



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

**TRABAJO DE GRADO**

**TEMA: CARACTERÍSTICAS DE LAS COMIDAS INDÍGENAS Y  
CREENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADULTOS MAYORES  
EN LA COMUNIDAD “LA RINCONADA” EN EL PERIODO  
2010 A MARZO 2011**

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

**AUTORA:**

MARIA FABIOLA CUATIS FARINANGO

**TUTORA:**

DRA. TERESITA LASCANO O. MSC

IBARRA - ECUADOR

2014

## CERTIFICACIÓN

En mi calidad de Directora del Trabajo de Grado presentado por: MARÍA FABIOLA CUATIS FARINANGO, para optar por el Título de LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA cuyo título es: "CARACTERÍSTICAS DE LAS COMIDAS INDÍGENAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD "LA RINCONADA" EN EL PERIODO 2010 A MARZO 2011", considero que el presente trabajo reúne requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se digne.

En la ciudad de Ibarra Diciembre del 2013.



**DRA. TERESITA LASCANO O MSc**

**0601875347**



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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docente y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>		
<b>CÉDULA IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	1003225313
<b>APELLIDOS NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	CUATIS FARINANGO MARÍA FABIOLA
<b>DIRECCIÓN:</b>	OTAVALO. CIUDADELA IMBAYA. PEDRO HERNÁNDEZ DE LA REINA	
<b>EMAIL:</b>	fcuatis@yahoo.com	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	-	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b> 0981042001

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	CARACTERÍSTICAS DE LAS COMIDAS INDÍGENAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD "LA RINCONADA" EN EL PERIODO 2010 A MARZO 2011.
<b>AUTOR (ES):</b>	Fabiola Cuatis
<b>FECHA</b>	2014 / 01 / 26
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<b>PREGRADO</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b> <input type="checkbox"/>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria
<b>ASESOR / DIRECTOR:</b>	Dra. Teresita Lascano

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

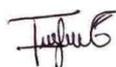
Yo, **María Fabiola Cuatis Farinango con cédula de ciudadanía 1003225313** en calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en forma digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra a los 26 días del mes de Enero de 2014.

**La autora:**



(Firma).....

Nombre:

María Fabiola Cuatis Farinango

C.C.: 1003225313

**ACEPTACIÓN:**



Firma: .....  
Ing. Betty Chavez  
Encargada Biblioteca

Facultado por resolución de Consejo Universitario.....



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Yo, **María Fabiola Cuatis Farinango con cédula de ciudadanía 1003225313** manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4,5 y 6 en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“CARACTERÍSTICAS DE LAS COMIDAS INDÍGENAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD “LA RINCONADA” EN EL PERIODO 2010 A MARZO 2011.”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor (es) me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Nombre:  
María Fabiola Cuatis Farinango  
C.C.: 1003225313

Ibarra a los 26 días del mes de Enero de 2014.

## ÍNDICE

<u>CONTENIDO</u>	<u>PAG</u>
PORTADA	I
CERTIFICACIÓN	II
HOJA DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN	III
HOJA DE CESIÓN DE DERECHOS	V
INDICE	VI
DEDICATORIA	XI
AGRADECIMIENTO	XII
TEMA	XIII
RESUMEN	XIV
ABSTRACT	XVI
<b>CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>1</b>
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Objetivos	3
1.3 Preguntas directrices	3
1.4 Justificación	4
<b>CAPITULO II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>7</b>
2.1 Culturas ancestrales ecuatorianas	7
2.2 Características generales de la provincia	12
2.2.1 Características de la población	15
2.2.2 Idioma	15
2.2.3 Fiestas populares	16
2.2.4 Clima	17
2.4 Costumbres y creencias alimentarias	17
2.4.1 La cocina popular	17
2.4.2 Alimentos más utilizados	21
2.5 Creencias y hábitos alimentarios	24

2.5.1 Factores	26
2.5.2 Mitos y creencias	32
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA</b>	<b>41</b>
3.1 Tipo de estudio	41
3.2 Área de estudio	41
3.3 Población	41
3.4 Identificación de variables	41
3.5 Operacionalización de variables	43
3.6 Métodos y recolección de datos	46
<b>CAPITULO IV. RESULTADOS</b>	<b>47</b>
4.1 Análisis de resultados	47
4.2 Discusión de resultados	78
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>83</b>
5.1 Conclusiones	83
5.2 Recomendaciones	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS CITADAS	87
BIBLIOGRAFIA	88
ANEXOS	90

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. CONSUMO DE BEBIDAS ANTES SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA	50
GRÁFICO 2 CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD SEGÚN LAS MUJERES DE MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA	51
GRÁFICO 3 CONSUMO DE BEBIDAS EN LA ACTUALIDAD SEGÚN LAS MUJERES DE MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA	53
GRÁFICO 4 FORMAS DE COCINAR QUE TEBNÍAN EN EL PASADO SEGÚN LAS MUJERES DE MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA	54
GRÁFICO 5 PLATOS TÍPICOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	55
GRÁFICO 6 MEDIANOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES M,AYORES DE 50 AÑOS	56
GRÁFICO 7 PREPARACIONES QUE SE CONSUME EN LOS BAUTIZOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÑUN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	57
GRÁFICO 8 PREPARACIONES QUE SWE CONSUME EN LOS MATRIMONIOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚIN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	58
GRÁFICO 9 ALIMENTOS PREJUDICALES PERJUDICIALES SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA	59
GRÁFICO 10 ESPECIES Y CONDIMENTOS USADOS EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	61
GRÁFICO 11 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN AÑO NUEVO EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS	62

MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS.	
GRÁFICO 12 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN CARNAVAL EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	63
GRÁFICO 13 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN SEMANA SANTA EN LA COMUNIDAD LA RINCONDA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	64
GRAFICO 14 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN EL INTI RAYMI EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	65
GRÁFICO 15 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN ÉPOCAS DE SIEMBRE Y COSECHAS EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	66
GRÁFICO 16 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN NAVIDAD Y AÑO VIEJO EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	67
GRÁFICO 17 PREPARACIONES ALIMENTARIAS QUE CONSUMEN LOS JÓVENES DE LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	68
GRÁFICO 18 PERMANENCIA DE COMIDAS ANCESTRALES EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	69
GRÁFICO 19 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS MENORES DE 1 AÑO EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	70
GRÁFICO 20 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS PREESCOLARES DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAUYORES DE 50 AÑOS	71
GRÁFICO 21 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS ESCOLARES DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	72
GRÁFICO 22 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES	73

DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	
GRÁFICO 23 CREENCIAS ALIMENTARIAS ADULTO JÓVEN DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	74
GRÁFICO 24 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN MADRES EMBARAZADAS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	75
GRÁFICO 25 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN MADRES LACTANTES DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	76
GRÁFICO 26 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN LA MENSTRUACIÓN DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	77

### **LISTA DE TABLAS**

TABLA Nº1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA	47
TABLA 2. CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA	48
TABLA 3. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS	60

## DEDICATORIA

*El presente trabajo dedico a Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.*

*A mi madre Susana Farinango, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.*

*A mi padre Juan Cuatis por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundido siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.*

*Mis hermanos, Marisol y Vilma, por estar conmigo y apoyarme siempre.*

Fabiola

## **AGRADECIMIENTO**

*Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.*

*A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE y la FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD, ESCUELA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.*

*A mi directora de tesis, Dra. Teresa Lascano por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.*

Fabiola

## TEMA

CARACTERISTICAS DE LAS COMIDAS  
INDIGENAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN  
LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD  
“LA RINCONADA” EN EL PERIODO 2010 A  
MARZO 2011

## RESUMEN

### CARACTERÍSTICAS DE LAS COMIDAS INDÍGENAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD “LA RINCONADA” EN EL PERIODO 2010 A MARZO 2011.

**Autora: Fabiola Cuatis**

**Directora: Dra. Teresa Lascano.**

En la presente investigación se determinó las condiciones sociodemográficas, los conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios, y el consumo de alimentos (antes y ahora) en los adultos mayores de la comunidad La Rinconada ubicada en la Parroquia de Angochagua, Cantón Ibarra, Provincia de Imbabura.

La población estuvo conformada de 150 familias con un total 534 habitantes, dentro de ellos se encuentra las mujeres de 50 años en adelante. Se encuestó a 50 mujeres que pertenecían a la edad de mayores de 50 años. En su totalidad todas se dedican a los quehaceres domésticos. En cuanto al consumo de alimentos el melloco es el de mayor consumo. El 47% consume sopa. En la preparación de coladas resalta más la **colada de maíz con mote con queso** y choclo (68%) así como la **colada de cebada y avena**. Estas preparaciones son comidas autóctonas de la comunidad y ellos lo realizan en eventos importantes.

Las bebidas que **consumían antes**, era la **chicha de jora** (49%), el 47% consumían **agua o aromática con dulce** las bebidas que ellos tomaban eran bebidas autóctonas de la comunidad, y las aguas aromáticas que consumían eran preparaciones con especies propias sagradas de la misma comunidad, el 3% tomaban coladas de maíz y machica.

El consumo de alimentos de la comunidad en la **actualidad** ha cambiado notablemente, observamos que el 36% de las familias consumen el arroz acompañado con lentejas, frejol, arvejas, seguido de un 19% que consumen fideos, mellocos, papas, el 16% de las familias consumen tallarín, arroz, papas y el 11% comen sardinas, arroz, atún dando como resultado que la alimentación tradicional y autóctona ha cambiado de una manera radical ya que por los cambios surgidos de la alimentación ocasionan problemas de salud en ellos como la obesidad. En cuanto al consumo de bebidas actualmente se puede observar que el 72% toman gaseosas y fresco de sobre, el 16% consumen jugos de frutas como: mora, tamarindo, naranja, piña. El 7% toman leche, café, horchata, limoncillo.

Los platos típicos de la comunidad la Rinconada son: 28% consumen la preparación del cuy con papas, el 25% el caldo de gallina o papas con gallina. Estas preparaciones son las más frecuentes en la comunidad especialmente en las fiestas. Con el 11% están las papas, los mellocos, el berro y el tostado y el 7% están el champús, machica.

El Mediano es la petición o un agrado en especial para los compadres de Bautizos, Matrimonios, Confirmaciones entre otros. Uno de los platos que se preparan es el cuy con papas 47%, el 42% caldo de gallina o papas con gallina, esto quiere decir que cuy y la gallina son alimentos autóctonos y

místicos en la comunidad. También preparan el champús, pan, plátano, colada de maíz y el hornado con mote.

La comida que consumen los jóvenes en la actualidad son las frituras como: salchipapas, papi pollo, papi carne, en un 37% esto quiere decir que los jóvenes han cambiado sus hábitos alimentarios, el 30% consumen tallarín, arroz, lenteja, sardina, atún, canguil, fideo, el 24% comen arroz con papas y fideo.

A lo largo de la investigación se ha comprobado que en la comunidad de la Rinconada las familias si han cambiado drásticamente sus hábitos alimentarios ancestrales (52%), pero existen familias que aun realizan algunas de las preparaciones de antes (48%)

**Palabras clave:** consumo, alimentos ancestrales, creencias

## ABSTRACT

### **THE CHARACTERISTICS OF INDIGENOUS FOOD AND THEIR BELIEVES WITHIN THE ELDERLY PEOPLE IN THE “LA RINCONADA COMMUNITY” DURING 2010 UNTIL MARCH 2011.**

**Author: Fabiola Cuatis**

**Director/Advisor: Dr. Teresa Lascano**

In the present research was determined the conditions of sociodemographics, the knowledge on eating habits, power sources about food and their consumptions (before and now) within the elderly people in the community “La Rinconada” located in the Angochagua parish, Ibarra county, Imbabura province.

La Rinconada community ‘s inhabitants were conformed about 150 families with a total of 534 people. In this study, It was selected women over 50 years old or more. There was an open reference interview about fifty women, the majority were housewives older than 50 years old.

The main consumption food was “mellico” which is a type of tuberculos originated in the Andean region, a root vegetable. Most people, like 47% of them consume soup. About (68%) of the population, their most salient food is “Colada” prepared a thick soup called “colada”, made out of cornflour with boiled corn, cheese, and tender corn, likewise barley and oatmeal soups. These are the main authentic meals of this community. They also prepared this type of food during the big festivals, parties, and all important events.

In the ancient times, they used to consume some kind of beverages called “La chicha de jora” (49%) and 47% of the population gets aromatic water with sugar cane, they used to drink authentic aromatic beverages of the community, and were prepared with special sort of species and sacred to the community, and 3% of them used to drink corn soup and and barley cereal.

The actual consumption of the food in this community has changed significantly. We observe 36% of the families consume rice with lentil stew, beans, peas, and next 19% of them eat pasta soup, mellocos and potatoes, and 16% of the people consume spaghetti/ chow mein, rice, potatoes and 11% eat canned sardines, rice, or tuna fish. Based on this study the traditional food and meals have changed radically, and this staple food has caused a lot of health problems like some people in this community gained obesity. The actual consume of the beverages one can observe about 72%, this means drinking soft drinks, and little sack of powder drinks, and 16% consumes natural fruit smoothies like: raspberry, strawberry, tamarindo, orange, and pineapple, and 7% of the population drinks, milk, coffe, lemon, and orchata (drink made from ground corn, barley, etc.)

The authentic typical dishes from the community “La Rinconada” is: 28% roasted guineapig with potatoes, 25% of chicken broth recipe with potatoes. These are the main frequent menu that they prepared at the main festivals,

and whereas 11% can be eaten potatoes, mellocos, watercress, roasted corn and 7% can be champús and barley cereal.

The ceremonial sponsors for baptizing, weddings, and others must get mediano which is a special kind of food to offer for the compadres (godfather of one's child.) Some of these menus that they prepared are: roasted guinea pig with potatoes and chicken broth which are the authentic and mystical foods from the community. They also prepare corn pudding, homemade bread, bananas, corn soup, and oven-cooked pig's meat with boiled corn.

The latest food that the young people consume can be some fast food dish commonly consumed as street food, some fried stuff like: salchipapa, papi pollo, papi carne, etc this is about 37%. This indicates that the young people have changed their good habits of eating good food, 30% consumes spaghetti/chow mein, rice, lentils, canned sardines, tuna fish, popcorn, and pasta, 24% consume rice with potatoes and pasta.

Throughout this research, we have proven that the community of "La Rinconada" has been changed drastically about the habits of eating their ancestral diet about (52%), however there are a few indigenous families that they still prepare some the ancient way of food, this is about (48%).

**Key words:** Consume, ancestral appetites, and believes.

## **CAPÍTULO I**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La alimentación es una de las necesidades básicas del hombre, razón por la cual los más diversos aspectos concernientes a los alimentos han sido de su interés a través de toda la historia.(Murillo, 1985)

Las costumbres y creencias alimentarias de los pueblos latinoamericanos se reflejan en su diversidad cultural. La influencia del grupo familiar genera un comportamiento respecto de su alimentación, condicionado por la tradición y disponibilidad de alimentos e ingresos. La tipología comunitaria es otro componente que limita el consumo de ciertos alimentos, dependiendo de sus creencias. (Moreno, 2003)

El Ecuador país andino y tropical, pluri-etno- cultural, posee importantes riquezas que permitirán el mantenimiento de la población dentro de los niveles de vida adecuados. Sin embargo su realidad es diferente, sus defectos estructurales en la economía y organización social, además su condición de dependencia hace que la mayoría de la población carezca de medios para satisfacer sus necesidades elementales como la alimentación y la nutrición apropiada

La provincia de Imbabura se caracteriza por poseer características agroecológicas para la producción de los alimentos, con micro climas, frio, cálido, y templados, a ello se debe la diversidad de sus productos agrícolas, sin embargo la polarización de la riqueza y la existencia de estatus con bajos niveles de ingreso disminuye la accesibilidad a los

alimentos, a esto se suma la pérdida de costumbres y creencias alimentarias propias de cada cultura.

Las creencias y hábitos de nuestros pueblos deben ser resaltadas, consideradas para el cambio o beneficio de las mismas comunidades o en los diferentes sectores culturales de nuestro país, ya que de ello dependerá su estilo de vida, culturas, costumbres, y tradiciones. Además las costumbres que ellos tienen es un factor que influye a la prevalencias de ciertas enfermedades, que se relacionan con la salud, y se reflejan en la alimentación de los diferentes grupos étnicos y en el manejo y tratamiento de las enfermedades, especialmente aquellas que podrían relacionarse con alguna forma de malnutrición. (Jiménez, 2004)

Otro aspecto que influye, es la transculturación alimentaria indígena alimentaria, que ha sufrido la población al adoptar otro tipo de costumbres, deteriorando aún más el crecimiento y desarrollo de los niños, disminuyendo la posibilidad de convertirse en personas productivos para la sociedad y acortando su esperanza de vida al nacer. (Moreno, 2003)

En este estudio se pretende describir las características, creencias, costumbres, tradiciones alimentarias y resaltar los alimentos más utilizados en la población indígena, así mismo concientizar a la población sobre la importancia alimentaria que tiene cada pueblo, y las creencias alimentarias y prácticas de la alimentación de la población indígena de la comunidad “La Rinconada”, ya que se ha visto la necesidad de resaltar estas costumbres y tradiciones, valores que se están desapareciendo por el modernismo de este siglo, y mostrar las riquezas que tienen a la misma población indígena, existen valores y costumbres que deben ser resaltadas y enriquecidas, en especial las creencias y hábitos alimentarios, teniendo en cuenta los cambios que han sufrido la cultura indígena.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo General:**

Determinar las características y creencias de las comidas indígenas, costumbres y tradiciones en cuanto a la alimentación en la comunidad “La Rinconada”.

### **1.2.2 Objetivos Específicos:**

- Identificar las condiciones sociodemográficas de la población de estudio.
- Establecer los conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios de la población “La Rinconada”.
- Determinar comidas y bebidas consumidas antes y ahora en la comunidad “La Rinconada”.
- Identificar las creencias alimentarias de los pobladores de la comunidad.

## **1.3 Preguntas directrices**

1.- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población en estudio?

2.- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de la población “La Rinconada”?

3.- ¿Qué bebidas consumen ahora y cuáles consumían en la comunidad “La Rinconada”?

4.- ¿Qué creencias lleva al consumo o no consumo de cierto tipo de preparaciones y alimentos.?

#### **1.4 Justificación**

A pesar de la diversidad étnica existente en la provincia de Imbabura, no se han realizado estudios sobre Características creencias, costumbres, tradiciones alimentarias, lo que hace imperativa la necesidad de realizar un estudio que permita obtener información concreta adecuada y renovada especialmente en grupos indígenas.

Estos resultados permitirán fortalecer, en otros rescatar y/o mejorar el consumo adecuado de alimentos, con la finalidad de cubrir los requerimientos nutricionales en estos grupos.

Este trabajo se realiza ya que existe la necesidad de identificar las características costumbres, creencias, tradiciones alimentarias olvidadas de los pueblos indígenas, así como identificar su alimentación y cambios que se han realizado desde sus ancestros hasta el día de hoy en especial lo que las creencias alimentarias, ya que la alimentación juega un papel muy importante en el ser humano, y las creencias y valores de cada cultura determina en buena medida el tipo de alimentos que se consumen.

También en este trabajo se describe los platos típicos consumidos de generación en generación o el rechazo de ciertas comidas que tiene esta comunidad “La Rinconada.”

Este estudio se realizó basado en el conocimiento de las mujeres de 50 de edad en adelante ya que ellas tienen más conocimiento y han permanecido con las costumbres y tradiciones y cultura sobre la alimentación en esta comunidad, ellas pueden identificar lo que ha variado y cuáles son los cambios bruscos que se ha manifestado en las creencias alimentarias.



## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Culturas ancestrales ecuatorianas**

Son quinientos años y más de presencia de un modelo de cultura, de economía, de política y de organización social, pero también son miles de años de producción de conocimientos y valores, propuestas de vida en condiciones de dignidad, con principios éticos y morales, en armonía permanente con la madre naturaleza. A pesar de los múltiples atropellos, de la implantación de instituciones, de un poderío vertical y agresivo, estamos presentes y como una alternativa de vida, pueblos o sociedades colectivas desde profundas raíces milenarias, con saberes, valores e instituciones vivas producto no sólo de una resistencia estática, sino, de cambios permanentes en los mecanismos de resistencia, los mismos que se han constituido en propuestas diferentes y alternativas en las distintas etapas de la historia, frente a un modelo global y arrasante. (Macas, 2004)

La historia de los pueblos indígenas se remonta a una lucha pertinaz desde el momento de la usurpación generalizada de tierras y territorios indígenas, es decir durante todo el régimen colonial y el periodo republicano. Uno de los resultados de la historia reciente de la lucha por la tierra, es el reconocimiento de la existencia de las comunidades indígenas y campesinas (ayllu y jatun ayllu) por parte del Estado, cuando se expide la ley de comunas en 1937, aunque finalmente este hecho signifique el eslabón final del ejercicio de control estatal, en común acuerdo con el régimen de haciendas. Este instrumento legal producto de

nuestras luchas, adquiere importancia para nuestros pueblos desde finales de la década de los cuarenta, el mismo que establece y regula una nueva forma de organizarnos, además se constituye en un mecanismo de defensa adecuarlo a nuestras necesidades, ante todo en función de legislar y preservar las tierras comunales, en el marco de una estructura estatal, feudal y precaria, con características eminentemente elitistas y excluyentes.

Sin embargo, la estructura agraria de carácter feudal en el país no se había modificado durante las décadas de los cincuenta y los primeros años de los sesenta, época en la que se destaca la presencia activa de DOLORES CACUANGO, TRANSITO AMAGUAÑA y otros, por lo que continúa siendo una constante para los pueblos indígenas, la lucha por el derecho a la tierra y los territorios ancestrales. En 1964, se expide la primera Ley de Reforma Agraria, ante la exigencia interna de las comunidades e influencias externas que ejercían presión en ese entonces en América Latina. Pero esta ley, al parecer, respondía en concreto a un reconocimiento simple de los huasipungos (retazo de tierra en préstamo como pago por un tiempo indefinido). Es decir, que esta ley no responde a las necesidades urgentes de distribución equitativa de la tierra, o a una reestructuración agraria en el Ecuador, razón por la que se entregaron tierras inservibles para la agricultura, porque se adjudicaron por lo general, títulos individuales y no comunales, acentuándose de esta manera la mercantilización de la tierra.

Dentro de este marco, la tierra ha sido el eje que ha articulado el proceso de unidad y lucha de los pueblos indígenas y campesinos del país. Ha sido uno de los temas más importantes en la estrategia del movimiento indígena y campesino, incluido las décadas de los setenta y ochenta, momentos en las que se incorporan también otros componentes de lucha como la Educación Intercultural Bilingüe, la reflexión frente a la estructura del Estado, el análisis con respecto al sistema político y otros.

Brevemente podemos mencionar, que la tierra o ALLPA MAMA, para los pueblos indígenas constituye un alto significado espiritual, entre el TAYTA INTI y la PACHA MAMA, son los generadores de vida, somos parte integrante de una gran colectividad de la madre naturaleza, en ella encarnan nuestras vidas, las plantas, los animales, los lagos, los ríos, y en ellas las WAKAS. La PACHA MAMA, nos proporciona energía, poder y continuidad. La visión y la práctica indígena y campesina es la de una convivencia armónica con la madre naturaleza, no como aquella que plantean y practican el dominio absoluto del hombre a la madre naturaleza, cuyas consecuencias son de magnitudes incalculables para el presente y el futuro de la humanidad.

En lo material, la tierra en nuestra cotidianidad, es el elemento vital y constitutivo de nuestras comunidades, ella nos permite la continuidad histórica como pueblos, desde ella se genera la construcción de la identidad y la reproducción cultural de las comunidades, de ella nacen los conocimientos y el saber, de esta relación se construye los principios y los valores intrínsecos al comportamiento y la conducta social.

Lamentablemente la historia del movimiento indígena no se escapa de la intervención de agencias estatales, privadas, nacionales e internacionales, con métodos, recetas y paquetes tecnológicos foráneos desde el discurso de la revolución verde, una visión del asistencialismo, hasta llegar al actual modelo del capital y del mercado, donde prevalece la competitividad, el mercantilismo y no la reciprocidad, la complementariedad y la minga, que aún perduran en nuestras comunidades. Esta introducción de paquetes tecnológicos y de productos nocivos, son los que han causado grandes deterioros, depredaciones y afectaciones a la madre naturaleza y al ser humano, pero felizmente en el momento actual existe un alto grado de reflexión sobre el uso de tecnologías y productos dañinos para la salud humana y de la naturaleza. Es más, no se ha generalizado a todas nuestras comunidades estas

recetas, por lo que aún persisten métodos y tecnologías propias que se han desarrollado a través de miles de años.

Hoy por hoy, los conocimientos, las prácticas y las tecnologías milenarias han logrado imponerse nuevamente, gracias a las iniciativas de pequeños productores, que significa el reconocimiento y el reencuentro con lo nuestro, donde creemos que se construye una alternativa de producción y se garantiza una soberanía alimentaria con identidad para las comunidades y los consumidores en general, a sabiendas de que los pequeños productores (las propiedades de menos de 10 has.) son los que proporcionan los alimentos básicos a toda la población.

Son experiencias múltiples que ya se viven en el Ecuador, desde un aprendizaje mutuo y continuo, la minga de conocimientos. Una de las características fundamentales en la convivencia de nuestras comunidades es la visión colectiva y la acción mutua y recíproca, lo que se sintetiza en la comunidad y la minga, concepción que juega un papel importante en el ejercicio de la recuperación de conocimientos colectivos, en la innovación y construcción de propuestas e iniciativas de cambio.

Como primer punto importante de este proceso, es la recuperación de la fertilidad del suelo, que significa devolver el mismo valor productivo al suelo desde una visión estratégica y sustentable a través de métodos comunitarios, con tecnologías propias, productos e insumos naturales no contaminantes, con las diversas formas de obtener el agua, hasta convertir nuestra chacra en un modelo alternativo de producción, es decir generadores de alimentos aptos para el consumo humano y el mantenimiento de la naturaleza limpia y sana.

Segundo aspecto importante, es la recuperación de nuestros productos en función de proporcionar mayor valor nutritivo a la alimentación diaria de la población y al mismo tiempo rescatamos el valor

de nuestros alimentos. En este contexto hablamos de la soberanía alimentaria con identidad.

Por lo tanto, la prioridad nacional cuando se habla de la reactivación agrícola, para nosotros consiste en la multiplicación de miles de estas experiencias e iniciativas existentes en el país, a pesar de la crisis generalizada que vive el Ecuador, que hayan más chacras, parcelas o granjas biológicas. Son estas las alternativas frente al modelo económico imperante, frente al capital, al mercado y al mundo del consumismo.

Finalmente, creo que es importante reflexionar en el futuro, sobre dos concepciones distintas del mundo, dos lógicas diferentes de la realidad, la producción y la economía, la una fundamentada en el capital y la moneda y la otra economía sin base monetaria.

Según (Constituyente, 2012) Que, el inciso primero del artículo 1 de la Constitución de la República establece que el Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico; Que, entre los Derechos del Buen Vivir, el artículo 13 de la Constitución prescribe que las personas y las 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, para lo cual el Estado deberá promover la soberanía alimentaria;

Que, el Art. 281 de la Constitución de la República establece que la soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades dispongan de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente

## **2.2 Características generales de la provincia**

El Ecuador se caracteriza por ser una nación multiétnica, plurilingüe y pluricultural. La población de Ecuador alcanza los 14,7 millones de habitantes, distribuidos en las tres regiones continentales y la región Insular o Galápagos. De la población total del Ecuador, más de cinco millones y medio viven en la Sierra; en la Región Costa la cifra supera los seis millones; mientras que aproximadamente 600.000 habitantes que constituyen el segmento faltante de la población, se distribuyen entre la Amazonía y Galápagos.

Esta población conforma la cultura ecuatoriana, que no debe ser entendida desde un solo enfoque ya que es resultado de una mezcla entre influencias europeas llegadas con la Conquista y la Cultura Ancestral Indígena de los pueblos andinos, amazónicos, costaneros y afro-descendientes.

El ecuatoriano no puede ser encasillado dentro de una sola cultura o un ancestro común. Lo que nos distingue es nuestra diversidad étnica cultural, representada en las distintas nacionalidades indígenas y etnias del Ecuador que habitan a lo largo de todo el territorio nacional y toman características propias en cada una de sus regiones. Es innegable que el grupo étnico más grande y numeroso a lo largo de todo el Ecuador es el mestizo, de origen indígena y español, por lo que constituye la cultura dominante en educación, arte, comunicación, etc. Pero esta población no es la única expresión cultural ni necesariamente la más rica. (Riofrío, 2010)

La población indígena es la que cuenta con la mayor diversidad cultural en el Ecuador, incluye desde mulatos y zambos hasta la variedad de nacionalidades indígenas de la Sierra y del Oriente Amazónico que conservan vivas muchas de sus tradiciones y costumbres. Tanto las

comunidades indígenas del Ecuador como la cultura mestiza y afro-descendiente, mantienen vivos muchos de sus mitos y rituales, especialmente en el ámbito religioso. (Montesino, 2010)

En la región Sierra también habita el mestizo, descendiente de indígenas y caucásicos, pero no posee una cultura totalmente diferenciada. La población Quichua de la Sierra incluye pueblos y culturas como los Otavalos, los Salasacas, los Cañaris y Saraguros. Los otavaleños, conocidos a nivel internacional por ser grandes comerciantes y artesanos, se encuentran localizados principalmente en la provincia de Imbabura junto con los Natabuelas y Caranquis. Estos pueblos han logrado conservar una de las fiestas más significativas de su cultura, el Inti Raimy, que se celebra el 21 de junio. A diferencia del costeño, la gente de la sierra ecuatoriana se caracteriza por ser de personalidad introvertida, reservada y conservadora, lo que se relaciona con la vestimenta, la alimentación y la ubicación geográfica del serrano.

Algunos de los centros arqueológicos representativos de esta región son: las ruinas de Cochasquí, con construcciones funerarias en forma piramidal o tolas; Rumicucho, complejo arqueológico que contiene ruinas de origen pre incásico; el centro arqueológico de los Yumbos, entre muchos otros.

La Provincia de Imbabura es una provincia de la Sierra Norte de Ecuador, conocida como la "Provincia de los Lagos" por la cantidad de lagos grandes que se encuentran dentro de la provincia, como son el lago San Pablo y las lagunas de Cuicocha, Yahuarcocha (lago de sangre) y Puruhanta en Pimampiro, así como otros menores: laguna San Marcos, lagunas de Piñán, lagos de Mojanda y Laguna Negra entre Sigsipamba y Monte. La capital de la provincia es Ibarra y las principales ciudades son: Cotacachi, Otavalo, Atuntaqui y Urcuqui. Aparte de sus lagos, la provincia tiene muchos otros puntos de interés, por ejemplo los

volcanes Imbabura y Cotacachi. La provincia también es conocida por sus contrastes poblacionales es así que la población está marcada por diferentes factores demográficos, además desde siempre ha sido núcleo de artesanías y cultura.

Además tiene dos zonas climáticas: la primera cálida y seca o estepa, conocida como la Hoya del Chota donde y las cálidas subtropical andina, conocidas como la zona de Intag y la de Lita (límite con la provincia de Esmeraldas).

Imbabura tiene una población de 398244 habitantes. Según el último ordenamiento territorial, la provincia de Imbabura pertenece a la Región Norte (Ecuador) comprendida también por las provincias de Carchi, Sucumbíos y Esmeraldas. (INEC, 2010)

La población de Imbabura está muy marcada por diferentes factores demográficos, tiene la diversidad étnica y demográfica más grade del Ecuador, ya que según la última estadística del INEC, Imbabura tiene un 54% de mestizos, 32% de blancos, 9% indígenas, 3% negros y 2% repartido entre asiáticos, mulatos, castizos y otros. Imbabura es la segunda provincia más envejecida del Ecuador tras Carchi y por delante de Pichincha, con una edad promedio de 37 años y con un total del 45% de personas con más de 45 años; Imbabura tiene una baja tasa de natalidad (1,8%) de crecimiento anual, pero con gran flujo de inmigración que reemplaza esa falta de nacimientos, así mismo Imbabura tiene una alta tasa de mortalidad que va entorno al 3,2% de los mayores de 80 años, cifra mayor a la de natalidad, siendo los problemas cardíaco-cerebrales y los problemas pulmonares los principales causantes de muertes. La esperanza de vida en Imbabura está en 79,8 años para los hombres y 83,4 años para las mujeres; Ibarra es el cantón con más esperanza de vida de la provincia [81,8 años] y Urcuquí tiene a la más baja [79,8 años]

### **2.2.1 Características de la población**

La comunidad La Rinconada que se localiza en la parroquia Angochagua, Cantón Ibarra, se ubica geográficamente a una altura de 2.800 metro sobre el nivel del mar y cuenta con una superficie de 1.200 Hectáreas de 1.2000km.

Limita al norte con Mariano Acosta, al sur con la Hacienda la Magdalena, al este con Angochagua, y a lo oeste con los páramos. Se sitúa a una altitud de 0.14 de latitud, norte, 7.6 de longitud. Los suelos son húmedos con vegetación de árboles y arbustos, en cambio las tierras comunales se ubican dentro de la misma comunidad.

La población imbabureña varía en cuanto a costumbres y manera de ser se refiere, por ejemplo con liberales y tradicionales personas en Otavalo, con conservadores y bohemios en Ibarra e introvertidos y calmados en Cotacachi, las culturas varían y mientras en Ibarra las personas amantes del arte dibujan y pintan en el Parque de La Merced o la Plaza de Artes, inspirados en su bohemia cultura y los enamorados caminan a la vera de la Laguna, en Otavalo las personas bailan al ritmo de las comparsas andinas y disfrutan de un folclore rico en historia y tradición.

### **2.2.2 Idioma**

el idioma hablado por el 98% de los imbabureños es el español, cabe resaltar que en Otavalo y sus alrededores es muy común ver hablar a personas el quichua, pero por razones sociales y comerciales cada vez son menos los quichuo hablantes, aun así un 1,2% de la población del cantón Otavalo solo hablan quichua, en el resto de ciudades el quichua es

totalmente desconocido, mientras el inglés es popular y famoso a lo largo y ancho de Imbabura. (INEC, 2010)

### **2.2.3 Fiestas populares**

- ✓ Fiestas de Año Viejo, en toda Imbabura
- ✓ Fiesta de San Luís, en Otavalo
- ✓ Fiesta de San Luís Obispo, en Otavalo
- ✓ Fiesta del Patrono Arcángel San Miguel, en Ibarra
- ✓ Fiesta del Yamor, en Otavalo
- ✓ Fiesta de La Candelaria, en Ibarra
- ✓ Fiesta del Santo Cachon, en San Antonio
- ✓ Fiestas de la Jora, en Cotacachi
- ✓ Fiestas del año nuevo, en toda Imbabura (especialmente en Ibarra).
- ✓ Fiestas de la Virgen maría Auxiliadora en Quiroga Cotacachi
- ✓ La Cacería del Zorro (Fiesta Brava), en Ibarra
- ✓ Fiestas en honor a la Virgen de La Merced, en Ibarra
- ✓ Fiestas del Retorno, en Ibarra
- ✓ Fiesta de La Cazuela y de La Rosalía, en Ibarra
- ✓ Fiestas de la Independencia, en Ibarra
- ✓ Fiestas de la Fundación, en Ibarra
- ✓ Inti Raymi, en Otavalo y Cotacachi
- ✓ Fiestas de Las Ferias Bravas en Ibarra y Otavalo
- ✓ Carnaval y Feria de La Moda, en Atuntaqui e Ibarra
- ✓ Fiestas Teodoristas, en Ibarra
- ✓ Día de los Inocentes y de los Santos Reyes, en Ibarra
- ✓ Fiestas del Retorno

#### **2.2.4. Clima**

El clima en Imbabura es variado va desde un seco y muy seco en la hoya del Chota, pasa por uno mediterráneo y templado seco en Ibarra, por un frío y de páramo en los Andes, un clima continentalizado húmedo en Otavalo y Cotacachi, hasta un templado subtropical húmedo de tierras altas en el oeste y noroeste de la provincia, así la temperatura promedio en Ibarra es de 21 grados, en Atuntaqui de 18 grados, en Otavalo de 13 grados, en Cotacachi de 11 grados y en Salinas de 25 grados, la Selva de Cayapas en el oeste es de 27 grados, las precipitaciones en la Hoya del Chota (incluida Ibarra) son de 340 a 670 mm anuales, mientras en la Selva de Cayapas e Intag es de 1200 a 3000 mm anuales por estar en la Biorregión del Chocó. En la actualidad, especialmente en los últimos años, Ecuador se ha convertido también en el país de acogida de miles de inmigrantes, los mismos que contribuyen desde su propia cultura a la formación de nuevas identidades y características culturales. (Centro de Estudios Pluriculturales CEPCU, 2010)

### **2.4 Costumbres y creencias alimentarias de los pueblos y regiones del Ecuador**

#### **2.4.1 La cocina popular**

A través de la actividad culinaria también se expresa la cultura de un pueblo ya que la preparación de ciertos platos ocurre una serie de consideración ancestrales exclusivas.

Para ello se debe hacer algunas observaciones previas; es conveniente recordar la combinación de los elementos encaminados a obtener un producto final que es muy importante y a la vez el secreto que

hacen que el plato adquiera sabor, consistencia, calor o aroma adecuadas.

En Ecuador se vive hasta la fecha un fuerte sincretismo producto de la fusión de la religión católica con las creencias andinas ancestrales. La comida ecuatoriana es muy variada y depende de la región en la que se encuentre. Otro elemento constitutivo de la gente ecuatoriana, incluso en muchos de los pueblos mestizos descendientes de indígenas, es su tradición gastronómica que toma características singulares dependiendo de las festividades del año, así encontramos, por ejemplo, el 2 de noviembre, o el día de los Santos Difuntos, que es recordado a lo largo de todo el territorio. Se consume en esta fecha la Colada Morada (conocida como mazamorra en los pueblos andinos de Perú y Bolivia) con la Guagua de Pan. En el Inti Raymi y en la mayoría de fiestas andinas, llegando incluso al ámbito de la ciudad, se practica el Mantashka: sobre un mantel extendido, la familia, el grupo o la comunidad entera comparten los alimentos, papas, cuy, chicha, mote, melloco.

En la mayoría de ciudades del Ecuador, a la hora de la comida no pueden faltar las tortillas de papa así como variedad de platos elaborados a base del guineo ecuatoriano, mote y yuca. Algunos de los platos más conocidos sabrosos son: los llapingachos, las chukchukaras, el molloko, papitas con cuero, hornado, patacones, morocho, librilla, humitas, entre otros que merecen ser saboreados por el turista.

En la región costa, existe también una tradición gastronómica muy rica, proveniente de la variedad de recursos que proporciona el mar.

Las comunidades de la Sierra, por ejemplo, elaboran la chicha de jora, la chicha del yamor, entre otras, las cuales son bebidas elaboradas a base del maíz fermentado. Las consumen en sus festividades y

ceremonias, ya que para algunas culturas aun representa una forma de culto a los dioses antiguos.

Las papas son históricas en el país e igualmente muy usadas en las provincias de la Sierra. En muy pocas comunidades se conserva aún la tradición de la pela de papa, en donde se comprueba si una mujer está lista para casarse o no dependiendo de la cantidad de papas que consiga pelar en el menor tiempo posible.

Todos estos productos tradicionales son utilizados para la elaboración de platos típicos de las provincias de los Andes, acompañados de carnes y verduras diversas. Así tenemos por ejemplo el cuy asado, que se sirve acompañado de papas y verduras con salsa de maní. El locro, que es una sopa de papas y queso y que se puede acompañar con carne, huevos, lechuga y col. En Cotacachi y en otras comunidades de la Sierra Norte se sirve la Carne Colorada, una carne de vaca, marinada con la fruta roja del achiote, que se acompaña con plátano frito, mote y aguacate (también conocido como palta).

