidad de abordar la seguridad alimentaria con una perspectiva integral que considere las complejidades socioeconómicas y educativas de estas familias.

Al comparar con estudios previos, como el de (Pico, 2020), se observa una correlación entre la educación limitada y mayores tasas de inseguridad alimentaria, lo que sugiere que el fortalecimiento de la educación podría ser clave en la mejora de la seguridad alimentaria. Estas observaciones apoyan la implementación de programas que no solo proporcionen asistencia alimentaria inmediata, sino que también promuevan el desarrollo de capacidades a largo plazo.

Es esencial, como indica (Landaeta, 2018), que las intervenciones consideren las necesidades específicas de los hogares con niños, dado que un comienzo saludable es determinante para el futuro de cualquier sociedad. La evidencia demuestra que invertir en la nutrición infantil no solo alivia la inseguridad alimentaria actual, sino que también contribuye a una base más sólida para el desarrollo futuro.

4.3. Calidad de la dieta

Tabla 4. Aporte Nutrimental de Macronutrientes

Tiempo de comida	Preparación	Alimentos	Cantidad	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Energía
				g	g	g	kcal
Desayuno	Arepa frita con jamón, queso y mantequilla	Harina de maíz	200	13,86	7,72	153,7	722
		Jamón	30	5,54	5,55	0,01	73,8
		Queso fresco	45	8,14	10,71	1,34	134,55
		Mantequilla con sal	15	0,12	12,16	0	107,55
	Café con azúcar	Azúcar blanca	20	0	0	19,99	77,4
		Café instantáneo regular en polvo	15	1,83	0,07	11,31	52,95
Almuerzo	Arroz con caraotas (frejol negro), carne guisada y tajadas (maduro frito)	Arroz blanco grano largo (cocido)	70	1,88	0,19	19,71	91
		Plátano maduro/maqueño	50	0,6	0,1	13,5	56
		Carne de res (filete)	80	15	12,6	0	178,4
		Tomate riñón	20	0,17	0,04	0,77	3,6
		Cebolla paitaña	10	0,11	0,01	0,93	4
		Ajo	1	0,06	0,05	0,33	1,49
		Aceite de palma	25	0	25	0	221
	Jugo de parchita (maracuyá)	Fréjol negro	70	15,12	0,99	43,65	238,7
		Maracuyá	25	0,49	0,52	3,06	17,1
		Azúcar blanca	20	0	0	19,99	77,4
Cena (merienda)	Café con azúcar	Café instantáneo regular en polvo	15	1,83	0,07	11,31	52,95
		Azúcar blanca	20	0	0	19,99	77,4
	Arepa frita con queso y mantequilla	Harina de maíz	100	6,93	3,86	76,85	361
		Queso fresco	45	8,14	10,71	1,34	134,55
		Mantequilla con sal	15	0,12	12,16	0,09	107,55
		Aceite de palma	100	0	100	0	884
TOTAL				80,25	202,57	421,75	3766,89

Fuente: elaboración propia en base a la tabla de Composición química de Alimentos Plan-B ENSANUT.

Esta tabla demuestra una idea acertada del patrón de alimentación del grupo en estudio, en el que se observan todos los grupos de alimentos, sin embargo es notorio el alto consumo de kilocalorías, grasas y carbohidratos y un mínimo consumo de proteínas, frutas y verduras. Por consiguiente, se calculó y adecuó los 80 recordatorios de 24 horas para poder obtener un análisis más exacto.

Tabla 5. Adecuación de la dieta.

Interpretación	Porcentaje de adecuación	Calorías		Proteínas		Grasas		Carbohidratos	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Muy deficiente	<75%	14	17.5%	10	12.5%	5	6.25%	8	10%
Deficiente	76% - 90%	38	47.5%	36	45%	7	8.7%	5	6,25%
Adecuada	90% - 110%	15	18.7%	24	30%	22	27,50%	18	22.5%
Excesiva	> 110%	13	16.2%	10	12.5%	46	57.5%	49	61.2%

Fuente: elaboración propia en base a los resultados de la encuesta.

Los resultados obtenidos con la aplicación de recordatorio de 24 horas a los integrantes venezolanos de la Liga de softbol de Imbabura, el 17.5% y un 47.5% tienen una dieta muy deficiente, y deficiente respectivamente en cuanto a la adecuación de kilocalorías totales consumidas en referencia a las necesidades nutricionales establecidas por la FAO.

Según (Taquez C. R., 2020) observa una semejanza en los resultados, ya que, según el recuerdo de alimentos de 24 horas en su investigación, se identifica que hay un consumo de alrededor de 1000 Kilocalorías por debajo de las pautas diarias recomendadas por la FAO. En consecuencia, en este estudio se evidencia un déficit calórico en la ingesta.

Los resultados obtenidos por medio del recordatorio de 24 horas, que es el 30% de la población venezolana de la Liga de softbol, se identifica que el consumo de proteínas está dentro del rango de consumo adecuado de las mismas; estos no son comparables con los resultados de (Taquez C. R., 2020) referente a la ingesta de proteínas, tal como se obtuvo a través del registro de alimentos de 24 horas en migrantes venezolanos, se encuentra completamente dentro del rango de deficiencia nutricional del 45%. Se concluye, que el consumo de proteínas está por debajo de las cantidades recomendadas para mantener un estado nutricional adecuado.

El 57.5% de los migrantes venezolanos pertenecientes a la Liga de softbol, tienen un consumo de grasas en su dieta que supera el 110% de adecuación de la misma, reflejando un excesivo consumo de grasa.

En la tabla número 4 del estudio de (Taquez C. R., 2020), se describe la cantidad de grasa que consumen las familias migrantes venezolanas en su dieta, y se observa que todas las personas tienen un consumo por debajo del 90% de las recomendaciones dietéticas, lo que significa que su ingesta de grasa en la alimentación diaria es insuficiente según las pautas dietéticas.

En conclusión, el recordatorio de 24 horas aplicado a las familias de la Liga de softbol, refleja la adecuación de los carbohidratos ingeridos sobrepasan el 110% de adecuación, dando a entender que también tienen un excesivo consumo de carbohidratos en sus dietas.