Entre las comidas más difundidas de la región Sierra están las sopas, siendo las más consumidas el caldo de gallina, la sopa de pescado, la sopa de verduras y el Yaguarlocro. Este último es una especie de cocido de morcilla, en español significa sopa de sangre, se sirve acompañado de ensalada, arroz o aguacate. Otra sopa popular es el caldo de patas: locro de papas con pata de cerdo, mandioca cocida, maíz cocido, leche y cebolla. Para la semana de Pascua, o Semana Santa, la sopa tradicional es la Fanesca. Este plato consta de una gran variedad de granos entre ellos maíz, arvejas frescas y además, una buena ración de pescado seco (bacalao).

Otros platos típicos de la sierra ecuatoriana son las tortillas de papa (Llapingacho) con hornado (cerdo hornado), la fritada de chancho, la tripa

mishque o tripa dulce de vaca la cual se consume después de ser ahumadas, entre otros.

Entre las bebidas e infusiones características en todo el país encontramos las aguas de remedio que sirven para curar algún dolor o malestar físico, así como para purgar o limpiar el organismo.

La raíz de la valeriana se usa para los nervios, la agüita de toronjil, manzanilla, de las tres mentas es usada para el estómago, la infusión de hierba buena y hierba luisa es para el sueño, el matico para infecciones, heridas y cicatrices.

Los zumos de frutas son muy utilizados en la dieta diaria de los ecuatorianos por la gran variedad de frutas en todas las regiones del país. En las regiones cálidas además de los jugos y zumos tradicionales se utiliza el jugo de la caña de azúcar que también es tomado como bebida con un poco de limón. Con la fermentación y posterior destilación, el jugo de caña se convierte en bebida alcohólica la cual se conoce como "puntas". Estas puntas son utilizadas en la elaboración de diferentes licores típicos del Ecuador, como por ejemplo el famoso y delicioso canelazo: cóctel caliente de trago mezclado con canela, jugo de naranjilla y azúcar

Con respecto a los postres que se consumen en el Ecuador, son muy populares los dulces de leche (arequipe en Chile y Argentina), la torta de guineo y los helados de paila. Estos últimos, como su nombre lo indica, son elaborados artesanalmente sobre una paila previamente ubicada sobre paja y hielo, después de un largo proceso el helado va tomando consistencia y un sabor único.

Otros postres tradicionales incluyen frutas pasadas en miel o mermeladas en base a babaco, higo, tomate, frutilla, piña, zambo. Otras

recetas son elaboradas con los granos y tubérculos tradicionales, como el pan de papa o la colada de morocho.

Citaremos algunos platos de la Provincia de Imbabura

- Las carnes coloradas de Cotacachi
- Las empanadas de morocho de Ibarra
- choclos asados con queso de Ibarra
- Los cuyes de Chaltura y Natabuela
- Helados de paila de Ibarra
- La chicha de jora en Cotacachi
- La chicha del Yamor en Otavalo
- La fritada de Atuntaqui
- El hornado de Ibarra
- Los cueritos asados de Ibarra
- El arropo de Mora y de Uvilla, en Ibarra
- Las nogadas y las empanadas de yuca, en Ibarra
- Pan de leche en Caranqui
- Pescado en Yahuarcocha
- Locro y caldo de sangre de Ibarra
- El zancocho y los llapingachos de Ibarra

#### **2.4.2 Alimentos más utilizados en las comunidades**

Según (Estrella, 1990) los alimentos más utilizados en la comunidad indígena son:

- **El maíz:** Es un alimento básico de los pueblos americanos nativos, el maíz es aprovechado como alimento ceremonial. Se lo utiliza en variadas preparaciones.

- **Las papas:** Tiene su origen en la región andina, es un tubérculo muy importante en la alimentación de las comunidades es el producto básico de la alimentación de los pueblos, también se usa como medicina el almidón de la papa, para la inflamación de la garganta.
- **Quinoa:** Es una planta nativa de la región andina, que se cultiva en la sierra, por sus propiedades alimenticias y medicinales es un producto muy apreciado por la población indígena, la quinoa se utiliza como alimento, este alimento es una semilla muy apreciada.
- **Frejol:** Es de origen Mexicano y Centro América, es una planta herbácea, la utilización de este alimento es de érame que quiere decir, que hasta hoy es compañero natural del maíz, y los pueblos indígena comen este alimento en diferentes tipos de preparaciones, tierno o seco acompañado de tubérculos y cereales.
- **El cacao:** Que más habitualmente se usa en forma de pulpa del fruto y sólo en algunos núcleos se emplea la almendra tostada y molida; la mezcla de harinas de maíz y cacao como en el caso de la típica "Chucula" de los indios. Cuna, Catío y que con idéntico nombre pasó al mestizaje (Antioquia, Tolima, etc.) y se popularizó en todos los departamentos del interior.
- **Melloco:** Es una planta herbácea vivaz, los pueblos indígena aprovechan como alimentos y medicina, se utiliza como componentes de verduras, locros, mazamorras, el almidón de mellocos se utiliza para enfermos y convalecientes, también se le atribuye la capacidad de inducir la fecundación en la mujer.

- **Oca:** La oca después de la papa es uno de los alimentos más apreciados en la población andina, siendo el tubérculo más cultivados en las zonas altas de la serranía ecuatoriana, se usa principalmente en la alimentación, para lo cual hay que sacar al sol por varios días con el objeto de eliminar el sabor amargo, la oca proporciona un nivel de alto caloría por su elevada cantidad de carbohidratos (30,8 gr por 100), es un alimento energético, también se le utiliza en enfermedades inflamatorias e infecciones que produce fiebre alta
- **Paico:** Es una planta herbácea abundante mente extendida en todo tipo de suelo, sus hojas tiernas se consume en menús con granos picadas tiene la capacidad de mejorar la intelectualidad del hombre.
- **Berro:** Es una planta herbácea universal que es utilizado como alimento por los habitantes se utiliza más para la alimentación como en sopas también en verduras, y su propiedad medicinal se utiliza las hojas para la fiebre, también por su alto contenido de hierro para la anemia.
- **Zambo:** Es una corcubitacea ampliamente distribuida en América que crece en una tierra pobre, se consume la pulpa tierna con sal, mezclado con papa se hace el popular locro de zambo, las semillas del zambo se tuesta y se muele y sirve como condimentos para salsas sustituyendo al maní.
- **La Yuca:** Planta silvestre de enorme dispersión, ocupó un lugar importante en la comida indígena usándose hoy en numerosas formas: casabe, mañoco, nikase, frita, asada, cocinada.

- **El Plátano y el Banano:** Que en gran diversidad de formas se usa en la comida tribal.
- **El Maní:** De gran poder alimenticio y que como el cacao se produce en forma silvestre.
- **El Ají:** De importancia primordial como alimento solo, como condimento y como remedio contra los excesos alcohólicos, absorbido por la nariz.
- **Variedad de frutos:** Como la piña, la guayaba, las variedades de aguacate jubé y nimae; el yocó o yató, el chontaduro es el fruto de la palma de chonta y base alimenticia de las zonas del Chocó; el fruto del árbol del pan; el ñame blanco o morado, la auyama o zapallo, la calabaza, el zapote, níspero, las diversas guamas, ciruelas, mango silvestre, la papaya, los frutos de muchas palmas, los cítricos como naranja, limón que son de origen foráneo y el borjón en la actualidad

## 2.5 Creencias y hábitos alimentarios

**Creencias:** “Una creencia es cualquier expresión o proposición simple consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace. Es el conjunto de representaciones colectivas admitidas como verdades, pero no verificadas de una sociedad.

Asentimiento de una idea de la que no se exige demostración, ya que por la firme convicción del sujeto que la profesa, se contrapone a la evidencia y a la duda. Idea que una persona o grupo tienen sobre algún aspecto específico.

Cada creencia consta de un elemento cognitivo, un afectivo y un conductual. Cognitivo representa el conocimiento de una persona. Afectivo, ya que logra despertar el afecto de intensidad variada, y conductual, porque la creencia conduce a un tipo de conducta

- a) **Creencias alimentarias:** Según la definición anterior, se define creencias alimentarias como cualquier expresión simple consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace en relación con alimentos y la alimentación.
  
- b) **Hábitos alimentarios:** “El termino habito alimentario expresa un conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Incluye desde la manera en cómo selecciona los alimentos hasta la forma en que los consume o lo sirve a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra”

Es hábito alimentario el tipo de frejol que se compra, la forma de lavar al arroz antes de cocinarlo, la forma de picar la zanahoria, el agregarle sal a la leche para que hierva pronto, el no dar a los niños huevo cuando tienen diarrea, el tomar huevos crudos con jugo de naranja; en fin, todo comportamiento humano relacionado con los alimentos, que se repite a lo largo de la vida y que muchas veces se comparte, no solo en la familia, sino dentro del grupo social y étnico en que vive. Por ello el hábito alimentario es una importante forma de autoexpresión individual, del mismo modo que son los hábitos del vestido y lectura.

### 2.5.1 Factores que determinan las creencias y hábitos alimentarios

- a) **Factores Culturales:** La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones .

Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como las familias, la escuela y la iglesia; y las practicas alimentarias originadas en éstos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas.

Uno de los factores culturales que más orientan las creencias y hábitos alimentarios lo constituye la tradición, lo cual está básicamente determinada por las experiencias que han sido beneficiosas para el grupo y que son inculcados a los niños desde pequeños. Más tarde, estas costumbres constituyen lazos de unión entre los miembros de la familia que los comparten.

Otro de los factores que determinan los hábitos alimentarios lo constituyen los tabúes. Ciertas creencias limitan el uso de los alimentos considerando como prohibidos. En muchos países existe la creencias de que algunos alimentos (principalmente los de alto valor biológico) son dañinos para ciertas edades; especialmente para los preescolares; estados fisiológicos como el embarazo y la lactancia. La transculturación es también un factor que determina los hábitos alimentarios, pues la migración de personas de un país a otro, así como la llegada de productos extranjeros a la localidad, ha hecho que se adopte nuevas creencias y/o hábitos alimentarios.

- b) **Factores económicos:** El alza del costo y la escasez de víveres han hecho sentir su impacto en las costumbres y hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre ricos y pobres se ha acentuado aún más, ya que para los primeros, las limitaciones para obtener comidas caras y de origen animal son cada día mayores. Por lo cual su dieta se caracteriza por ser monótona, especialmente a base de cereales, leguminosas y hojas verdes.

Mientras que la dieta de los ricos, se caracterizan por una gran variedad de alimentos, tanto de origen animal como vegetal, y podría casi asegurarse que lo dramático de tales desigualdades es que la sobre nutrición es responsable de la muerte de dos tercios de los ricos y la desnutrición de los dos tercio de los pobres.

Es también importante mencionar que muchas amas de casa seleccionan los alimentos en el mercado basándose únicamente en el precio y en las preferencias culturales y familiares, sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los mismos. En ocasiones cuando el dinero aumenta, se tiende entonces a comprar alimentos más costosos y, en algunos casos, de mejor valor nutritivo, particularmente los de origen animal.

- c) **Factores sociales:** El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectivas sobre sus creencias y hábitos alimentarios. De esto se concluye que la organización de la sociedad, con sus múltiples estructuras y sistema de valores, desempeña un importante papel en la aceptación o rechazo de creencias y hábitos alimentarios.

En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, club, sindicato, otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo. Por ejemplo, los miembros del sindicato de una fábrica, están quizás, acostumbrados a comidas abundantes pero sencillas; en cambio en un club de clase media alta se acostumbras alimentos y manjares exquisitos, bastante desconocidos para los primeros.

El prestigio social, es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios; pues hay algunos alimentos que gozan de significado social, tal como es el pan blanco, sobre el pan moreno, porque en un tiempo era generalmente más costoso y porque lo consumían sólo los miembros de las altas clases sociales. La gente que se siente insegura o que lucha por alcanzar más altos peldaños sociales y económicos a veces desprecia “el plato de pobre” y hace lo posible por conseguir el “plato del rico”, tratando así de escalar peldaños sociales más elevadas.

- d) **Factores geográficos:** Las sociedades viven enteramente de los alimentos que producen y la naturaleza de su dieta está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción de la población en materia de agricultura, caza y pesca y la ubicación geográfica, pues en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, tierra y agua les ofrecen diferentes alimentos.

En general la mayoría de cereales como trigo y maíz, granos de leguminosas como frijol o garbanzos, crecen mejor en las montañas y climas templadas, mientras que algunas cosechas de raíces como el camote y semillas grasosas como el algodón son originarias de tierras bajas cálidas. Las orillas del mar que son

rodeadas por palmeras proveen alimentos ricos en proteínas y grasas; además de que una variedad de productos marinos son accesibles. Planicies excesivamente pastosas donde el ganado y otros animales domésticos pueden ser alimentados, proveen a sus habitantes de carne y leche:

- e) **Factores religiosos:** La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influye en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. Por ejemplo la mayoría de los hindúes no comen carne de res y alguno de ellos jamás prueban alimentos alguno de origen animal, excepto leche y productos lácteos, pues su religión les prohíbe quitar la vida a un animal .Así también la religión católica limita el consumo de carnes rojas durante al tiempo de Cuaresma; los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de ninguna clase. Los mormones no consumen café, bebidas con cola y alcohólicas. A través de los siglos algunos de estas limitaciones de carácter religioso han ido privando a algunos pueblos de ciertos alimentos, dando lugar a deficiencias nutricionales generalizadas. Por otra parte, en muchos países, las efectividades religiosas contribuyen de modo importante a compensar la pobreza de la alimentación, pues para estas ocasiones se acostumbra el realizar comidas especiales, como lo es por ejemplo el pescado a la Vizcaína y en curtido, jocotes en dulces, molletes, torrijas en Semana Santa; fiambre para el Día de los Santos; tamales, pavo, pan, pasteles durante la Navidad y el Año Nuevo.

La experiencia ha demostrado que en las poblaciones agrícolas, las cosechas, las siembras, el almacenamiento y el consumo están estrechamente relacionados con ceremonias religiosas y su supervivencia ha dependido de la difusión de todas las características culturales de una generación a otra.

- f) **Factores educativos:** El nivel de educación ha influenciado el patrón alimentario el cual se ha observado que varían según el grado de escolaridad de las personas y familias, así lo muestran algunos estudios, acerca del tema, en diferentes partes del mundo.

No han sido únicamente los patrones alimentarios que cambian, según la escolaridad, también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento, y otros de alguna u otra manera han variado.

El tamaño de la familia también modifica la dieta, aunque no se ha definido claramente si los efectos resultan primeramente por el tamaño de la familia o del nivel económico y educativo de la misma

- g) **Factores relacionados con la urbanización e industrialización:** El grado de urbanización e industrialización de una nación o de una ciudad influirá directamente sobre la ingesta dietética de sus pobladores, produciendo cambios. Tal es el caso de Guatemala donde los pobladores de área urbana gozan de un mayor surtido de alimentos, que los del área rural, ya que en la primera, la industria y el comercio ofrecen mayores oportunidades y no hay limitaciones en la dieta. Sin embargo, dicha diferencia en las naciones desarrolladas han desaparecido gracias a la industrialización y urbanización, ya que ambas han logrado cambios significativos en las comunidades rurales, con acciones como abrir una carretera, instalar fábricas, mejorar los servicios públicos, entre otros.

La urbanización y la industrialización de éstos países también ha incrementado visiblemente el nivel de ingreso de las familias, lo

cual ha repercutido en la modificación de las dietas en especial de aquellas familias de nivel socioeconómicos bajo.

Los cambios de estación que en un principio producía modificaciones en la dieta de los pobladores de las naciones desarrolladas, han desaparecido con la ayuda de la industrialización y la tecnología, ya que se logra producir, almacenar y transportar toda clase de alimentos durante toda época del año.

- h) **Factores psicológicos:** Las creencias y hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicobio- social. La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológica sino también comprende el campo psicobio-social. Maslow describe que los individuos están motivados para actuar en términos de lo que perciben que sirve para cubrir sus necesidades. Definiendo una jerarquía de cinco niveles de necesidades humanas: supervivencia fisiológica básica, seguridad, pertenencia, autoestimación y autorrealización .Deberá lograrse un mínimo de satisfacción en cada nivel antes de que un individuo busque satisfacción en el siguiente. Adelgazar con el fin de mejorar la autoestimación probablemente no motivará al padre sin empleo de una numerosa familia, pues la preocupación principal la constituyen su supervivencia y la de su familia; pero la autoestimación será la fuerza motivadora para la mujer de edad madura que vuelve a ejercer su carrera.

Suponiendo que el individuo haya sido motivado a través de diferentes medios, para cambiar su conducta, en cuanto a sus creencias y hábitos alimentarios, estos quedarán afectados por el

conocimiento adquirido. En este caso necesita información para elegir los tipos y las cantidades apropiadas de alimentos. Así pues, aunque saber algo de nutrición es indispensable para realizar el cambio deseado, la información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y está motivado para hacerlo.

De todo lo anterior se deduce que los factores psicológicos son muy importantes en cualquier modificación que pretende hacerse de las creencias y hábitos alimentarios, ya que son tantos los factores que intervienen en la adquisición de ellos, que resultaría difícil el poder cambiarlos; aunque éstos no necesariamente son estáticos ya que cambian según evolucionan los pueblos.

## **2.5.2 Mitos y creencias en el ciclo de vida**

### **Madres embarazadas**

Las embarazadas no deben llevar con ellas ningún objeto de adorno o de utilidad que sea de acero puro, como agujas, tijeras, anillos, pulseras o dedales. Las mujeres que no respeten esta prohibición, tendrán hijos débiles, enfermizos, tímidos y sin carácter. El contacto con el acero puro, en lugar de transmitir disminuye y quita la fuerza física y espiritual. La embarazada no debe sentarse en la cama y estirar sus piernas hacia adelante, se le hinchan las venas.

Hay creencias con relación al tipo de alimentos clasificándolas en fríos calientes, livianos o pesados lo que hace de ellos una lista prohibida del consumo.

Algunos de estas creencias pueden llegar a ser perjudiciales para la salud y nutrición de la población en general, especialmente de las madres embarazadas como de su futuro hijo.

Algunas creencias con relación a la alimentación de la población:

- Una mujer embarazada no debe comer granos en la noche porque son pesados
- Una mujer embarazada no debe comer carne porque el niño nace con la cabeza muy grande.
- Una embarazada no debe comer mucha carne de chanco porque el niño nace con granos y con enfermedades de la piel.
- Cuando la mujer gestante toma mucha miel de abeja, el niño nace con la nariz lúpida.
- Cuando la mujer gestante come carne de pato, el niño nace con diarrea.
- Cuando la madre gestante come mucho pescado salado, la dentadura del niño se malogra antes del cambio de dientes.
- La mujer luego del parto no debe comer cuy, porque se hace fecunda.
- La mujer que está dando el seno no debe comer granos por que el niño se llena de gases.
- La mujer lactante no debe comer papas porque es flatulento y le hace más al niño
- No se debe dar patas de cuy o gallina, porque tendría mala letra.
- El niño que come queso se demora en hablar
- La leche de vaca negra es más nutritiva para los niños
- Si los niños pequeños comieran aguacate serian tontos y no hablarían rápido.
- El niño debe comer pasas y uvas para acelerar el inicio de lenguaje
- El niño no debe tomar leche en polvo porque produce diarrea<sup>20</sup>
- No debe sentarse mucho, porque se le hinchan las piernas.