(Taquez C. R., 2020) en su estudio señala que, el consumo de carbohidratos de su grupo de investigación, en su mayoría, las personas están consumiendo cantidades de este macronutriente por debajo de lo que se recomienda, y solamente el 1,5% de la población investigada se sitúa en el nivel de ingesta adecuada.

En dicho estudio, (Taquez R. &, 2021) también ha evidenciado que dichos resultados se deben a que el desempleo y la limitación de recursos económicos impiden que esta población

pueda comprar una amplia variedad de alimentos que cumplan con sus requerimientos nutricionales.

A diferencia de este estudio, los principales factores son las costumbres alimentarias de estas familias, el no tener un trabajo estable, la falta de conocimiento sobre hábitos de alimentación y los núcleos familiares numerosos con escasos recursos.

Tabla 6 Evaluación de los elementos fundamentales de la calidad de la dieta.

Elementos	VARIABLES	Resultados							
Variedad de los alimentos	¿Consume usted diariamente:	N°	%						
	Frutas	80	100%						
	Verduras	80	100%						
	Granos	54	67,50%						
	Carnes o pescado	11	13,70%						
	Tubérculos (papa, yuca, camote)	47	59%						
	Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescado)	5	6%						
Equilibrio nutricional	¿Qué porcentaje de su plato ocupan estos alimentos?	10%	%	25%	%	50%	%	75%	%
	Proteínas			60	75%	10	13%	0	0%
	Grasas	34	42.5%	46	58%				
	Carbohidratos			18	23%	49	61%	13	16%
	Vitaminas y minerales			42	53%	38	48%		
Frescura de alimentos	Señale que tipo de alimentos consume usted:	N°	%						
	Frescos o naturales	80	100%						

	Procesados (enlatados, envasados con conservantes y aditivos).	80	100%
Preparación y cocción saludable	¿Qué preparaciones usa usted con mayor frecuencia	N°	%
	Cocinado	63	79%
	Al vapor	12	15%
	Asado	74	93%
	Hervido	21	26%
	Frito	77	96%
	Al horno	65	81%
	Estofado	70	88%
Limitación de alimentos poco saludables	Indique que grupos de estos alimentos consume:	N°	%
	Ricos en grasa (papitas, doritos, chitos)	65	81%
	Azúcares refinados (dulces, caramelos, chocolates)	72	90%
	Altos en sodio (papas fritas, hamburguesas, pizza, embutidos, gaseosas)	75	94%
	Bollería industrial (pasteles, galletas, donas)	64	80%
	Refrescos (jugos, té, aguas saborizadas)	76	95%

Tamaño de las porciones	¿Qué tamaño considera está consumiendo de: ?	5-10gr	%	10-30gr	%	30-60gr	%	60-90gr	%	90-120gr	%	120-150gr	%
		Proteína							46	58%	24	30%	10
Carbohidrato						13	16%	18	23%	49	61%		
Vegetales						58	78%	13	16%	9	11%		
Frutas				46	58%	22	28%	12	15%				
Grasas		73	91%	7	9%								

Hidratación adecuada	¿Cuántos vasos de agua toma al día?	2v	%	4v	%	6v	%	8v	%
			35	44%	30	38%	15	19%	

Consciencia y disfrute de las comidas	¿Cuándo come usted?:	SI	%	NO	%
	Identifica hambre y saciedad	46	58%	34	43%
	Disfruta de la comida	74	93%	6	8%
	Come en ambiente tranquilo	41	51%	39	49%

Patrones alimentarios saludables	¿Considera que su alimentación es saludable?	SI	%	NO	%
			23	29%	57

Adaptación a necesidades individuales	¿Su alimentación se adapta según a:?	SI	%	NO	%
	Su condición de salud	16	20%	64	80%
	Sus preferencias	35	44%	45	56%
	Su cultura	61	76%	19	23%
	Su religión	8	10%	72	90%

Fuente: Elaboración propia en base a los elementos fundamentales dentro de la calidad de dieta de (Macas, 2020).

Resumiendo los resultados de la tabla 6, la mayoría menciona tener una alimentación variada, en cuanto al equilibrio nutricional, nos basamos en los porcentajes del plato saludable, según los resultados, su plato constaría de 25% de proteína, 50% de carbohidratos, 25% de vitaminas y minerales y 10% de grasas, lo que significa que no representa una alimentación equilibrada. La preferencia de alimentos frescos o procesados, el 85% mencionan un alto consumo de alimentos frescos y naturales, el 46% y 40% consumen alimentos procesados en cantidades alto y medio respectivamente, mencionando lo perjudicial que es el consumo de alimentos procesados. Los tipos de preparaciones que usan mayormente fueron fritos, asados, estofados. No existe una limitación en cuanto al consumo de alimentos poco saludables como los ricos en grasas, altos en sodio, bollería industrial y refrescos, ya que más del 80% indicaron que si los consumen. El tamaño de porciones de alimentos consumidos no cubre la cantidad adecuada de consumo, 58% consume 60-90gr de proteína, el 61% consume 90-120gr de carbohidratos, el 78% consume 30-60gr de vegetales y el 91% consumen 5-10gr de rasas. Es mínimo el consumo del agua, ya que solo el 19% consume más cantidad de agua, siendo 6 vasos al día. El 40% de la población aproximadamente, no identifican el hambre, saciedad, no disfrutan la comida, y no comen en un ambiente tranquilo, por diversas situaciones, una de ellas menciona, el trabajar de manera ambulante e ingerir alimentos en lugares y a la hora que puedan alimentarse por su trabajo. El 71% reconoce que no tienen el hábito de un patrón de consumo saludable. Finalmente las adaptaciones a la alimentación según diferentes factores, el 16% lo relacionaron con la salud, el 35% con las preferencias de alimentación, el 61% con la cultura y el 8 % con la religión.

4.4.Propuesta de Alimentación Saludable para los deportistas y sus familias

4.4.1. Objetivo

Mejorar la calidad de la alimentación, el rendimiento y la recuperación de los jugadores de Softbol y las familias venezolanas, a través de una alimentación equilibrada y adaptada a sus necesidades específicas.

4.4.2. Necesidades Energéticas en el Softbol: Fundamento para la Salud y el Rendimiento Óptimo

Para lograr mejoras en el rendimiento y poder mantener una buena salud, es vital que los jugadores de Softbol cubran sus necesidades energéticas (calorías) durante los períodos de entrenamiento o partidos de Softbol. El no consumir una cantidad suficiente de energía puede dar lugar a pérdidas musculares, un mal rendimiento, y una recuperación lenta, el mal funcionamiento hormonal (en mujeres) y un mayor riesgo de fatigarse, lesiones y enfermedades.

1. Cálculo del índice metabólico basal

La necesidad de calorías de una persona depende de la genética, el peso, la composición corporal y las actividades físicas diarias. El cálculo del requerimiento de calorías que requiere las personas se determina con el peso corporal y el nivel diario de actividad física. Como norma el IMB las mujeres utiliza 22 calorías por cada kilogramo de peso corporal y los hombres.24 calorías por kilogramo de peso corporal.

Mujeres: $IMB = \text{peso en kilogramos} \times 22$

Hombres: $IMB = \text{peso en kilogramos} \times 24$

2. Nivel de actividad física (NAF)

La relación entre el consumo energético total diario y el IMB, es una estimación aproximada de la actividad que conlleva el estilo de vida de las personas.

Mayormente inactivo o sedentario (casi siempre sentado): 1,2

Relativamente activo (incluye caminar y hacer ejercicio 1 o 2 veces por semana): 1,3

Moderadamente activo (hacer ejercicio 2 o 3 veces por semana): 1,4

Muy activo: (ejercicio intenso diario): 1,7

Por lo general, los hombres tienen un IMB más elevado que las mujeres, lo que indica la cantidad de calorías que quemamos en reposo (para mantener el latido del corazón, la respiración de los pulmones, la temperatura corporal, etc.), las personas queman entre el 60 y el 75 por ciento de calorías diarias. La actividad física incluye todas las actividades, desde las tareas del hogar hasta caminar o entrenar en el gimnasio. La cantidad de calorías que quemamos en cualquier actividad depende del peso, el tipo de actividad y la duración de esa actividad.

3. Requerimientos calóricos diarios.

El requerimiento calórico diario se calcula multiplicando el IMB por el NAF, esta cifra nos ofrece una idea aproximada de la cantidad de calorías necesaria para mantener el peso. Si ingerimos menos calorías, perderemos peso; si consumimos más, ganaremos peso.

4.4.3. Los hidratos de carbono.

Para una actividad física diario de intensidad baja o moderada, de hasta una hora de duración, las pautas para el consumo diario recomiendan entre 3 y 7 gramos de hidratos de carbono

por kilogramo de peso corporal, dependiendo del gasto energético por la actividad física desarrollada, para asegurarse unos depósitos de glucógeno bien llenos una persona puede necesitar consumir entre 7 y 12 gramos diarios de hidratos de carbono por kilogramo de peso corporal.

Para promover la recuperación después de la actividad física, los expertos recomiendan consumir en los 30 minutos posteriores entre 1,0 y 1,5 gramos de hidratos de carbono por kilogramo de peso corporal por hora, y después a intervalos de 2 horas, hasta 6 horas después.

Como los hidratos de carbono son el principal combustible, se recomienda consumirlos en cantidades suficientes, bien distribuidos y balanceados, preferiblemente los de menos índice glucémico, como:

Carbohidratos complejos:

Frutas, verduras, papas, pastas, arroz integral, pan integral, granos secos.

4.4.4. Proteínas

Los aminoácidos de las proteínas son los bloques constituyentes de los nuevos tejidos y sirven para reparar las células del organismo. También se utilizan para fabricar enzimas, hormonas y anticuerpos. Las proteínas también suponen una (pequeña) fuente de energía para los músculos.

Las personas con una alta actividad física tienen requerimientos proteicos mayores que las personas sedentarias. Se necesita proteína extra para compensar la mayor degradación muscular que tiene lugar durante y después de la actividad intensa recomiendan entre 1,2 y 1,7 gramos diarios de proteína por kilogramo de peso corporal, por ejemplo, equivalen a 84 - 119 gramos diarios de proteína para una persona de 70 kilogramos, las fuentes de proteína son de origen vegetal y animal las que se recomiendan:

Proteína de origen vegetal:

Mantequilla de maní, garbanzo, lenteja, almendras, soya, arveja, avena (granos secos)

Proteína de origen animal:

Pollo, pavo, cerdo, res, pescado, huevos, leche, queso, yogurt.

4.4.5. Grasas

Consumir un poco de grasa es esencial porque forma parte de la estructura de todas las membranas celulares, del tejido cerebral, de las vainas neuronales, de la médula ósea, y porque sirve para proteger a los órganos. La grasa de los alimentos aporta ácidos grasos esenciales y las vitaminas liposolubles A, D y E, y es una fuente de energía importante para la actividad física.

Las recomendaciones son entre el 20 y el 35 por ciento del total calórico de las personas, se recomienda que la proporción de energía procedente de los ácidos grasos saturados sea inferior al 11 por ciento, y que en su mayoría proceda de los ácidos grasos insaturados.

Los omega-3 pueden ser en especial beneficiosos para los deportistas, ya que contribuyen a incrementar la llegada de oxígeno a los músculos, a mejorar el rendimiento, y quizá a acelerar la recuperación y a reducir la inflamación y la rigidez articular, las fuentes de grasas saludables son:

Grasas monoinsaturadas:

Frutos secos, aceite de oliva, aceite de girasol, aceite de lino, aceite de cacahuates, aceitunas, aguacates, manteca de cacahuates.

Grasas poliinsaturadas:

Aceite de soja, nueces, leche de soja, pescados grasos (salmón, atún, trucha, sardina), semillas (calabazo, lino, sésamo, girasol).

4.4.6. La hidratación

La hidratación es de suma importancia dentro de una dieta alimentaria, deberíamos asegurarnos de estar bien hidratados antes de comenzar el entrenamiento deportivo, e intentar minimizar la deshidratación durante la actividad física, otros organismos deportivos previenen contra la hiperhidratación antes y durante la actividad, en especial en los eventos que duren más de cuatro horas.