- No debe matar víboras. La criatura gateará en su vientre.
- No debe barrer, tendrá hemorragia después del parto

### **Madres lactantes**

La lista de alimentos de los cuales se conoce como buenos durante la lactancia fue bastante variada, mencionándose caldo de gallina, verduras, hierba mora, leche, pinol, frutas, atoles, leche de soya, fresco de masa, huevo, caldo de frijol, macarrones, chocolate, harina de pan, carne, jute y café. Para las señoras, éstos son buenos ya que les baja la leche, porque son alimento, tienen vitaminas y proteínas y porque les caen bien a la sangre. En su mayoría, ellas mencionaron que otras personas les contaron que estos alimentos son buenos, otras lo saben porque ellas sienten que les baja la leche o que son alimento y para otras es costumbre comerlos. Esta información la obtuvieron del personal del Instituto Benson, médicos, personas mayores, vecinas, abuelitas, compañeras, mamás, madrinas y suegras

Dentro de los alimentos que son malos consumirlos durante la lactancia están el coco, conserva de coco, aguacate, lima, alimentos fríos y caldo de chipilín. Las razones por las que estos alimentos son malos son que hacen mal, los niños padecen de asientos, los niños "ensucian verde", los niños mueren si la madre come lima, se hace agua la leche, se diluye la leche, "una queda helada" y "se aseca el estómago de uno". La procedencia de esta información viene de un caso que hubo en el pueblo, se los contaron y experiencias con niños que les dan asientos cuando la madre comió aguacate. Las principales fuentes de información son mamás, la gente mayor, compañeras, vecinas y suegras.

Las mujeres lactantes también declararon que luego de los quince días se puede tomar caldo de gallina, a los dos meses cítricos y manteca,

a los cinco meses se puede tomar leche y comer crema, y al año ya se puede comer aguacate. El patrón alimentario refleja que diariamente consumen frijoles, tortillas, hierbas nativas, azúcar y aceite. La leche y sus derivados, carne y frutas se consumen semanales, mensual u ocasionalmente. No se logra satisfacer las necesidades nutricionales incrementadas de la madre en estos períodos de alta vulnerabilidad.

Las mujeres con mayor escolaridad varían un poco más su tipo de alimentación, prefieren menos ciertos alimentos y los desaprueban más que las de menor escolaridad. Ellas indican que saben de alimentos que es bueno y malo comerlos durante períodos de embarazo y lactancia.

### **Adolescentes**

Por lo general los hábitos alimenticios se encuentran vinculados a la nutrición y se transmiten sin miramientos dentro de la familia, es por esto que se deben revisar algunos de ellos para no equivocarse al poner en práctica.

Hay que comer cada dos o tres horas para bajar de peso mucho más rápido. En verdad, algunas personas funcionan perfectamente con esta estrategia otras en cambio no tanto, si usted es propenso a comer demasiado cada vez que se sienta a la mesa, el comer mucho más al día simplemente lo provee más oportunidades para la sobrealimentación.

La clave se encuentra en el patrón de la conducta alimentaria que mejor que se ajuste a cada persona teniendo en cuenta tanto el estilo de vida como los momentos de hambre y el control de la voluntad, una vez que usted lo encuentre el mejor consejo es que lo ponga en práctica.

**“Es bueno que los niños con sobrepeso realicen dietas bajas en calorías muy estrictas”**. No es verdad, el pensamiento de los niños que están excesivos de peso no deben ser sometidos a una dieta estricta aunque en verdad deberían hacer una mejora en su dieta habitual e incrementar la actividad física, dedicándole menos tiempo a la tele o a la computadora, los papás con hijos obesos pueden mejorar la dieta de los mismos agregando muchas más frutas, vegetales o granos enteros, restringiendo por sobre todo la comida basura. Los niños atraviesan fases de crecimiento dinámico y una dieta restrictiva en calorías no es lo más adecuado.

**“Los alimentos que engordan están prohibidos cuando se está a dieta”**. No es así, si decide renunciar a todos los alimentos favoritos rápidamente estos alimentos se convierten en prohibidos y muy probable que terminen dándose un atracón con ellos. En lugar de abstenerse por completo puede encontrar una forma de controlar la porción que se come, si le agrada el chocolate no debe contar con la barra completa, puede dividirla en pequeñas barras y coma una cuando quiere darse un pequeño gusto. En cuanto a la variación de la alimentación durante el embarazo como en la lactancia las mujeres no cambian su alimentación, pues tanto la calidad y la cantidad de lo que consumen sigue siendo la misma. Se constituye como parte de su patrón alimentario diario los cereales, leguminosas, hierbas, azúcar y grasas. La razón principal por la que no existe variación es la poca capacidad de compra de las familias.

## **Adulto**

El envejecimiento es un fenómeno natural y complejo que abarca cambios internos, fisiológicos y psicológicos. Los cambios del proceso de envejecimiento afectan de manera diferente a las personas: existe una disminución de la función visual, hay problemas de memoria, reducción

actividad física, problemas dentales, digestivos (menos secreción de saliva, bilis) menor movimiento de los intestinos, reducción de la sensación de sed y gusto; cambios en el estado de ánimo, muchas veces presentan depresión ya sea por enfermedad o muerte del cónyuge, hospitalización prolongada, alejamiento de la familia, que puede llevar a la disminución del apetito y limitado consumo de alimentos.

Todo esto puede llevar a que las personas mayores se desnutran con facilidad, y con eso sean más vulnerables a tener infecciones y a sufrir accidentes. Por ello la importancia de cuidar la alimentación en este período.

El comportamiento alimentario del adulto mayor puede determinar su calidad de vida, por lo que el abordaje de este tema alcanza un significado especial en la última década.

Si bien es cierto que la longevidad está determinada por factores genéticos, se reconoce que los factores ambientales, entre ellos la alimentación, intervienen en el proceso de envejecimiento y la duración de la vida. Para la valoración de los hábitos alimentarios en el adulto mayor es importante destacar que no sólo intervienen los factores biológicos, sino que el comportamiento alimentario se nutre de factores culturales, sociales, económicos, religiosos, históricos y muchas otras influencias que se inician desde las edades tempranas.

De este modo, el componente nutricional en este ciclo de la vida adquiere particular relevancia por la vulnerabilidad del adulto mayor, expresada en los cambios metabólicos y orgánicos que se producen durante el proceso de envejecimiento y también por la aparición de factores de riesgo asociados a la malnutrición que, además de físicos, pueden ser psicológicos y socioculturales.

Las necesidades de energía durante esta etapa disminuyen con el descenso de la masa corporal magra, del índice metabólico y de la actividad física. Con relación a la ingesta de proteínas, vitaminas, minerales, fibra dietética y líquidos, varios autores sugieren que debe incrementarse su consumo en esta etapa de la vida. De igual forma, se produce una pérdida del sentido del gusto y el olfato, la disminución de los movimientos peristálticos del intestino y deficiencias en la masticación por el mal estado de la dentadura.

Los cambios psicosociales y la monotonía de la dieta, junto a las afecciones patológicas, asociadas a diversos tratamientos farmacológicos, determinan la necesidad de adecuar y seleccionar los alimentos de una determinada sociedad no solo se hace por criterios de recursos accesibles y comestibles, ni siquiera es un tema de sabor o gusto....con frecuencia se debe a cosas también variopintas como pueden ser las creencias relativas a la bondad o maldad de determinados alimentos o incluso a creencias que no tienen mucho que ver con la razón o la ciencia. Por este motivo puede parecer un poco chocante que haya personas que se mueren de hambre por no comer alimentos que ellos desconocen pero que en otros grupos humanos pueden ser comestibles. Por esto hay que aceptar el hecho de que en la alimentación humana hay un aspecto que hay que considerar como importante y que no es otro que la identidad individual y grupal: una identidad sociocultural.

Comer es una actividad social, y los alimentos están concebidos para ser compartidos con otras personas, su preparación, su presentación, la forma de servirlos etc. expresa la forma en la que los individuos de las diferentes sociedades proyectan sus identidades de pertenencia a dichos grupos y también es una forma de llamar la atención hacia determinadas circunstancias sociales.

## **Costumbres religiosas**

- Algunas primerizas acostumbran a hacer mandas o promesas de dinero, novenas y misas a algún santo de su particular devoción, a trueque de que las saque con felicidad de tan duro trance.
- Algunas madres, por los movimientos fetales, los ofrecen a los cuerpos de baile de los santuarios del norte. Los comprometen en las organizaciones llamadas de los Chinos de la Virgen, para que les bailen cuando alcancen la edad exigida.
- Aunque para la mayoría no hay alimentos dañinos durante la lactancia, existe una minoría que mencionó los frijoles, aceite, manteca y comida grasosa. Las razones fueron porque les ocasiona la producción de leche agria, dolor gástrico y flatulencia.



## **CAPITULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

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

Es un estudio de carácter descriptivo cuali – cuantitativo y de corte transversal.

#### **3.2 Área de estudio**

Se realizó en la comunidad la Rinconada que pertenece a la Parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia Imbabura. Esta comunidad reunió todas las condiciones para desarrollar la investigación son indígenas quichuas Caranquis.

#### **3.3 Población en estudio**

El universo de estudio se conformó por 150 familias con un número total 534 habitantes. La población a estudiar fueron las mujeres de 50 años en adelante, debido a que se tomó en cuenta el criterio de que estas mujeres conocían más sobre la comida ancestral. La población estuvo conformada por las 50 mujeres que se encontraron en la comunidad.

#### **3.4. Identificación de las variables**

Las variables seleccionadas fueron:

- I. Condiciones sociodemográficas
- II. Conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios
- III. Consumo de alimentos (antes y ahora)

### 3.5. Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADORES	ESCALA
<b>Condiciones sociodemográficas y culturales</b>	Edad	36 a 46 años 47 a 57 años 58 a 68 años 69 a 79 años 80 a 90 años
	Género	Femenino Masculino
	Ocupación	Quehaceres domésticos Agricultor Empleado privado
	Nivel de instrucción	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Analfabeta
	Preparaciones ancestrales	Platos típicos

VARIABLES	INDICADORES	ESCALA
<b>Conocimientos sobre alimentación y hábitos Alimentarios según el ciclo de vida de la población de la Rinconada</b>		Bebidas Coladas típicas
	Creencias alimentarias de la población de la Rinconada según el ciclo de vida en el que se encuentran los familiares	Niño menor de 1 año Niño preescolar Niño escolar Adolescente Adulto joven Adulto mayor Madre embarazada Madre lactante Menstruación
	Frecuencia de consumo de alimentos	Diario Semanal Quincenal Mensual
	Alimentos que consumen de acuerdo a fiestas	Año nuevo Carnaval Semana Santa

VARIABLES	INDICADORES	ESCALA
<p><b>Consumo de alimentos (antes y ahora)</b></p>	<p>Grupo de alimento</p>	<p>Inti Raymi  Épocas de siembra y cosecha  Navidad y Año Viejo  Medianos  Matrimonios  Bautizos</p> <p>Todos los alimentos que comen diariamente y que consumían antes</p>

### **3.6. Métodos, técnicas de recolección de datos**

#### **3.6.1. Instrumentos para la recolección de datos**

Para la obtención de información se aplicó una encuesta de preguntas abiertas y cerradas sobre las condiciones socio demográficas, conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios y consumo de alimentos antes y ahora.

El tiempo que se utilizó para realizar las encuestas fueron de 15 días. Se programó un tiempo de encuesta estimado en 60 – 90 minutos, Por lo que se estimó realizar 3 - 4 encuestas por día, de 8 de la mañana hasta las 3 de la tarde. Hasta completar las 50 encuestas que pertenecían a las 50 mujeres mayores de 50 años encontradas en la comunidad.

#### **3.6.2 Validación del instrumento**

Para validar la encuesta se escogió una comunidad cercana a la comunidad La Rinconada con las características similares, se aplicó a 4 madres de La Magdalena.

#### **3.6.3 Análisis y presentación de Resultados**

Se creó una base de datos en Excel, para luego analizar en la aplicación informática especializada en estadística EPI-INFO y los resultados presentados en la aplicación ofimática EXCEL Y WORD.

## CAPITULO IV

### 4 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de encuestas aplicadas a las mujeres de la Rinconada.

**TABLA 1. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS DE LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA**

<b>EDAD</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
50 - 60 AÑOS	8	16
61 - 80 AÑOS	35	70
> 80 AÑOS	7	14
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>INSTRUCCIÓN</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
ANALFABETA	30	60
PRIMARIA COMPLETA	15	30
PRIMARIA INCOMPLETA	5	10
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>OCUPACIÓN</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
QUEHACERES DOMESTICOS	50	100
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En la comunidad de la Rinconada de la parroquia de Angochagua, las mujeres mayores de 50 años en su gran mayoría pertenecen al grupo de mujeres añosas de 61 – 80 años, lo que significa que la información obtenida sobre creencias alimentarias fue muy enriquecedor. Más de la mitad de este grupo de mujeres no tiene instrucción, el 30% tiene primaria completa. La ocupación de las madres es la de quehaceres domésticos.

**TABLA 2. CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA**

<b>GRANOS Y TUBERCULOS</b>	<b>Frec</b>	<b>%</b>
Habas con melloco y/o papas	2	4
<b>Frejol con papas y/o tostado más habas</b>	15	30
Arvejas con papas y/o tostado	8	16
Choclo con papas y/o habas más queso	3	6
<b>Mellocos con oca y/o papas más habas</b>	8	16
<b>Papas con mellocos y/o oca más frejol</b>	13	26
Cuy con papas Y/o mote más queso	1	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

<b>CALDOS y SOPAS</b>	<b>Frec</b>	<b>%</b>
Caldo de gallina y/o frejol más berro	4	8
Caldo de papas y/o huevo más melloco	3	6
Sopa de arroz de cebada y/o berro	20	40
Sopa de quinua y/o oca	12	24
Sopa de zambo y/o trigo	11	22
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

<b>COLADAS</b>	<b>Frec</b>	<b>%</b>
Colada de arroz de cebada y/o avena	8	16
Colada de maíz y/o mote queso choclo	35	70
Colada de trigo y/o morocho dulce	4	8
Champús	3	6
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

<b>PANES Y AGUA DULCE</b>	<b>Frec</b>	<b>%</b>
Pan de trigo	34	68
Pan de choclo y/o papas	4	8
Agua dulce con machica	12	24
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

El consumo de alimentos de la comunidad se basa en su mayoría en alimentos de origen vegetal que son fuente principal de vitaminas y

minerales, de proteína, de aminoácidos esenciales que desde el punto de vista nutricional pueden ser complementados así: leguminosa + cereal. Y esta mezcla existe claro ejemplo es la combinación de fréjol con papas (30%). Siempre hay la costumbre de mezclar un grano y un tubérculo. Esta combinación es muy adecuada en lo referente a reunir características similares al as proteínas de la carne.

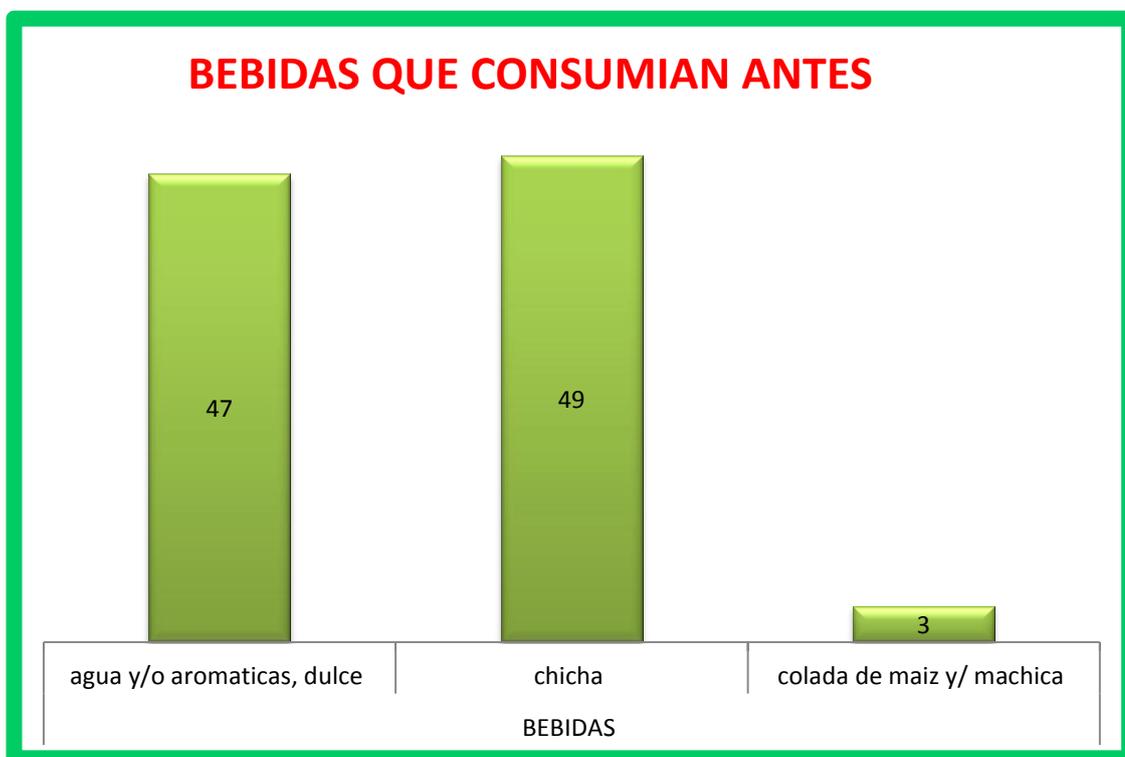
En cuanto a las sopas y caldos las preparaciones más comunes de consumo son la sopa de arroz de cebada (40%) y la sopa de quinua (24%). Siendo ésta última muy rica en proteína.

En la preparación de coladas resalta más la colada de maíz o la preparación de mote – queso – choclo.

En la preparación de panes el de mayor consumo es el pan de trigo (68%)

Las comunidades indígenas utilizan la proteína de los granos andinos que son rica fuente de aminoácidos esenciales que pueden ser complementada adecuadamente con otros productos de origen vegetal como: fréjol, maíz, cebada y los tubérculos ocas, mellocos, entre otros que constituyen excelentes fuentes de energía

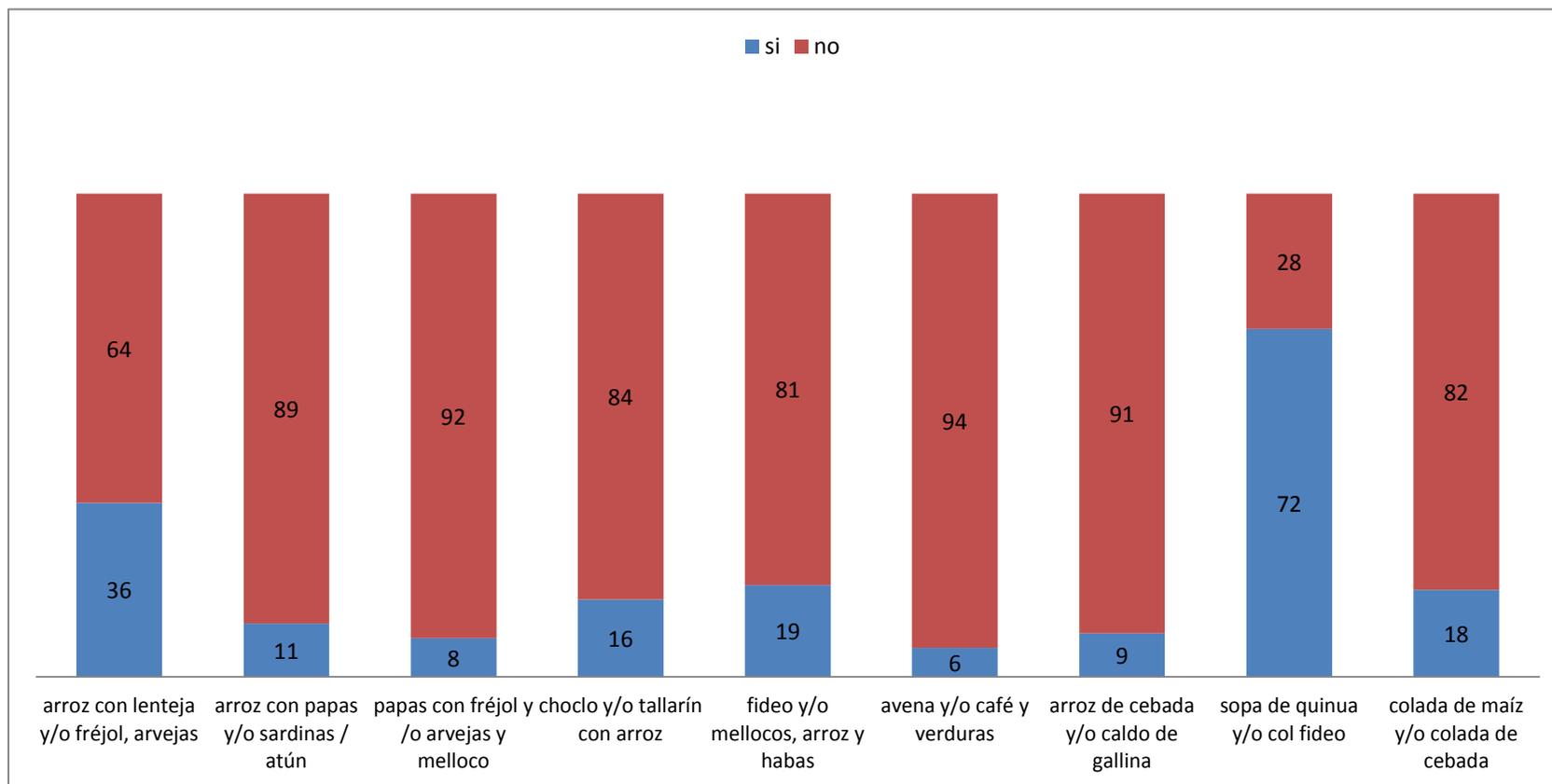
**GRÁFICO 1 CONSUMO DE BEBIDAS ANTES SEGÚN LAS MUEJRES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las bebidas que consumían antes, era la chicha de jora con el 49 %, el 47% consumían agua o aromática con dulce las bebidas que ellos tomaban eran bebidas autóctonas de la comunidad, y las aguas aromáticas que consumían eran preparaciones con especies propias sagradas de la misma comunidad, el 3% tomaban coladas de maíz y machica.

**GRÁFICO 2 CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA**

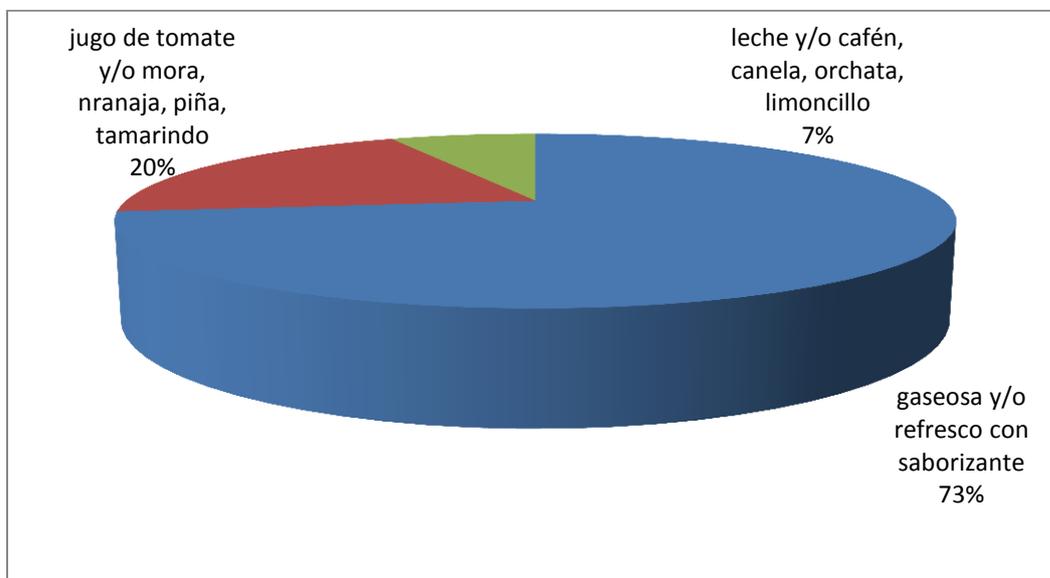


FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

El consumo de alimentos en la actualidad en la comunidad ha cambiado notablemente, observamos que el 36% de las familias consumen el arroz acompañado con lentejas, frejol, arvejas, seguido de un 19% que consumen el fideos, mellocos, papas, el 16% de las familias consumen tallarín, arroz, papas y el 11% comen sardinas, arroz, atún dando como resultado que la alimentación tradicional y autóctona ha cambiado de una manera radical ya que por los cambios surgidos de la alimentación ocasionan problemas de salud en ellos como la obesidad.

En cuanto al consumo de coladas, se puede apreciar que el 72% consumen sopas de fideo, quinua, col, seguida de un 18% de coladas de maíz y cebada, el 9% arroz de cebada y caldo de gallina.

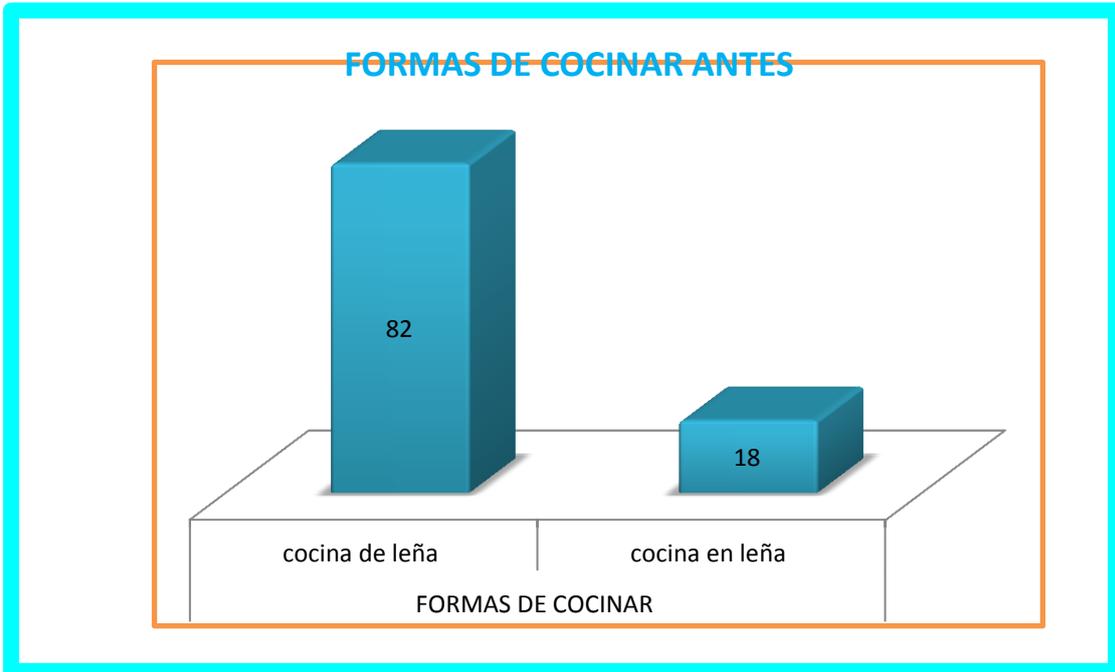
### GRÁFICO 3 CONSUMO DE BEBIDAS EN LA ACTUALIDAD SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En cuanto al consumo de bebidas actualmente se puede observar que el 72% toman gaseosas de toda marca y fresco de sobre, el 20% consumen jugos de frutas como: mora, tamarindo, naranja, piña. El 7% toman leche, café, horchata, limoncillo. Éste cambio de lo natural por lo artificial en la comunidad es una de las transculturaciones alimentarias que ha sufrido la población.

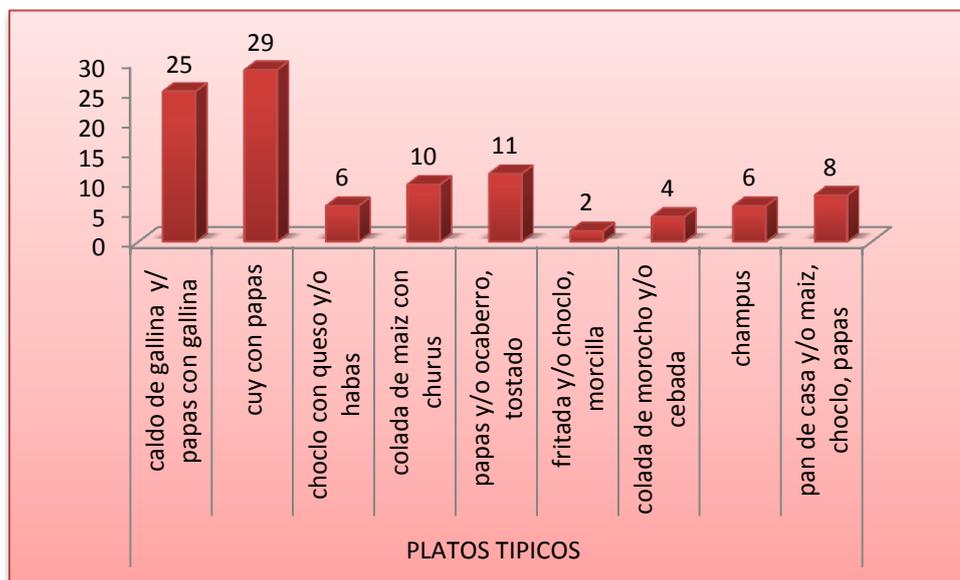
**GRÁFICO 4 FORMAS DE COCINAR QUE TENÍAN EN EL PASADO SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las forma de cocinar ellos lo realizaban el 82% en cocina de leña, el 18% lo hacía cocina en leña, que quiere decir que las dos formas de cocinar eran similares pero con una diferencia que la cocina de leña era dentro de la casa utilizada para preparar alimentos líquidos, y la cocina en leña era fuera de la casa y lo hacían exclusivamente para preparar alimentos sólidos; debido a la cantidad de humo proveniente del tiempo de preparación.

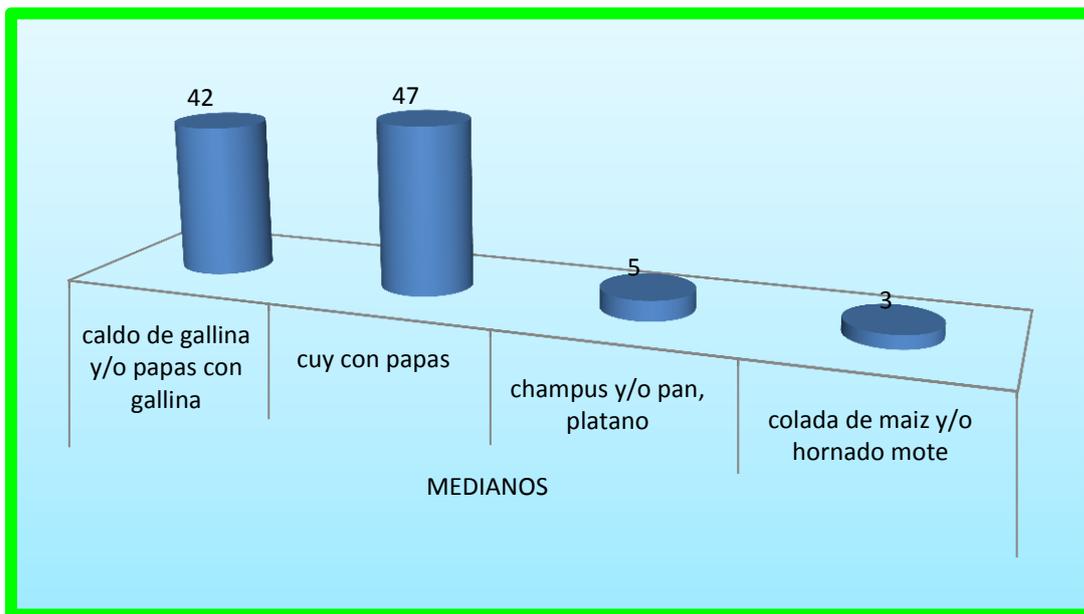
## GRÁFICO 5 PLATOS TÍPICOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Los platos típicos de la comunidad la Rinconada se observa que un 29% consumen la preparación del cuy con papas, el 25% el caldo de gallina o papas con gallina. Estas preparaciones son las más frecuentes en la comunidad especialmente en las fiestas. Con el 11% están las papas, los mellocos, el berro y el tostado y el 6% están el champús, machica.

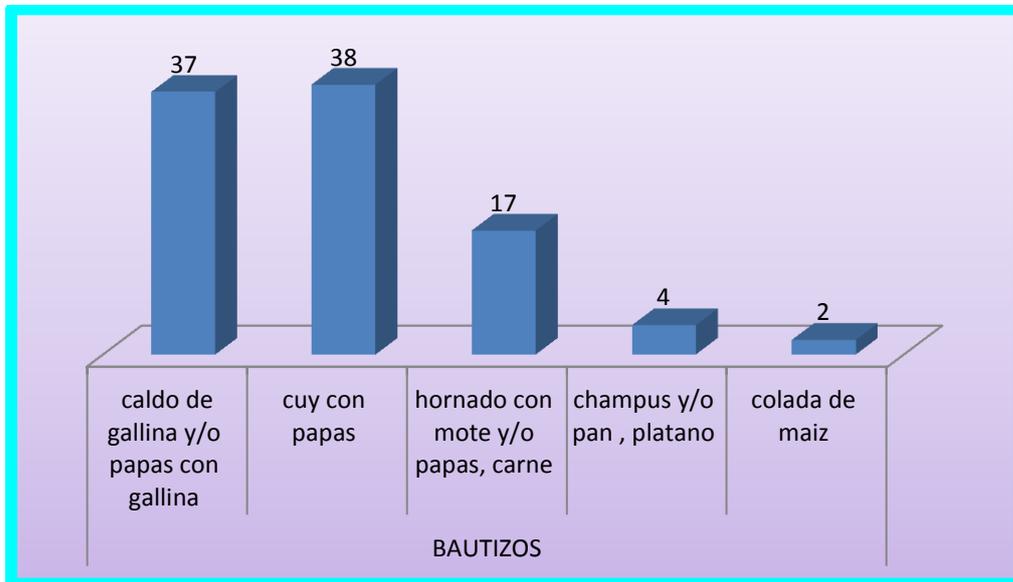
## GRÁFICO N° 6 MEDIANOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

El Mediano es la petición o un agrado en especial para los compadres de Bautizos, Matrimonios, Confirmaciones entre otros. Uno de los platos que se preparan es el cuy con papas con el 47%, el 42% es el caldo de gallina o papas con gallina, esto quiere decir que cuy y la gallina son alimentos autóctonos y místicos en la comunidad. También preparan el champús, pan, plátano, colada de maíz y el hornado con mote.

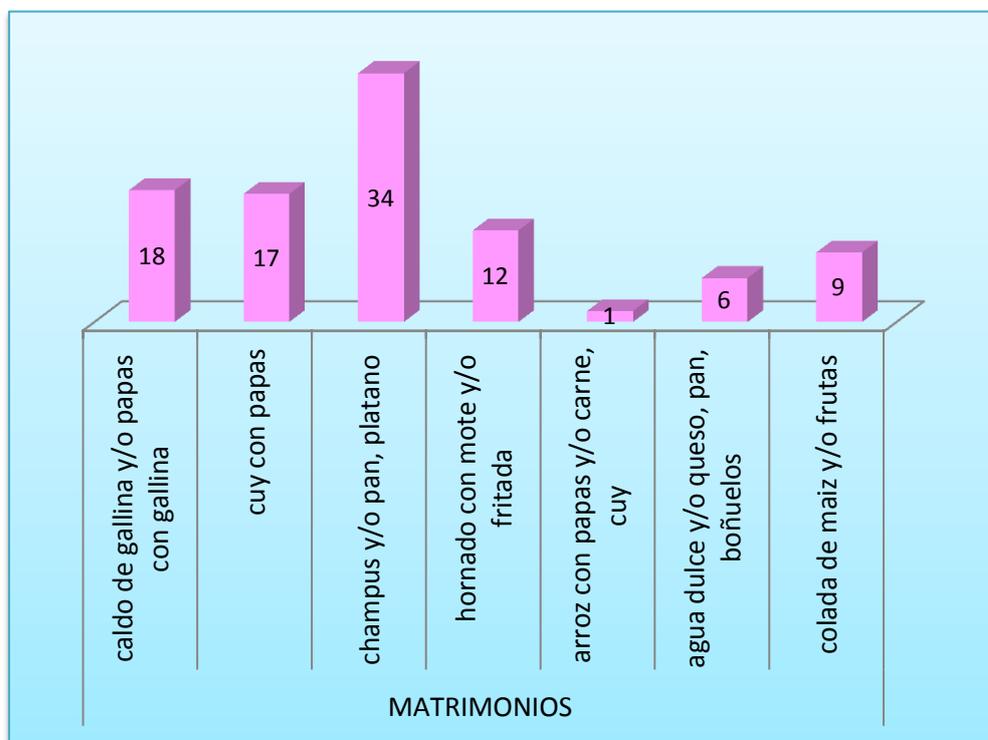
**GRÁFICO 7 PREPARACIONES QUE SE CONSUME EN LOS  
BAUTIZOS DE LA COMUNIDAD DE LA RINCONADA SEGÚN LAS  
MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En las fiestas de bautizos, preparan el cuy con papas con 38%, seguido de 37% caldo de gallina, papas con gallina, el 17% mote con hornado, papas con carne asada.

**GRÁFICO 8 PREPARACIONES QUE SE CONSUME EN LOS MATRIMONIOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**

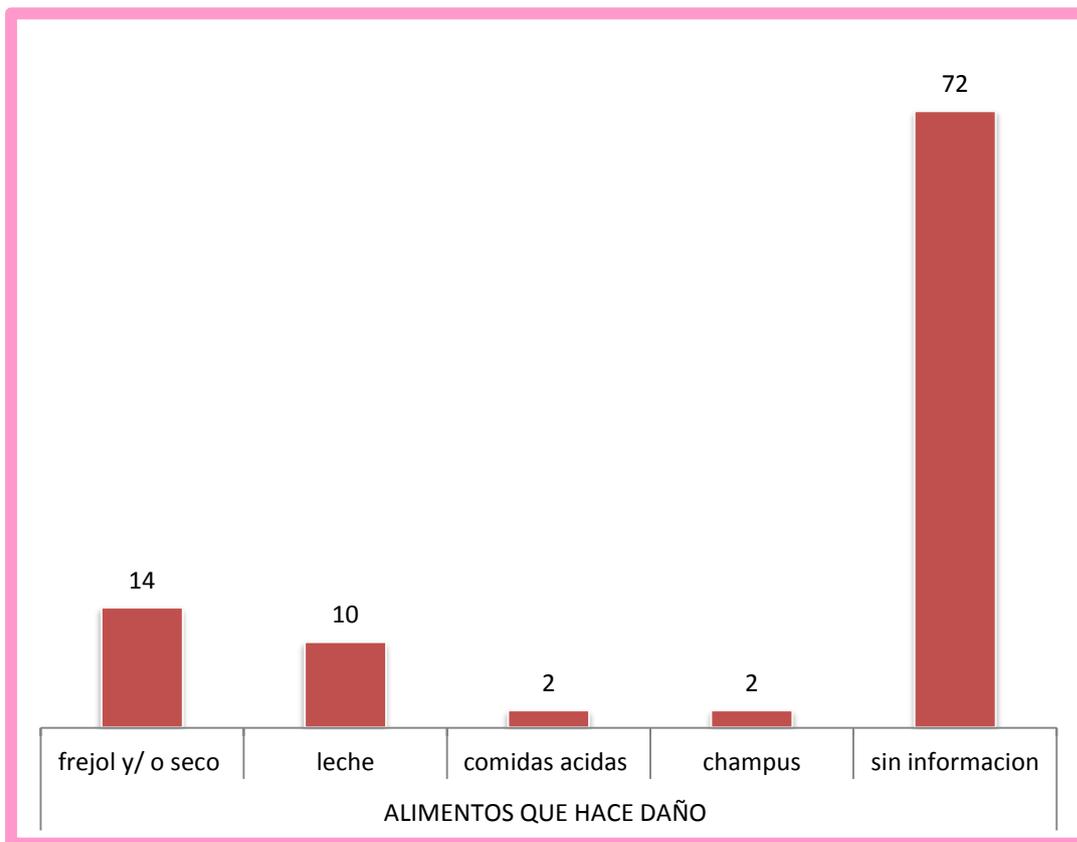


FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las preparaciones en los matrimonios son: el 18% caldo de gallina, papas con gallina, y seguido con 17% cuy con papas.