Las bebidas hidratantes que contienen sodio son beneficiosas cuando las pérdidas de sudor son elevadas por ejemplo, durante una actividad intensa de más de 60-120 minutos de duración porque su contenido en sodio promoverá la retención de agua y servirá para prevenir la hiponatremia. Recomendaciones de ingesta de agua antes, durante y después de la actividad física:

- 1 a 2 horas antes se debe tomar 2 ½ vasos de agua fresca.
- 15 minutos antes se debe tomar 2 vasos de agua fresca (registra tu peso antes de comenzar).
- Durante el ejercicio se debe tomar 4 vasos de agua fresca.
- Después del ejercicio compara tu peso de antes y después del ejercicio, y por cada ½ kilo perdido toma 2 vasos de agua fresca.

4.4.7. Plato saludable para los jugadores de Softbol y las familias venezolanas

Al término de esta investigación en base a los resultados obtenidos se define que la alimentación en los deportistas y sus familias no son las adecuadas como lo señalan los expertos de salud pública de la universidad de Harvard quienes definieron el “plato para comer saludable” como una guía para crear comidas sanas y balanceadas como se sugiere:

- 50% del plato de contener verduras y/o vegetales
- 25% de proteínas (carne, pollo, pescado, huevos, queso)

- 25% de carbohidratos (arroz, papas, pastas, granos)

Acompañando siempre tus comidas principales con una fruta fresca o un vaso de agua fresca después de la comida.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.5. Conclusiones

- Se determinó que el nivel de seguridad alimentaria en las familias venezolanas pertenecientes a la Liga de Softball de Imbabura en el año 2023, el 46.25% presenta Inseguridad Alimentaria Leve, en vista de que no cuentan con trabajo que garantice un salario digno, lo que no les permite acceder a la canasta básica, otra de las razones detectadas es nivel de educación, el 90% han concluido apenas la primaria y secundaria, esto determina la falta de conocimiento sobre el valor nutricional que tienen sus alimentos, por tanto, a menor nivel de instrucción, era mayor la inseguridad alimentaria y mayor el desconocimiento sobre buenos hábitos alimenticios.
- La evaluación de la calidad de la dieta de las familias venezolanas que participaban en la Liga de Softball de Imbabura en el año 2023 mostró patrones alimentarios deficientes en varios aspectos, como la ingesta insuficiente de kilocalorías totales y proteína de la dieta, hablando de una subalimentación en este aspecto. En cuanto al cálculo y adecuación de grasas y carbohidratos, encontramos una excesiva ingesta de alimentos, considerando una sobrealimentación en estos macronutrientes. Por lo tanto, se identificó que, el patrón de alimentación se compone de carbohidratos como: harinas, azúcares, pastas, tallarines, papas. En relación con los lácteos, el más consumido es el queso. Finalmente, la ingesta de grasas es alta, porque la preferencia de consumo de alimentos son fritos y adicionados mantequilla y otros aderezos. Este desequilibrio de nutrientes implica rendimiento deportivo sub óptimo y representa un riesgo para la salud y el desarrollo integral de los miembros de la Liga.

- Con base en los resultados obtenidos, se estableció una propuesta de alimentación específica para las familias venezolanas de la Liga de Softball de Imbabura. La cual se enfoca en mejorar la calidad de la dieta a través de un plan alimentario equilibrado y adaptado a las necesidades nutricionales de los deportistas y sus familias para que estos puedan tener un rendimiento óptimo.

4.6. Recomendaciones

- En base a los resultados obtenidos sobre el nivel de seguridad alimentaria y la calidad de la dieta en las familias venezolanas de la Liga de Softball de Imbabura en 2023, se recomienda la socialización de los de resultados obtenidos para una concientización sobre la subalimentación, sobrealimentación y sus posibles riesgos y la importancia de mantener una alimentación variada y equilibrada.
- Capacitar y entregar el material informativo a las familias venezolanas que conforman la Liga de Softbol de Imbabura, de esta manera contribuir en el fortalecimiento de sus conocimientos sobre una buena alimentación para disminuir la inseguridad alimentaria en esta población.

BIBLIOGRAFÍA

ACNUR. (2019).

Acosta, J. (2015). *Métodos de medición de la Seguridad Alimentaria*.

Álvarez, R. C. (2022). *(In)seguridad alimentaria y desnutrición en Venezuela*.

<https://www.dw.com/es/inseguridad-alimentaria-y-desnutrici%C3%B3n-en-venezuela/a-62871194>.

Anrango. (15 de Enero de 2020). *como la falta de acceso a tierras cultivables, la dependencia de la agricultura de subsistencia y la limitada diversificación de cultivos*. Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9933>

Asamblea Nacional República del Ecuador. (2017). *Ley Oránica de Movilidad Humana*.

Banco Mundial. (2023). *Crisis de Seguridad Alimentaria en Venezuela*.

<https://www.elimpulso.com/2023/11/08/7-de-cada-10-familias-venezolanas-estan-en-situacion-de-inseguridad-alimentaria-8nov/>.

BBVA. (2019). *Anuario de Migración y Remesas*.

Bean, A. (2019). *La guía completa de la nutrición del deportista*.

Benavides. (15 de Diciembre de 2019). *Evaluación de la calidad de la dieta y su influencia en el estado nutricional en pacientes con neumonía durante su estancia en el Hospital Luis*

Gabriel Dávila de la ciudad de Tulcán. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/18206>

Bengoa, J. M. (2018). *Historias de la Nutrición en America Latina*.

Boada. (1 de Febrero de 2022). *Inseguridad alimentaria y cambios dietéticos durante el confinamiento por Covid-19 en adultos de la Ciudad de Quito nov-dic, 2020*. Obtenido de

<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/20337>

- Calderón. (26 de Febrero de 2020). *Inseguridad alimentaria y disponibilidad de alimentos de la parroquia García Moreno, Cotacachi, Imbabura*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10175>
- Carbajal, A. (2015). Manual de Nutrición y Dietética. En *Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo*.
- Carlosama, E. (2020). *Inseguridad alimentaria y disponibilidad de alimentos de la parroquia Paiartal, Cantón Montufar, provincia del Carchi*.
- Carmona, L. (2017). Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación. En P. Alfonso, *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*.
- CEPAL. (Julio de 2016). *Seguridad alimentaria, nutrición y erradicación del hambre CELAC 2025: elementos para el debate y la cooperación regionales*. Obtenido de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/40348>
- Escudero, P. (2007). Dr. Pedro escudero y su obra. En *Padre de la nutrición. Leyes de la correcta alimentación*.
- FAO. (1996). *Cumbre Mundial sobre la Alimentación*.
- FAO. (1996). *Cumbre Mundial sobre la Alimentación*. En FAO.
- FAO. (2010). *Derecho a la alimentación en el mundo*.
- FAO. (2012). *Manual de uso y aplicación ELCSA*.
- FAO. (2015). *Seguridad Alimentaria y Nutricional en el Ecuador*.
- Fierro. (29 de Enero de 2021). *Inseguridad alimentaria y disponibilidad de alimentos en la parroquia Imantag, cantón Cotacachi, provincia Imbabura*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10885>

- García, J. (2020). *Implementación de un proyecto de huertas caseras como estrategia comunitaria de seguridad alimentaria y nutricional en el barrio La Cumbre de la localidad Ciudad Bolívar (Bogotá)*.
- GTRM. (2023). *Informe Grupo de Trabajo Seguridad Alimentaria*.
- Landaeta, M. (2018). *Venezuela entre la inseguridad alimentaria y la malnutrición*.
- López, L. (2018). *Fundamentos de una nutrición normal y adecuada*.
- Macas. (2020). *Análisis de la Seguridad Alimentaria en relación a los Sistemas Productivos Agropecuarios en el cantón Tiwintza, Morona Santiago*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21175>
- Magallanes. (2021). *La Seguridad Alimentaria y su relación con el ingreso en Hogares del Cantón Santa Lucía*. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/19910>
- Males. (15 de Enero de 2020). *Inseguridad alimentaria y consumo de nutrientes en la parroquia Eugenio Espejo, Cantón Otavalo, Imbabura 2019*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9924>
- Montezuma, J. (2020). *Seguridad alimentaria y nutricional y estrategias de sobrevivencia de los migrantes venezolanos en Colombia*.
- MSP. (2020). *ENSANUT*.
- OAS. (2017). *Fincas Piloto del Carchi e Imbabura*. En O. d. América.
- OMS/OPS. (s.f.). *Seguridad Alimentaria y Nutricional*.
- ONU. (2019). *Información socioeconómica y de nutrición dentro de los sistemas de alerta temprana e información alimentaria en América Latina y el Caribe*.
- OVSAN. (2023). *Observatorio Venezolano de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Así se alimentan las familias venezolanas*.

- Palacios. (2018). *Análisis de la seguridad alimentaria en la comunidad La Esperanza del cantón Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28471>
- Pico, A. (2020). *Seguridad Alimentaria y Nutricional de familias migrantes venezolanas con asistencia alimentaria en Bogotá*.
- PMA. (2023). *Salvar vidas, cambia vidas. Inclusión económica de migrantes venezolanos en Ecuador*.
- Puma, J. (2021). *Vivienda saludable y seguridad alimentaria: condiciones primordiales para el desarrollo de las comunidades altoandinas del Perú. Cuba y Latinoamérica*.
- Rodríguez. (28 de Abril de 2020). *Inseguridad alimentaria de la población migrante venezolana durante el confinamiento ante el Covid-19*. Obtenido de <https://repositorio.banrep.gov.co/handle/20.500.12134/10321>
- Salazar, C. &. (13 de Diciembre de 2019). *Calidad de la dieta, nivel de actividad física y ángulo de fase en el personal del Ministerio de Defensa*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/17464>
- Shamah, V. (2014). *La magnitud de la Inseguridad Alimentaria en México: su relación con el estado de la nutrición y con factores socioeconómicos*.
- Silva, M., & Bugallo. (2021). *Estrategias para la implementación de jardines productivos para contribuir a mejorar la seguridad alimentaria "El caso de hogares estrato 1 y 2 de los Barrios Santa Marta, Simón Bolívar y Cristo Rey del Municipio de Pamplona, Norte de Santander, Colombia"*.
- Taquez, C. R. (2020). *Estimación De La Ingesta De Macronutrientes Y Nivel De Inseguridad Alimentaria En Tiempos De Covid-19 En Población Venezolana Migrante De La Zona Norte Del Ecuador*.

Taquez, R. &. (17 de Febrero de 2021). *Estimación de la ingesta de macronutrientes y nivel de inseguridad alimentaria en tiempos de covid-19 en población Venezolana migrante de la Zona Norte del Ecuador.* Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10922>

Unidas, N. (2019). *Encuestas Naciones Unidas.*

Valencia. (2017). *Relación del nivel de seguridad alimentaria con el estado nutricional de los estudiantes con discapacidad reportada de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.* Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/13719>

ANEXOS

Anexo 1 Consentimiento informado



Instituto de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD POS GRADO

MAESTRIA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Ibarra – Ecuador

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante; La presente investigación es conducida por la tesista Daniela Echeverria Arciniegas, estudiante de la maestría de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica del Norte. A fin de realizar un estudio sobre “SEGURIDAD ALIMENTARIA Y CALIDAD DE LA DIETA EN FAMILIAS VENEZOLANAS QUE CONFORMAN LA LIGA DE SOFTBALL DE IMBABURA, 2022”. Le solicitamos sea participe de la siguiente investigación y de ser necesario autorización para realizar una observación con el fin de aportar información en relación con la disponibilidad de alimentos en su hogar. Es necesario hacerle conocer que la información que usted nos proporcione será de uso estrictamente confidencial, y su nombre no aparecerá en ningún informe de los resultados de este estudio. Debido a que su participación es voluntaria.

Marque con una (X) si es de su voluntad ser parte de esta investigación.

Si

No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 2 Encuesta ELCSA

No	Preguntas: ELCSA en los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos				
		Si	%	No	%
Familias con personas adultas					
1	¿Alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?				
2	¿Alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?				
3	¿Alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?				
4	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?				
5	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?				
6	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?				
7	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?				
8	¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?				
Familias solo con menores de 18 años					
9	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?				
10	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?				
11	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?				
12	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?				
13	¿Alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?				
14	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?				
15	¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?				

Anexo 3 Recordatorio de 24 horas

Recordatorio de Alimentación de 24 horas.			
Tiempo de comida	Preparación	Alimentos	Cantidades o Medidas caseras
Desayuno			
Refrigerio AM			
Almuerzo			
Refrigerio PM			
Merienda			

Anexo 4 Encuesta sobre los elementos fundamentales de la calidad de la dieta.