También preparan coladas de dulce como el champús pan, plátano, en un 34%, el 9% se prepara colada de maíz. Las coladas son parte muy importante en el matrimonio. No podría faltar agua dulce, queso con pan, boñuelos que se realiza como acto tradicional en el lavado de pies con los novios.

### GRÁFICO N° 9 ALIMENTOS PERJUDICIALES SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las familias a las que se les aplicó el estudio señalan que si existen alimentos que les produce daño al estómago como son: el 14% indican que el frejol les causa daño, el 10% señala que la leche especialmente si son consumidos en la noche. El 72% de las familias no manifiestan ningún tipo de problemas.

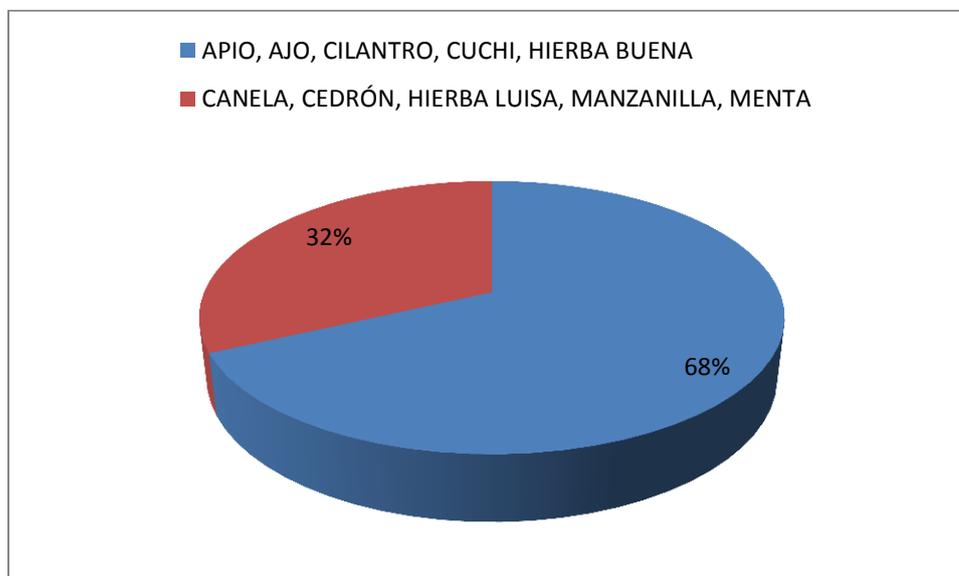
**TABLA 3. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES DE LA  
COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES  
MAYORES DE 50 AÑOS.**

Nº	ALIMENTO	FRECUENCIA ALIMENTOS										TOTAL CONSUMO	
		NO CONSUMO		1 VEZ X MES		2 VECES X MES		3 VECES X MES		4 VECES X MES		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	Carne roja	0	0	13	26	2	4	1	2	0	0	16	32
2	Gallina	0	0	18	36	3	6	2	4	2	4	25	50
3	Cuy	2	4	2	4	0	0	0	0	0	0	4	8
4	Cerdo	3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6
5	Trucha	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	2	4
	<b>TOTAL</b>	5	10	35	70	5	10	3	6	2	4	50	100

FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

El consumo de carnes en la comunidad se ve distribuido de la siguiente manera. Al mes el consumo mayoritario es el de gallina y probablemente se deba a que tienen a disposición las gallinas en las casas; la mayoría de las familias consumen cuy 2 veces al mes. La carne roja también es en una frecuencia de una vez por mes.

**GRÁFICO 10 ESPECIES Y CONDIMENTOS USADOS EN LA  
COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUEJRES  
MAYORES DE 50 AÑOS**

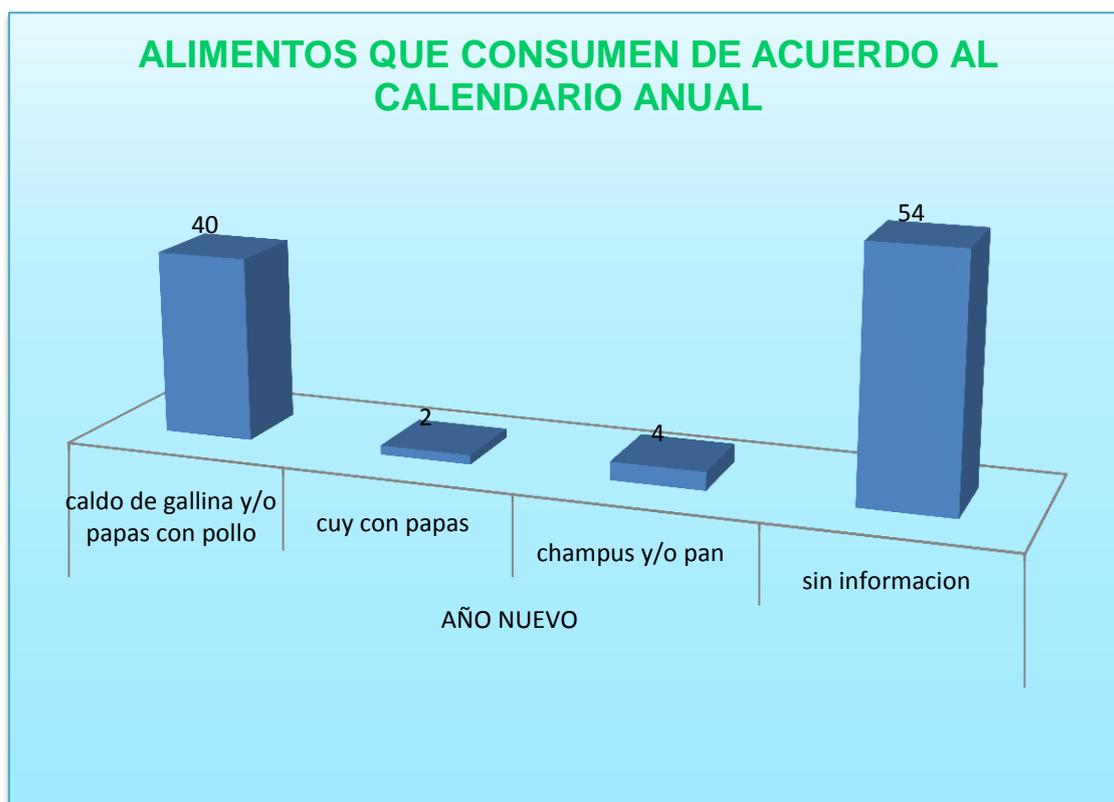


FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las especias y condimentos que utilizan para sus preparaciones como sopas, coladas, guisos tienen una gran variedad como son: apio, ajo, cilantro, cuchí supi, paico, hierba buena, perejil en un 68%, el 32% utilizan las hierbas aromáticas como: canela, cedrón, hierba luisa, limoncillo, manzanilla, matico, menta, orégano: Estas hierbas lo utilizan más como medicina tradicional.

## PREPARACIONES SEGÚN FESTIVIDADES

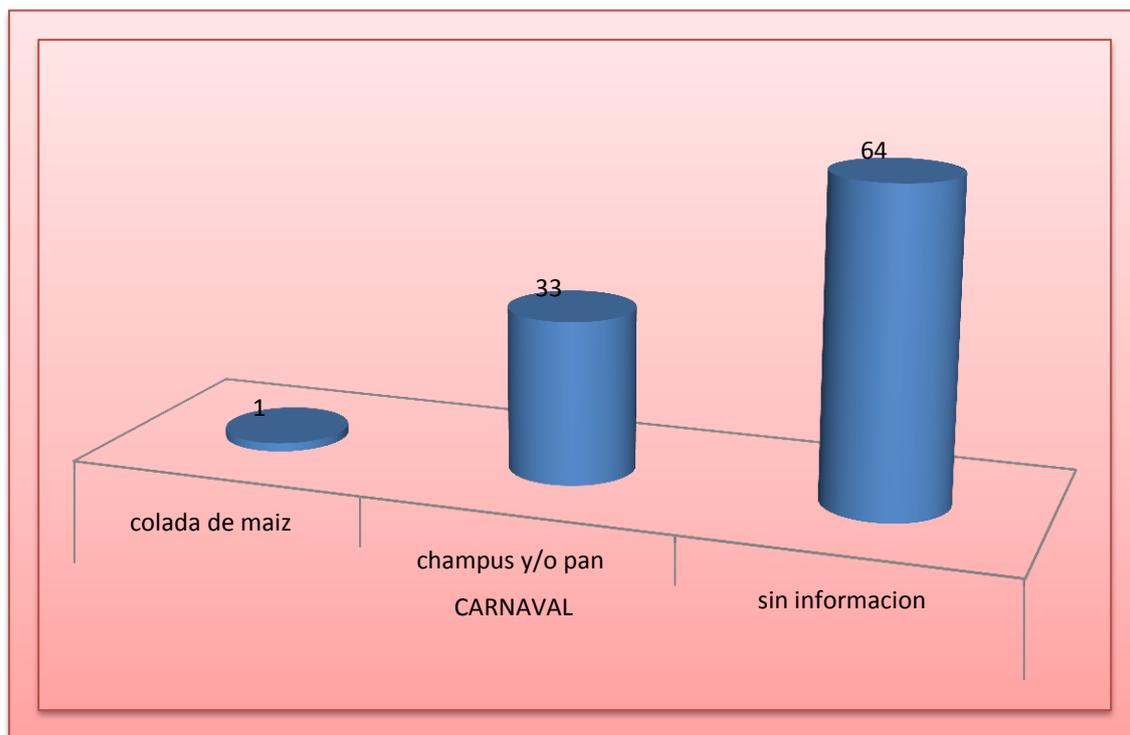
**GRÁFICO 11 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN AÑO NUEVO EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En Año Nuevo las familias preparan caldo de gallina, papas con pollo un 40%, el 54% no realizan ninguna preparación ya que para ellos es un día normal.

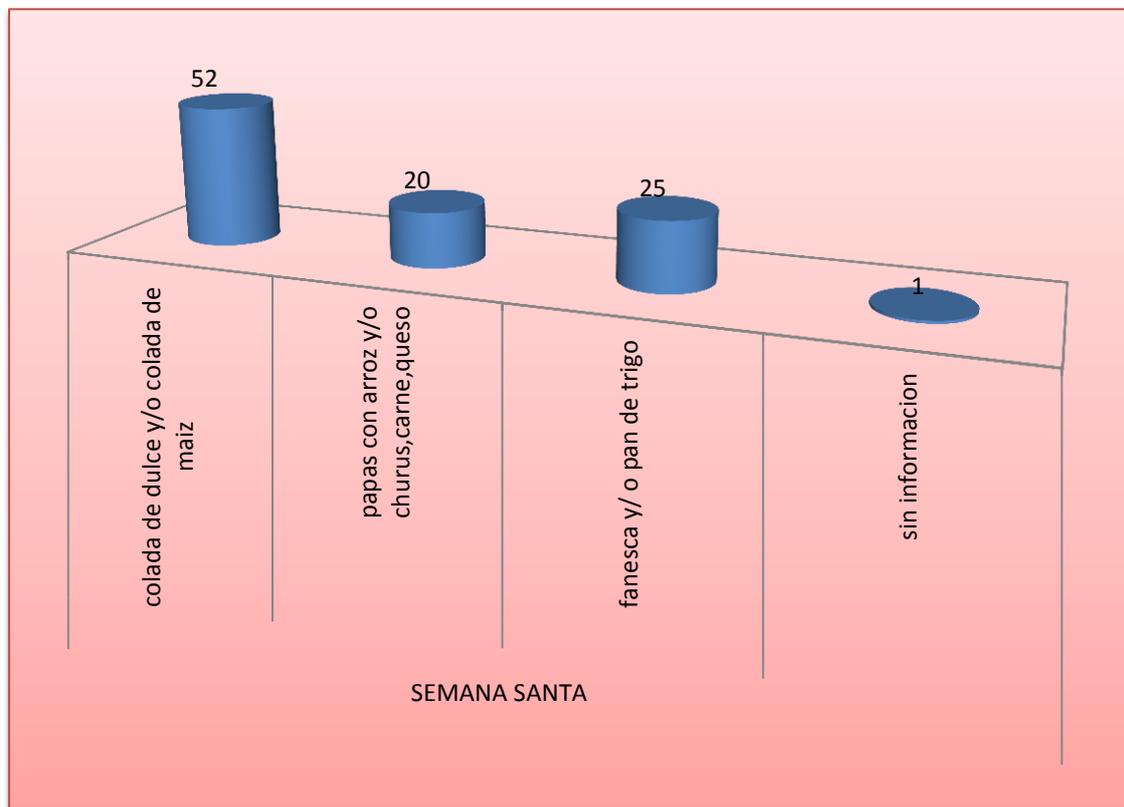
**GRÁFICO 12 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN CARNAVAL EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En época de carnaval las familias investigadas indican que el 33% consumen champús con pan el 64% no es una fiesta importante.

**GRÁFICO 13 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN SEMANA SANTA EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**

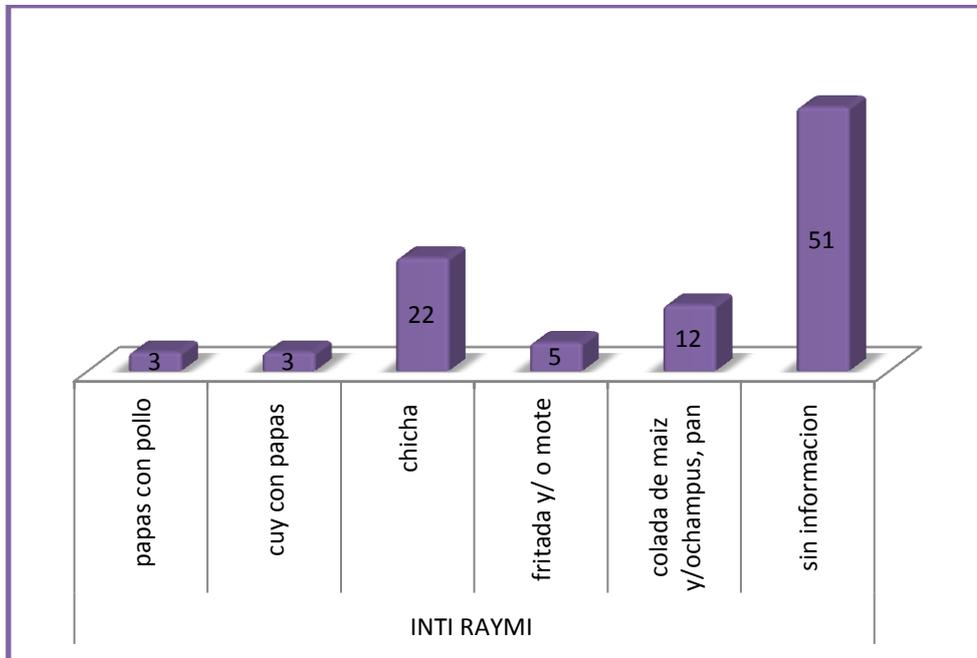


FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En Semana Santa tienen las familias la costumbre de realizar cierta preparaciones así tenemos que el 52% preparan colada de dulce, cebada pelada y colada de maíz y el 25% preparan la fanesca y pan de trigo.

En esa época comen papas con arroz y churús, carne, queso con un 20% esto lo hacen por tradición y es una fecha muy impórtate para ellos ya que las familia se reúnen y comparte las comidas con sus parientes.

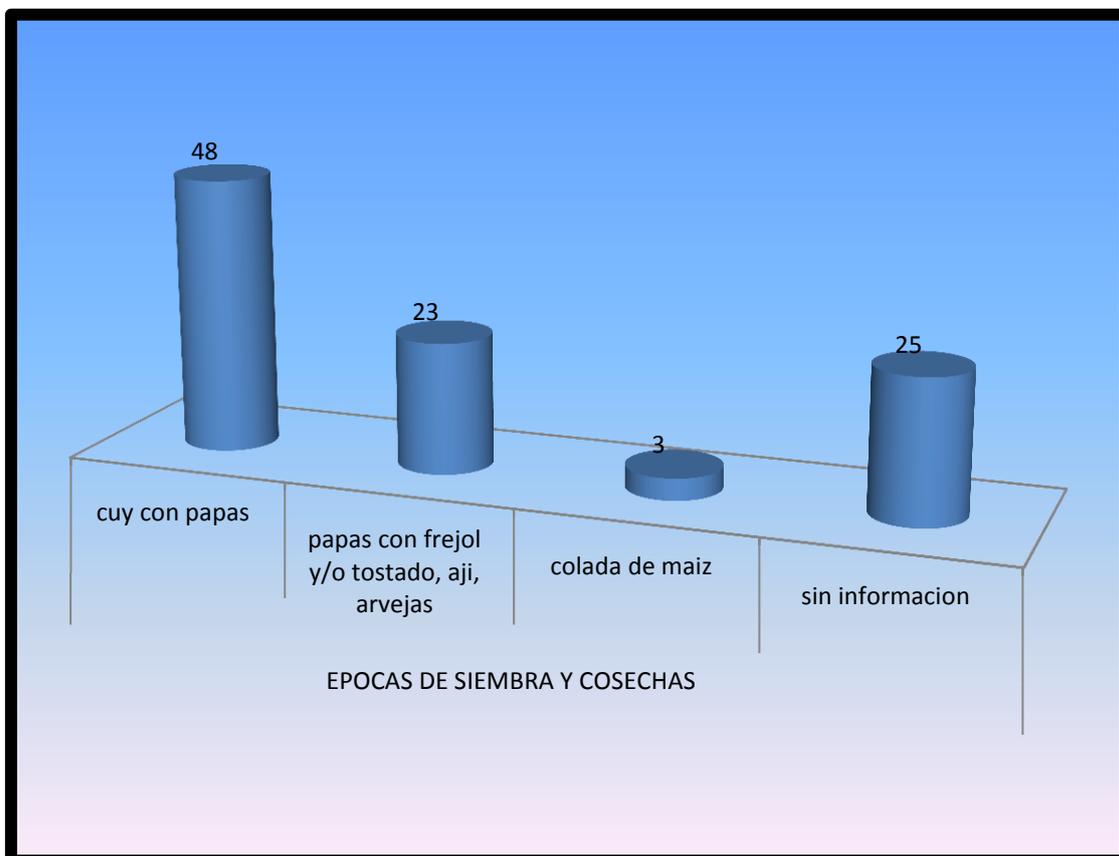
**GRÁFICO 14 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN EL INTI RAYMI  
EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES  
MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En las fiestas del San Juan las familias investigadas realizan la chicha de jora en un 22% y el 12% prepara colada de maíz, champús, pan y el 51% no realizan nada porque no es una fecha importante para ellos.