Elementos	Variables	Marque con una "X"					
Variedad de los alimentos	¿Consume usted diariamente:	Si	No				
	Frutas						
	Verduras						
	Granos						
	Carnes o pescado						
	Tubérculos (papa, yuca, camote)						
	Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescado)						
Equilibrio nutricional	¿Qué porcentaje de su plato ocupan estos alimentos?	10%	25%	50%	75%		
	Proteínas						
	Grasas						
	Carbohidratos						
	Vitaminas y minerales						
Frescura de alimentos	Señale que tipo de alimentos consume usted:	Si	No				
	Frescos o naturales						
	Procesados (enlatados, envasados con conservantes y aditivos).						
Preparación y cocción saludable	¿Qué preparaciones usa usted con mayor frecuencia	Si	No				
	Cocinado						
	Al vapor						
	Asado						
	Hervido						
	Frito						
	Al horno						
Estofado							
Limitación de alimentos poco saludables	Indique que grupos de estos alimentos consume:	Si	No				
	Ricos en grasa (papitas, doritos, chitos)						
	Azúcares refinados (dulces, caramelos, chocolates)						

	Altos en sodio (papas fritas, hamburguesas, pizza, embutidos, gaseosas)						
	Bollería industrial (pasteles, galletas, donas)						
	Refrescos (jugos, té, aguas saborizadas)						
Tamaño de las porciones	¿Qué tamaño considera está consumiendo de: ?	5-10gr	10-30gr	30-60gr	60-90gr	90-120gr	120-150gr
	Proteína						
	Carbohidrato						
	Vegetales						
	Frutas						
	Grasas						
Hidratación adecuada	¿Cuántos vasos de agua toma al día?	2v	4v	6v	8v		
Consciencia y disfrute de las comidas	¿Cuándo come usted?:	Si	No				
	Identifica hambre y saciedad						
	Disfruta de la comida						
	Come en ambiente tranquilo						
Patrones alimentarios saludables	¿Considera que su alimentación es saludable?	Si	No				
Adaptación a necesidades individuales	¿Su alimentación se adapta según a:?	Si	No				
	Su condición de salud						
	Sus preferencias						
	Su cultura						
	Su religión						

Anexo 5 Material Propuesta de Alimentación Saludable para deportistas

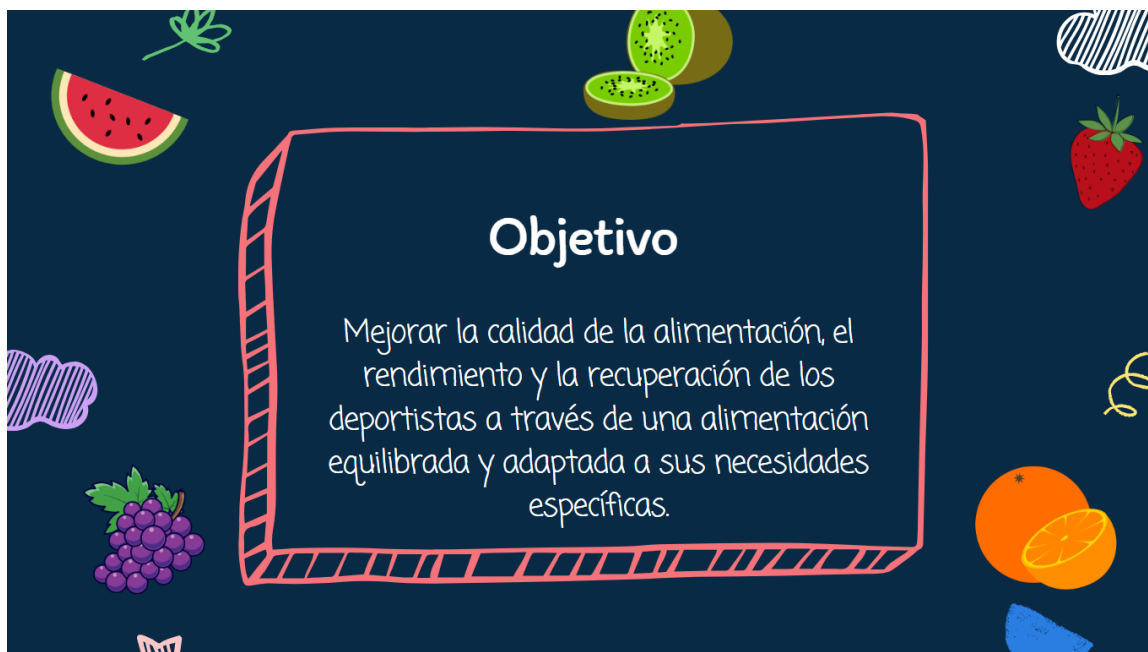




Universidad Técnica del Norte
Facultad de Post Grado
Maestría en Nutrición y Dietética






**Propuesta de Alimentación
Saludable para deportistas y
sus familias**

MÁRILIN DANIELA ECHEVERRÍA ARCINIEGAS



Objetivo

Mejorar la calidad de la alimentación, el rendimiento y la recuperación de los deportistas a través de una alimentación equilibrada y adaptada a sus necesidades específicas.



La energía (calorías)

Para lograr mejoras en el rendimiento y poder mantener una buena salud, es vital que los deportistas cubran sus necesidades energéticas (calorías) durante los períodos intensos de entrenamiento o partidos de algún deporte. No llegar a consumir una cantidad suficiente de energía puede dar lugar a pérdidas musculares, un peor rendimiento, una recuperación lenta, la interrupción de la función hormonal (en mujeres) y un mayor riesgo de sufrir fatiga, lesiones y enfermedad.



Paso 1: Calcular el índice metabólico basal



Tus necesidades calóricas diarias dependerán de la genética, la edad, el peso, la composición corporal, la actividad diaria y el programa de entrenamiento. A partir del peso corporal y el nivel diario de actividad física, es posible calcular la cantidad de calorías que necesitas cada día.

Como regla general, el IMB utiliza 22 calorías por cada kilogramo de peso corporal de las mujeres, y 24 calorías por kilogramo de peso corporal de los hombres.

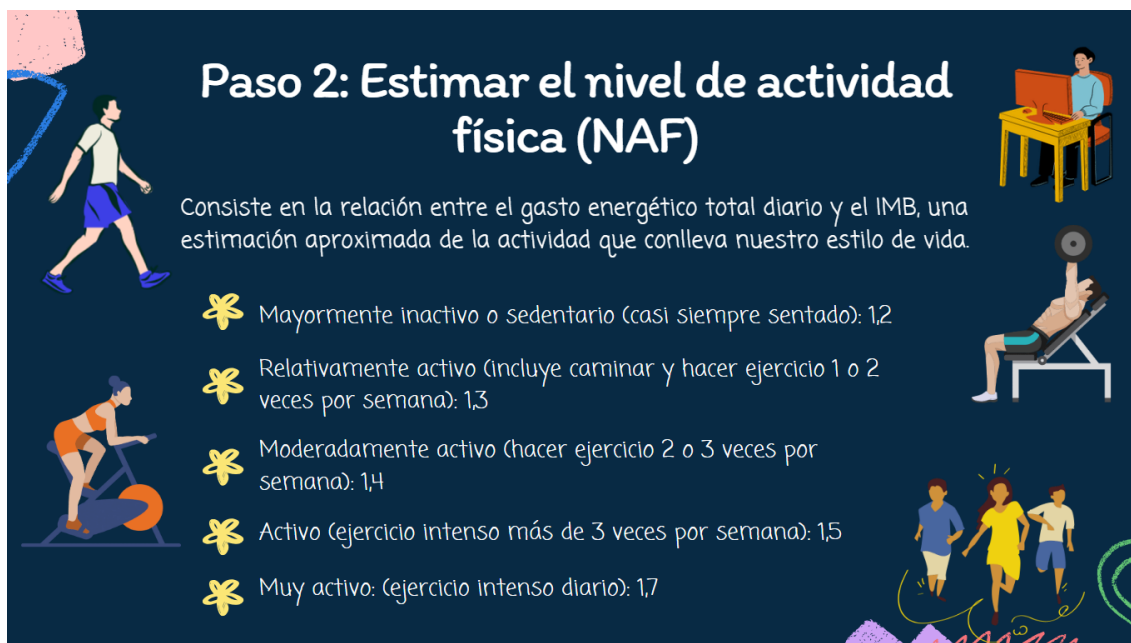
Mujeres: $IMB = \text{peso en kilogramos} \times 22$
Hombres: $IMB = \text{peso en kilogramos} \times 24$



Paso 2: Estimar el nivel de actividad física (NAF)

Consiste en la relación entre el gasto energético total diario y el IMB, una estimación aproximada de la actividad que conlleva nuestro estilo de vida.

- ✿ Mayormente inactivo o sedentario (casi siempre sentado): 1,2
- ✿ Relativamente activo (incluye caminar y hacer ejercicio 1 o 2 veces por semana): 1,3
- ✿ Moderadamente activo (hacer ejercicio 2 o 3 veces por semana): 1,4
- ✿ Activo (ejercicio intenso más de 3 veces por semana): 1,5
- ✿ Muy activo: (ejercicio intenso diario): 1,7



El IMB indica la cantidad de calorías que quemamos en reposo (para mantener el latido del corazón, la respiración de los pulmones, la temperatura corporal, etc). Constituye entre el 60 y el 75 por ciento de las calorías quemadas cada día. Por lo general, los hombres tienen un IMB más elevado que las mujeres.

La actividad física incluye todas las actividades, desde las tareas del hogar hasta caminar o entrenar en el gimnasio. La cantidad de calorías que quemamos en cualquier actividad depende del peso, el tipo de actividad y la duración de esa actividad.

Paso 3: Multiplicar el IMB por el NAF para obtener los requerimientos calóricos diarios

Requerimientos calóricos diarios = IMB x NAF

Esta cifra nos ofrece una idea aproximada de la cantidad de calorías necesaria para mantener el peso. Si ingerimos menos calorías, perderemos peso; si consumimos más, ganaremos peso.



Carbohidratos

Los hidratos de carbono son un combustible importante para la actividad física.

Para un entrenamiento diario de intensidad baja o moderada, de hasta una hora de duración, las pautas para el consumo diario recomiendan entre 3 y 7 gramos diarios por kilogramo de peso corporal.

Dependiendo del gasto energético del programa de entrenamiento, para asegurarse unos depósitos de glucógeno bien llenos un deportista serio puede necesitar consumir entre 7 y 12 gramos diarios de hidratos de carbono por kilogramo de peso corporal.

Para promover la recuperación después del ejercicio, los expertos recomiendan consumir en los 30 minutos posteriores a la actividad física entre 10 y 15 gramos de hidratos de carbono por kilogramo de peso corporal por hora, y después a intervalos de 2 horas, hasta 6 horas después.

Fuentes de carbohidratos o hidratos de carbono

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



CARBOHIDRATOS SIMPLES



Proteína

Los aminoácidos de las proteínas son los bloques constituyentes de los nuevos tejidos y sirven para reparar las células del organismo. También se utilizan para fabricar enzimas, hormonas y anticuerpos. Las proteínas también suponen una (pequeña) fuente de energía para los músculos.

Los deportistas tienen requerimientos proteicos mayores que las personas sedentarias. Se necesita proteína extra para compensar la mayor degradación muscular que tiene lugar durante y después del ejercicio intenso recomiendan entre 1,2 y 1,7 gramos diarios de proteína por kilogramo de peso corporal, por ejemplo, equivalen a 84-119 gramos diarios de proteína para una persona de 70 kilogramos.



Fuentes de Proteínas

 Soya 35g proteína	 Edamame 11g proteína	 Tempeh 19g proteína	 Pechuga de pollo 24g proteína	 Pavo 25g proteína	 Atún natural 24g proteína
 Tofu 12g proteína	 Avena 11g proteína	 Judías blancas 21g proteína	 Salmón 25g proteína	 Camarones 18g proteína	 Lomo de cerdo 18g proteína
 Mantequilla de mani 25g proteína	 Anacardos 15g proteína	 Garbanzos 19g proteína	 Pato 19g proteína	 Ternera 20g proteína	 Huevo 14g proteína
 Soya Text. 55g proteína	 Lentejas 24g proteína	 Almendras 19g proteína	 Yogurt griego 9g proteína	 Leche 4g proteína	 Queso Gouda 26g proteína

Proteína de origen vegetal

Proteína de origen animal

Grasas

Consumir un poco de grasa es esencial porque forma parte de la estructura de todas las membranas celulares, del tejido cerebral, de las vainas neuronales, de la médula ósea, y porque sirve para proteger a los órganos. La grasa de los alimentos aporta ácidos grasos esenciales y las vitaminas liposolubles A, D y E, y es una fuente de energía importante para la actividad deportiva.