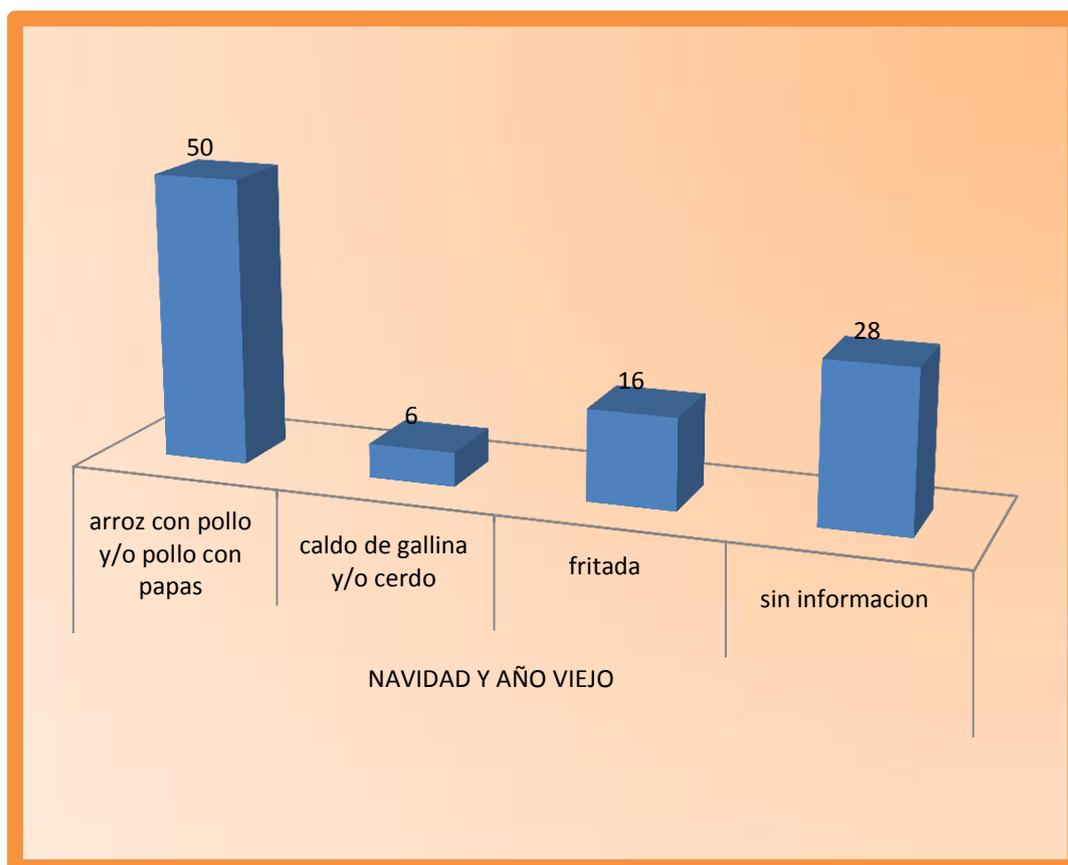
**GRÁFICO 15 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN EPOCAS DE SIEMBRA Y COSECHA EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LA MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En la época de siembra y cosechas preparan cuy con papas en un 48% por agradecimiento a la Pacha Mama por los frutos que les proporciona, EL 23% consume papas con fréjol y/o tostado, ají, arvejas; el 3% realizan la colada de maíz por ser uno de los granos místicos de la comunidad, el 25% no realizan ningún tipo de preparación.

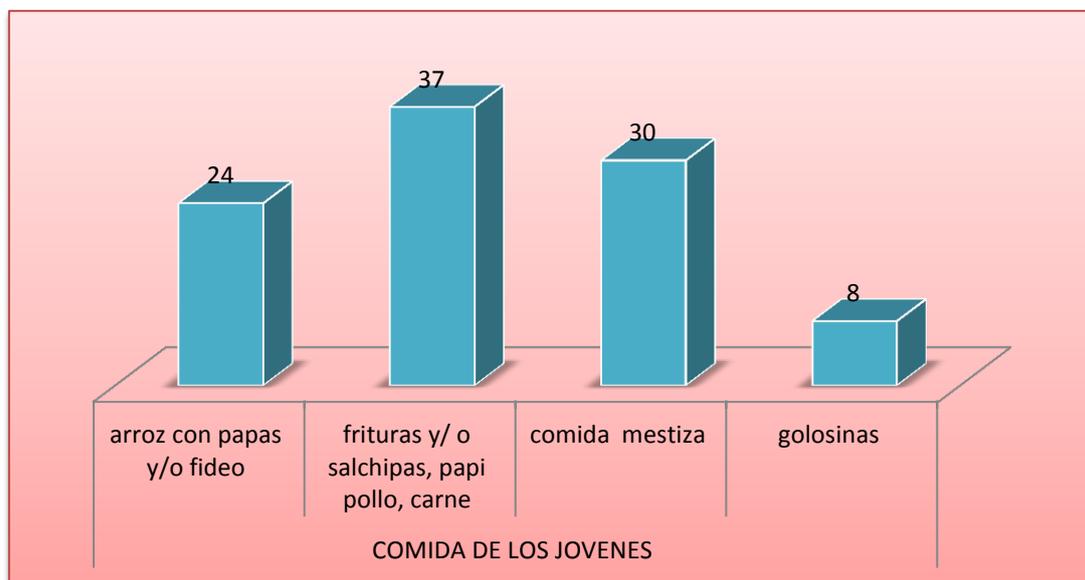
**GRÁFICO 16 PREPARACIONES QUE CONSUMEN EN NAVIDAD Y AÑO VIEJO EN LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En las festividades de Navidad y Año Viejo las familias prefieren consumir arroz con pollo, pollo con papas el 50%, el 16% consumen fritada con mote y el 28% de las familias no consumen ninguna preparación especial.

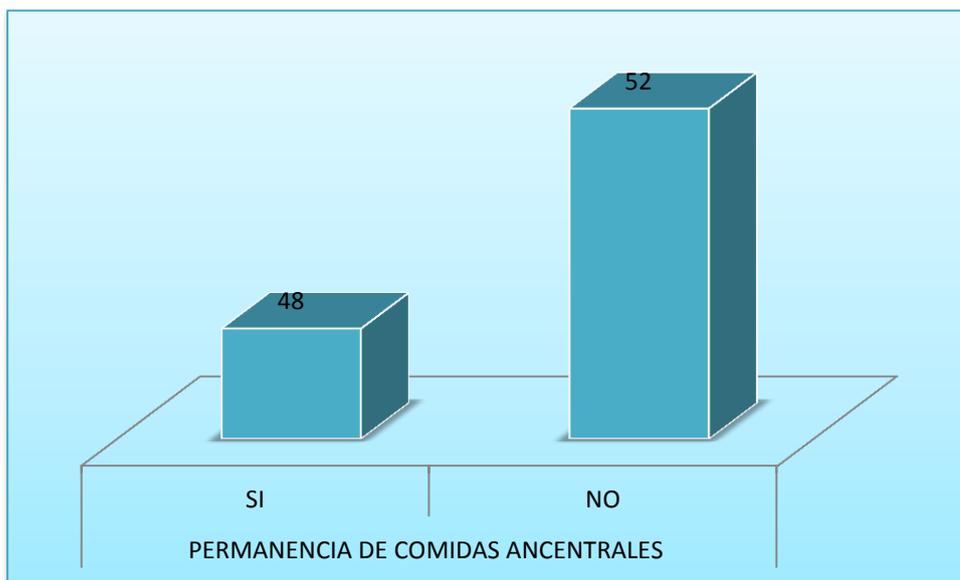
### GRÁFICO 17 PERPARACIONES ALIMENTARIAS QUE CONSUMEN LOS JOVENES DE LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las comidas que consumen los jóvenes en la actualidad son las frituras como: salchipapas, papi pollo, papi carne (37%), esto quiere decir que los jóvenes han cambiado sus hábitos alimentarios, el 30% consumen tallarín, arroz, lenteja, sardina, atún, canguil, fideo, el 24% comen arroz con papas y fideo.

**GRÁFICO 18 PERMANENCIA DE COMIDAS ANCESTRALES EN LA  
COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES  
MAYORES DE 50 AÑOS**

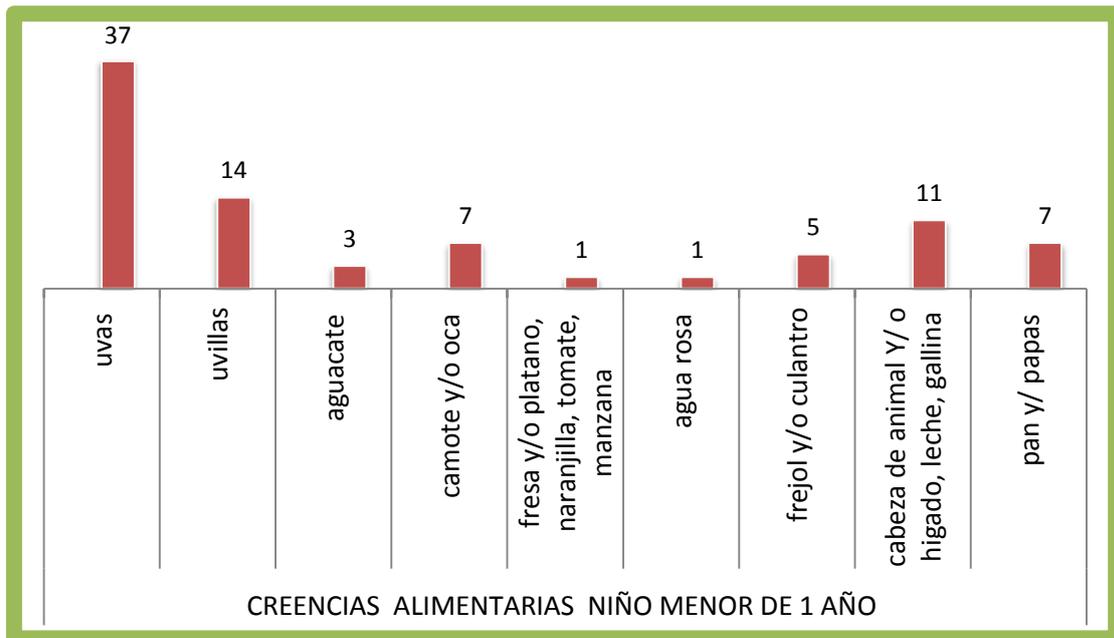


FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

A lo largo de la investigación se ha comprobado que en la comunidad de la Rinconada las familias si han cambiado drásticamente sus hábitos alimentarios ancestrales en un (52%), pero existen familias que aun realizan algunas de las preparaciones de antes en un 48%.

## CREENCIAS ALIMENTARIAS SEGÚN EL CICLO DE VIDA

**GRÁFICO 19 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS MENORES DE 1 AÑO DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUEJERS MAYORES DE 50 AÑOS**

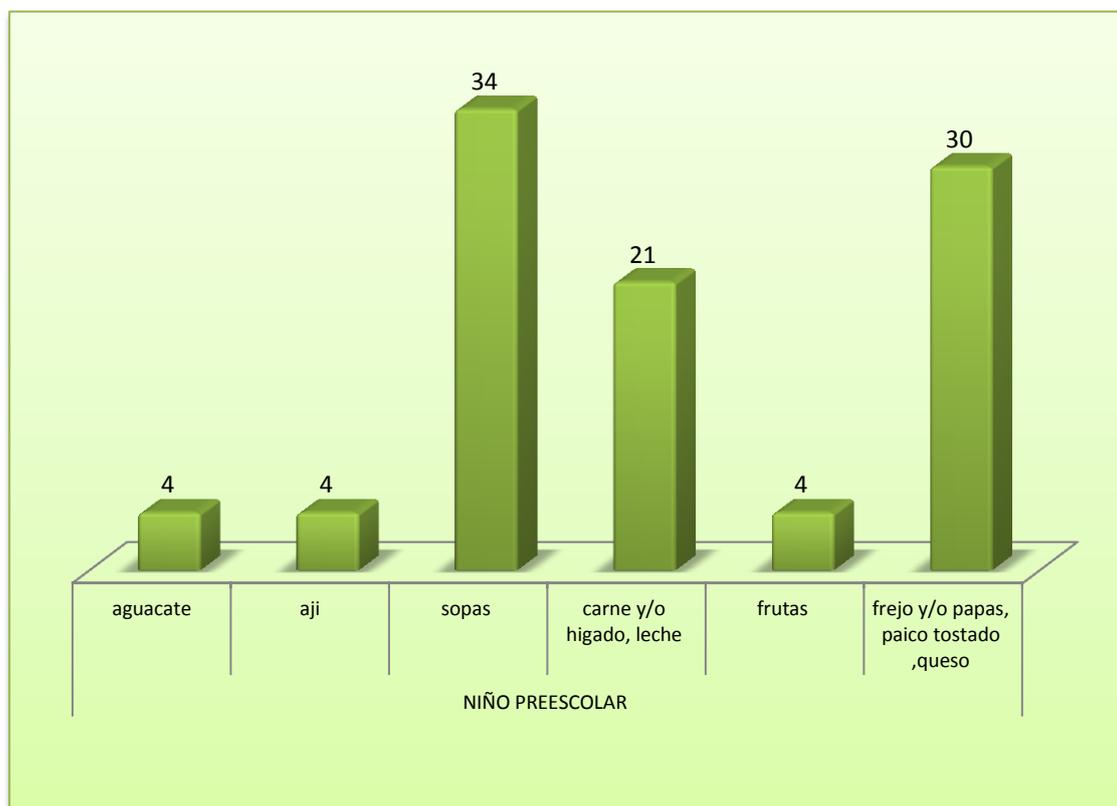


FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En las creencias alimentarias que ellos practican en cada grupo de edad son diferentes en el niño menor de un año el 37% ,14% dan de comer uvas y uvillas respectivamente antes de 6 meses para que el niño hable más rápido ,en cuanto al camote y la oca en esa edad no dan de comer por que el niño puede crecer tonto y mudo, el 11% de la madres no dan de comer al niño la cabeza del pollo ni el hígado, leche, gallina porque él se hace tonto y no puede hablar muy bien.

Además en esa edad prohíben comer aguacate, granos, condimentos fuertes y ciertas frutas como: tomate, naranjilla, manzana porque el niño crece mudo y se enferma.

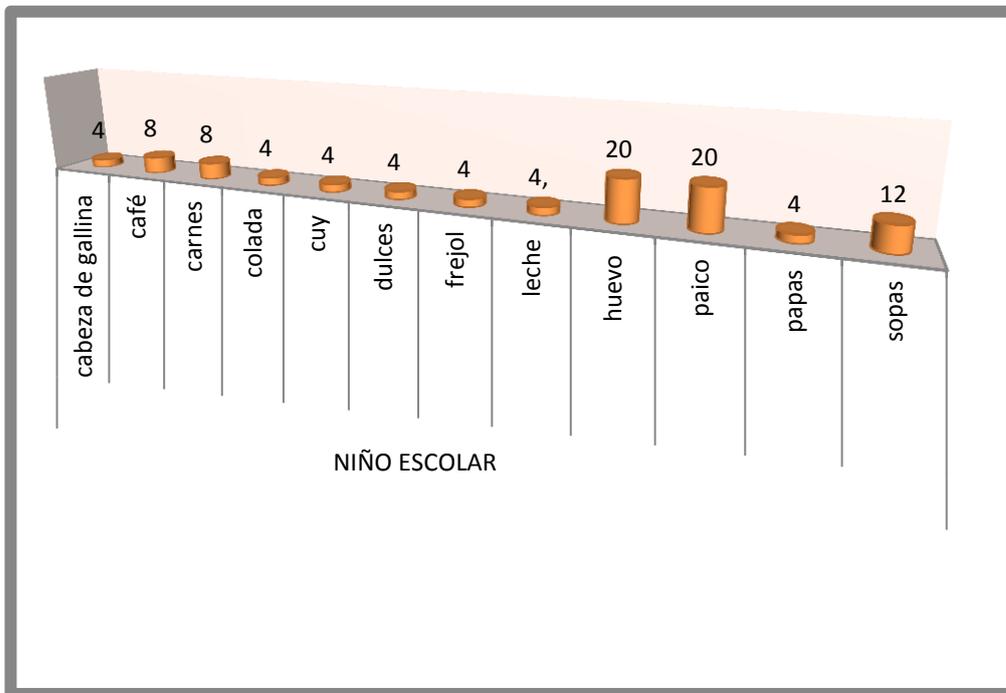
**GRÁFICO 20 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS PREESCOLAR DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En el niño preescolar las creencias que las madres practican son las siguientes: dar mucha sopa para que el niño en esta etapa se desarrolle muy bien en un 34%, el 30% de las madres alimentan al niño con frejol, paico, tostado, queso para que crezca sano y fuerte y tenga una buena memoria cuando estudie, el 21% las madres dan mucha carne para el crecimiento del niño, pero el hígado y la leche lo prohíben porque el niño crece muy nervioso y se queda mudo, Las frutas como: naranjilla, mora, naranja, piña, ají, aguacate lo prohíben porque el niño crece muy bravo y mudo.

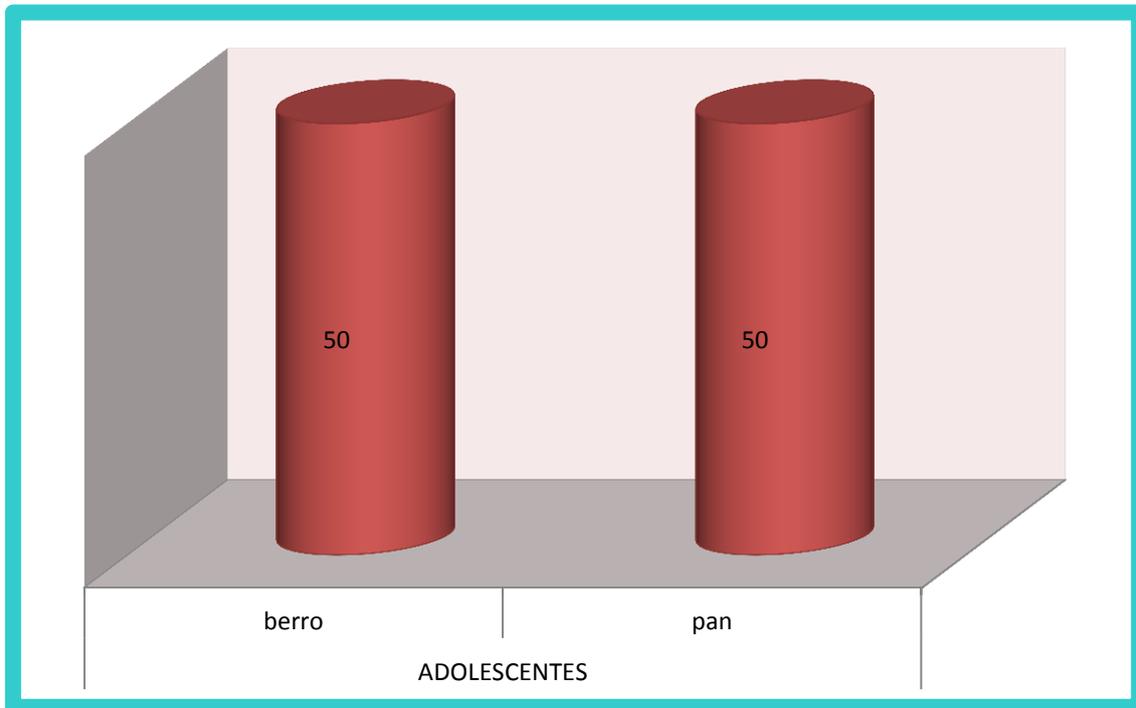
**GRÁFICO 21 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS ESCOLARES  
DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN  
LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



Fuente: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

El 20% las madres dan de comer al niño mucho paico y huevo para que tenga una buena memoria y concentración en los estudios, el 12% dan sopas para que crezca fuerte y sano, el 8% las madres prohíben al niño tomar café y consumir carne y la cabeza de gallina porque el niño se hace muy tonto y muy gordo por comer mucha carne, el 4% prohíben comer cuy, coladas, dulces porque comer cuy le da mucha sed al niño cuando crezca, comer coladas se hace tonto, y comer dulce se acaba toda la dentadura

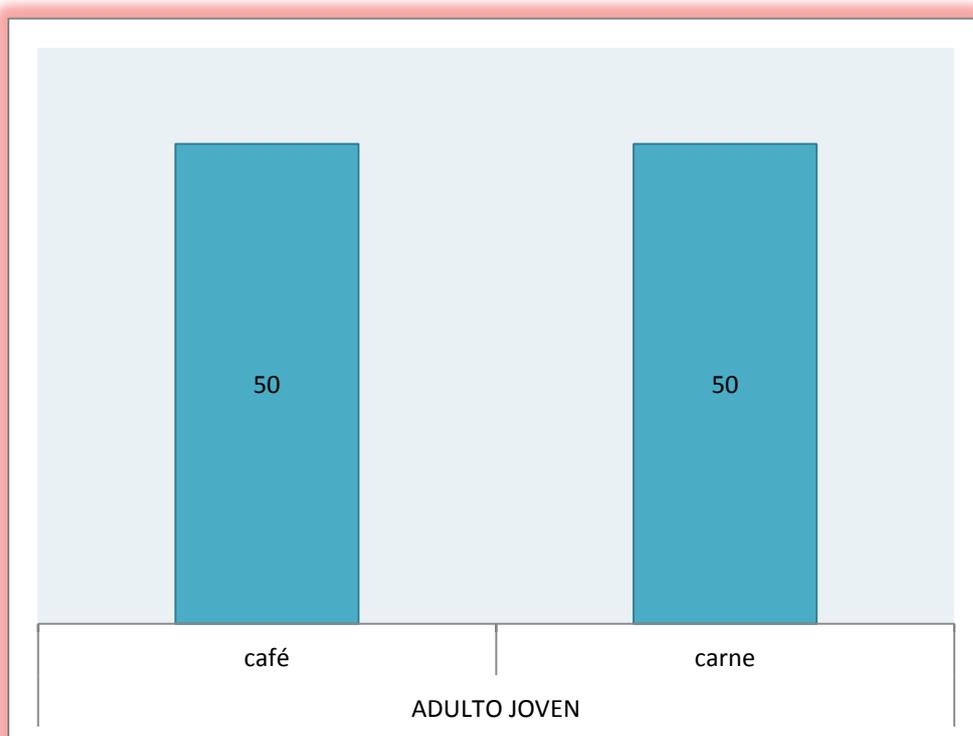
**GRÁFICO 22 CREENCIAS ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES DE LA  
COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN  
LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad la Rinconada

En cuanto a las creencias alimentarias en los adolescentes las madres manifiestan que al 50% dan de comer en abundancia el berro para la inteligencia y el estudio, el 50% comen mucho pan para ser fuerte y el resto de alimentos no tienen ningún tipo de restricción.