Las recomendaciones son entre el 20 y el 35 por ciento del total calórico de los deportistas.

Se recomienda que la proporción de energía procedente de los ácidos grasos saturados sea inferior al 11 por ciento, y que en su mayoría proceda de los ácidos grasos insaturados.

Los omega-3 pueden ser especialmente beneficiosos para los deportistas, ya que contribuyen a incrementar la llegada de oxígeno a los músculos, a mejorar el rendimiento, y quizá a acelerar la recuperación y a reducir la inflamación y la rigidez articular.

Fuentes de Grasas

Grasas monoinsaturadas			Grasas poliinsaturadas		
 Frutos secos Almendras, avellanas, nueces de macadamia, nueces de pecan y anacardos.	 Aceite de oliva	 Aceite de girasol	 Aceite de soja	 Semillas de calabaza, lino, sésamo y girasol.	 Tofu
 Manteca de cacahuets	 Aceite de lino	 Aceite de cacahuete	 Nueces	 Leche de soja	 Pescados grasos: salmón, atún, trucha, sardinas, caballa y arenques
	 Aceitunas	 Aquacates			

Las grasa saludables

La hidratación



Deberíamos asegurarnos de estar bien hidratados antes de comenzar a entrenar o competir, e intentar minimizar la deshidratación durante la actividad física.

- ✿ Otros organismos deportivos previenen contra la hiperhidratación antes y durante el ejercicio, en especial en los eventos que duren más de cuatro horas.
- ✿ Las bebidas deportivas que contienen sodio son beneficiosas cuando las pérdidas de sudor son elevadas —por ejemplo, durante una actividad intensa de más de 60-120 minutos de duración— porque su contenido en sodio promoverá la retención de agua y servirá para prevenir la hiponatremia.

Recomendaciones de ingesta de agua antes, durante y después de la actividad física



Bibliografía

- Bean Anita. Guía completa de nutrición para del deportista. 5ta edición revisada y ampliada. Visión general de la nutrición deportiva.

Anexo 6 Tríptico Material Educativo

Plato Saludable para ti y tu familia

Fueron los expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard quienes definieron el "Plato para comer Saludable" como guía para crear comidas sanas y balanceadas. La menra de distubuir los nutrientes es:

50% del plato verduras y/o vegetales.

25% de proteínas (carne, pollo, pescado, huevos, queso)

25% de carbohidratos (arroz, papas, pastas, granos)

Acompañando siempre tus comidas principales, con una fruta fresca y un vaso de agua despues la comida.



Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida y tus hábitos de alimentación para desarrollar de manera ótima tu deporte favorito.



Referencias:

- Dan Bernardot. Nutrición para deportistas de alto nivel. Hispano Europea.2001
- Melvin H. Williams. Nutrición para la salud, condición física y deporte. Mc Graw Hill. 2006
- Guía de Alimentación y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Centro de Medicina del Deporte. 2009.
- OMS. Consejos para mantener una alimentación saludable. Plato Saludable 2023.

Contacto:
Lcda. Daniela Echeverría
0999649233
Nutricionista





Universidad Técnica del Norte
Facultad de Postgrado

Maestría en Nutrición y Dietética



Propuesta de alimentación saludable para deportistas de softbol

Presentado por
Lcda. Daniela Echeverría A.





Si te gusta el softbol,
mejora tu rendimiento con
estos consejos

Las exigencias nutricionales de los jugadores de softbol, dependen de su posición. Están constantemente en movimiento durante el partido, paran de repente, giran, hacen sprints y saltan, por lo que combinan velocidad, salto y fuerza.

Nota

La hidratación es parte importante antes, durante y después de practicar cualquier deporte.

Como los hidratos de carbono son el principal combustible, debes consumirlos en cantidades suficientes, bien repartidos y preferiblemente los de menor índice glucémico, como:

Papas



Pastas



Arroz integral



Panes



Así evitarás la fatiga y no disminuirá tu rendimiento.



Al pasar muchas horas entrenando o jugando en un partido de softbol, debes planificar muy bien las pausas para comer durante el día. Se trata de que asegures el suficiente aporte de energía, nutrientes y líquidos.



1

Intenta comer por lo menos tres a cuatro horas antes del partido, para aumentar las reservas de energía.



2

Consume hidratos de carbono de bajo índice glucémico como avena, arroz integral, quinoa, pasta integral, pan artesano, para maximizar tu rendimiento.

3

Incluye proteína magra y grasa favorable en la comida.



4

Evita los hidratos de carbono sencillos que provienen de harinas refinadas o azúcares porque activan la insulina, el almacenamiento de grasa y la inflamación por lo que aumenta el riesgo de lesiones.



5

Las comidas con alto contenido en fibra, pueden causar gases o molestias gastrointestinales durante la acción intensa de un partido de softbol.



¿Qué comer después de un partido de softbol?



Para una recuperación rápida y eficaz debes recargar los depósitos de glucógeno, promover el crecimiento y reparación muscular y rehidratarte.

Los primeros 60 minutos son muy importantes para la recuperación muscular ya que es cuando se logra la mayor asimilación de nutrientes.

Unos ejemplos de refrigerios post entreno o partido, sería una de fruta de temporada, 2 rebanadas de carne, pollo o jamón magro y 1 una porción de frutos secos o una tacita de yogurt con una fruta picada y nueces o media arepa con una porción de atún y un té sin azúcar, un sánduche de aguacate con tomate y una infusión.



Es conveniente proteger tus células frente al esfuerzo del entrenamiento que genera inflamación y radicales libres. Para reducir la inflamación, regenerar las fibras musculares y prevenir lesiones te recomiendo la toma de un suplemento de ácidos grasos omega 3, que además activan las defensas y mejoran la concentración.