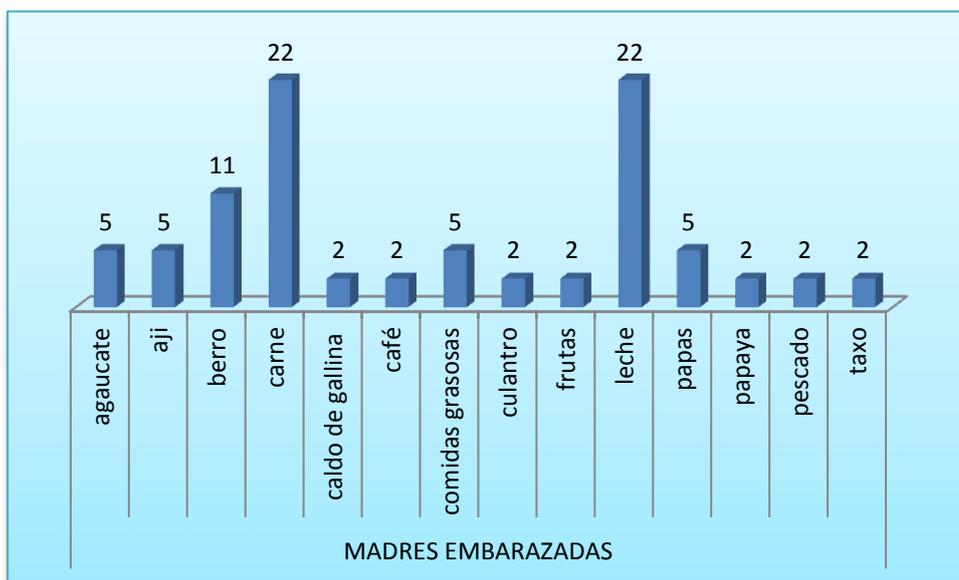
**GRÁFICO 23 CREENCIAS ALIMENTARIAS ADULTO JOVEN DE LA  
COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN  
LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las creencias alimentarias en los adultos jóvenes señalan que el 50% no consumen café ya que se hacen negros y el 50% no comen carne porque el diablo se viene a llevar en especial a los hombres.

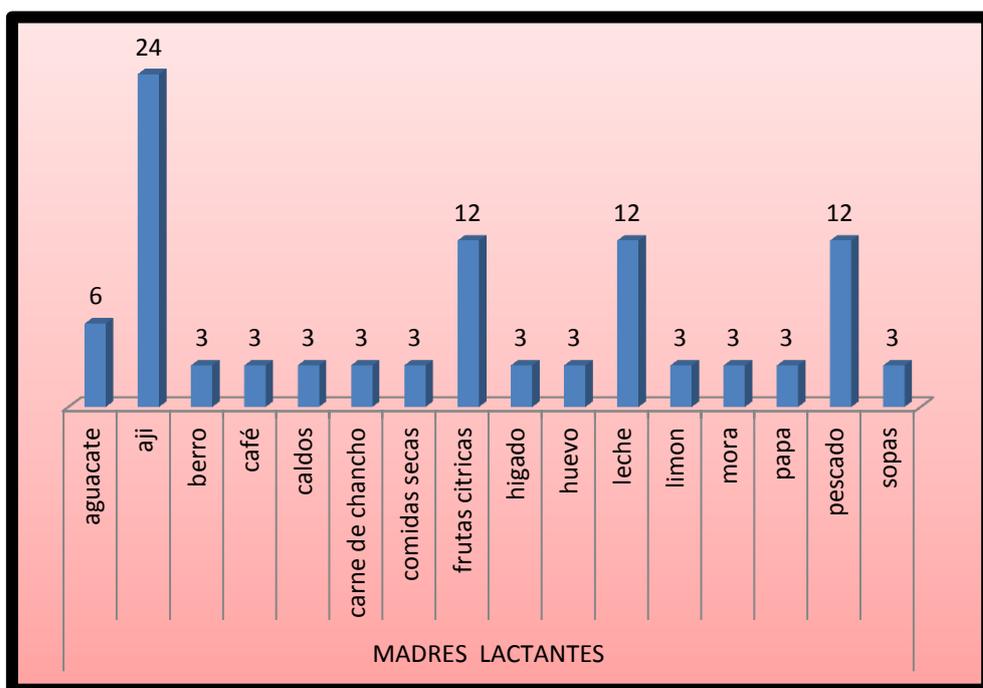
**GRÁFICO N° 24 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN MADRES EMBARAZADAS DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

En cuanto a las creencias alimentarias en las madres embarazadas podemos indicar que el 22% no comen la carne porque el niño sale muy rojo, el 22% no toman leche porque el niño sale muy blanco y se hace como la mantequilla blandito, el 11% comen mucho berro porque aporta mucho hierro para la sangre del niño.

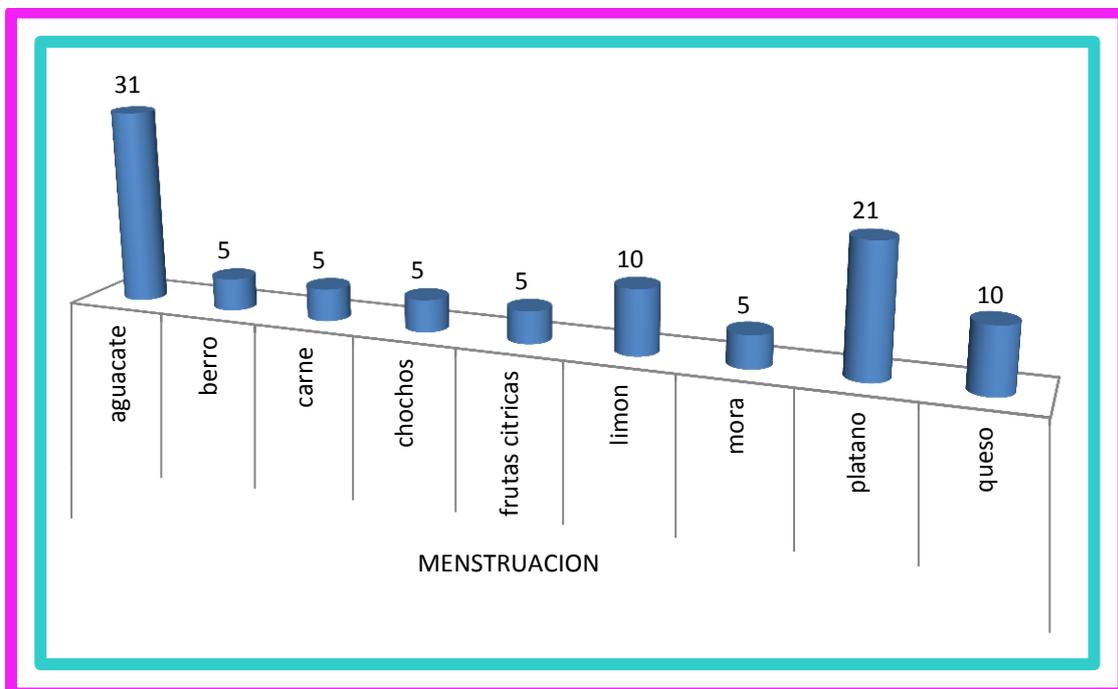
**GRÁFICO 25 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN MADRES LACTANTES  
DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN  
LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Creencias alimentarias en madres lactantes el 24% no consumen ají porque la leche sale muy amarga y cortada, el 12% no consumen frutas cítricas porque la leche sale muy agria, el 12% no consumen leche, hígado porque la leche sale con sangre.

**GRÁFICO 26 CREENCIAS ALIMENTARIAS EN LA MENSTRUACION  
DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA SEGÚN  
LAS MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS**



FUENTE: Encuestas sobre comidas y bebidas ancestrales en la Comunidad La Rinconada

Las mujeres no consumen aguacate en un 31% porque les corta la sangre, el 21% no come plátano porque se corta la sangre, el 10% de las mujeres no consume limón porque se corta la sangre.

## 4.2 Discusión y resultados

En la comunidad de la Rinconada de la parroquia de Angochagua. Las mujeres mayores de 50 años son en su mayoría añosas, en cuanto a la instrucción de las mujeres el 60% son analfabetas el 30% tienen primaria completa. La ocupación de las mujeres es del 100% quehaceres domésticos.

El consumo de alimentos de la comunidad es de origen vegetal que son fuente de proteína una fuente rica de aminoácidos esenciales que pueden ser complementada adecuadamente con otros productos de origen vegetal como: fréjol, maíz y cebada y los tubérculos y las raíces que constituyen excelentes fuentes de energía, el 30% de las familias consumen fréjol con papas y/o tostado más habas, el 16% comen mellocos con oca y mellocos con habas más papas, el 16% consumen arvejas con papas más tostado.

En cuanto a las sopas y caldos el 40% consumen sopa de arroz de cebada con papas y/o berro, el 24% sopa de quinoa, y el 22% sopa de zambo.

En la preparación de coladas resalta más la colada de maíz con mote con queso y choclo con un 70% seguida con otro 16% de colada de cebada y avena. Estas preparaciones son comidas autóctonas de la comunidad y ellos lo realizan en eventos importantes.

En la preparación de panes el 68% utilizan la harina de trigo hecha en casa, que es alimento propio de esa comunidad, el 26% realizan panes de papas y choclo, acompañado con agua dulce de machica.

Las comunidades indígenas utilizan la proteína de los granos andinos que son rica fuente de aminoácidos esenciales que pueden ser

complementada adecuadamente con otros productos de origen vegetal como: fréjol, maíz, cebada y los tubérculos ocas, mellocos, entre otros que constituyen excelentes fuentes de energía.

Las bebidas que consumían antes, era la chicha de jora con el 49%, el 47% consumían agua o aromática con dulce las bebidas que ellos tomaban eran bebidas autóctonas de la comunidad, y las aguas aromáticas que consumían eran preparaciones con especies propias sagradas de la misma comunidad, el 3% tomaban coladas de maíz y machica.

El consumo de alimentos en la actualidad en la comunidad ha cambiado notablemente, observamos que el 36% de las familias consumen el arroz acompañado con lentejas, frejol, arvejas, seguido de un 19% que consumen el fideos, mellocos, papas, el 16% de las familias consumen tallarín, arroz, papas y el 11% comen sardinas, arroz, atún dando como resultado que la alimentación tradicional y autóctona ha cambiado de una manera radical ya que por los cambio surgidos de la alimentación ocasionan problemas de salud en ellos como la obesidad.

En cuanto al consumo de coladas, se puede apreciar que el 72% consumen sopas de fideo, quinua, col, seguida de un 18% de coladas de maíz y cebada, el 9% arroz de cebada y caldo de gallina

En cuanto al consumo de bebidas actualmente se puede observar que el 72% toman gaseosas de toda marca y fresco de sobre, el 20% consumen jugos de frutas como: mora, tamarindo, naranja, piña. El 7% toman leche, café, horchata, limoncillo.

Los platos típicos de la comunidad la Rinconada se observa que un 29% consumen la preparación del cuy con papas, el 25% el caldo de gallina o papas con gallina. Estas preparaciones son las más frecuentes

en la comunidad especialmente en las fiestas. Con el 11% están las papas, los mellocos, el berro y el tostado y el 6% están el champús, machica.

El Mediano es la petición o un agrado en especial para los compadres de Bautizos, Matrimonios, Confirmaciones entre otros. Uno de los platos que se preparan es el cuy con papas con el 47%, el 42% es el caldo de gallina o papas con gallina, esto quiere decir que cuy y la gallina son alimentos autóctonos y místicos en la comunidad. También preparan el champús, pan, plátano, colada de maíz y el hornado con mote.

En las fiestas de bautizos, preparan el cuy con papas con 38%, seguido de 37% caldo de gallina, papas con gallina, el 17% mote con hornado, papas con carne asada.

En Semana Santa tienen las familias la costumbre de realizar ciertas preparaciones así tenemos que el 52% preparan colada de dulce, cebada pelada y colada de maíz y el 25% preparan la fanesca y pan de trigo.

En esa época comen papas con arroz y churús, carne, queso con un 20% esto lo hacen por tradición y es una fecha muy importante para ellos ya que las familias se reúnen y comparten las comidas con sus parientes.

Las comidas que consumen los jóvenes en la actualidad son las frituras como: salchipapas, papi pollo, papi carne, en un 37% esto quiere decir que los jóvenes han cambiado sus hábitos alimentarios, el 30% consumen tallarín, arroz, lenteja, sardina, atún, canguil, fideo, el 24% comen arroz con papas y fideo.

A lo largo de la investigación se ha comprobado que en la comunidad de la Rinconada las familias si han cambiado drásticamente sus hábitos

alimentarios ancestrales en un (52%), pero existen familias que aun realizan algunas de las preparaciones de antes en un 48%.

En las creencias alimentarias que ellos practican en cada grupo de edad son diferentes en el niño menor de un año el 37% ,14% dan de comer uvas y uvillas respectivamente antes de 6 meses para que el niño hable más rápido ,en cuanto al camote y la oca en esa edad no dan de comer por que el niño puede crecer tonto y mudo, el 11% de la madres no dan de comer al niño la cabeza del pollo ni el hígado, leche, gallina porque él se hace tonto y no puede hablar muy bien.

Además en esa edad prohíben comer aguacate, granos, condimentos fuertes y ciertas frutas como: tomate, naranjilla, manzana porque el niño crece mudo y se enferma.

En el niño preescolar las creencias que las madres practican son las siguientes: dar mucha sopa para que el niño en esta etapa se desarrolle muy bien en un 34%, el 30% de las madres alimentan al niño con frejol, paico, tostado, queso para que crezca sano y fuerte y tenga una buena memoria cuando estudie, el 21% las madres dan mucha carne para el crecimiento del niño, pero el hígado y la leche lo prohíben porque el niño crece muy nervioso y se queda mudo, Las frutas como: naranjilla, mora, naranja, piña, ají, aguacate lo prohíben porque el niño crece muy bravo y mudo.

El 20% las madres dan de comer al niño mucho paico y huevo para que tenga una buena memoria y concentración en los estudios, el 12% dan sopas para que crezca fuerte y sano, el 8% las madres prohíben al niño tomar café y consumir carne y la cabeza de gallina porque el niño se hace muy tonto y muy gordo por comer mucha carne, el 4% prohíben comer cuy, coladas, dulces porque comer cuy le da mucha sed al niño cuando crezca, comer coladas se hace tonto, y comer dulce se acaba toda la dentadura.

En cuanto a las creencias alimentarias en los adolescentes las madres manifiestan que al 50% dan de comer en abundancia el berro para la inteligencia y el estudio, el 50% comen mucho pan para ser fuerte y el resto de alimentos no tienen ningún tipo de restricción.

Las creencias alimentarias en los adultos jóvenes señalan que el 50% no consumen café ya que se hacen negros y el 50% no comen carne porque el diablo se viene a llevar en especial a los hombres.

En cuanto a las creencias alimentarias en las madres embarazadas podemos indicar que el 22% no comen la carne porque el niño sale muy rojo, el 22% no toman leche porque el niño sale muy blanco y se hace como la mantequilla blandito, el 11% comen mucho berro porque aporta mucho hierro para la sangre del niño.

Creencias alimentarias en madres lactantes el 24% no consumen ají porque la leche sale muy amarga y cortada, el 12% no consumen frutas cítricas porque la leche sale muy agria, el 12% no consumen leche, hígado porque la leche sale con sangre.

Las mujeres no consumen aguacate en un 31% porque les corta la sangre, el 21% no come plátano porque se corta la sangre, el 10% de las mujeres no consume limón porque se corta la sangre.

## CAPITULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Las condiciones sociodemográficas de la comunidad de la Rinconada no son muy variadas. El 100% de las madres mujeres mayores de 50 años son amas de casa, más de la mitad son analfabetas. Y la mayoría son mujeres añosas, de 61 – 80 años.
- Las preparaciones que **antes** se consumían eran a base de granos (frejol, habas, arvejas) y tubérculos (papas, oca, mellocos) fuentes ricas de aminoácidos y energía, preparaciones cocidas al natural libre de abonos químicos. Las hierbas y condimentos más utilizados en sus preparaciones son (el ajo, paico, cuchi supi, zumfo entre otras).
- En la **actualidad** las preparaciones han variado notablemente, hoy se consumen alimentos procesados, conservas, enlatados, empacados, embutidos, especias y condimentos como: ( harinas, fideos, tallarín, atún, lentejas, salchichas, jamón horchata, azúcar, pan) y golosinas (chitos, bolos, chicles, caramelos, chocolates) afectando cada vez la salud de quienes lo consumen en especial los niños, adolescentes y adultos jóvenes cambiando sus hábitos alimentarios y repercutiendo estos a la salud de la población en general.

- **El maíz** es un alimento básico de los pueblos americanos nativos, indígenas, el maíz es aprovechado como alimento ceremonial. Se lo utiliza en variadas preparaciones (mote, champús, colada de maíz, tortillas de maíz) y se lo consume hasta la actualidad.
- Las creencias alimentarias que las madres practican en el niño menor de un año, el 37% ,14% dan de comer uvas y uvillas respectivamente antes de 6 meses para que el niño hable más rápido ,en cuanto al camote y la oca en esa edad no dan de comer por que el niño puede crecer tonto y mudo, el 11% de la madres no dan de comer al niño la cabeza del pollo ni el hígado, leche, gallina porque él se hace tonto y no puede hablar muy bien.
- En los preescolar las creencias que las madres practican son las siguientes: dar mucha sopa para que el niño en esta etapa se desarrolle muy bien en un 34%, el 30% de las madres alimentan al niño con frejol, paico, tostado, queso para que crezca sano y fuerte y tenga una buena memoria cuando estudie, el 21% las madres dan mucha carne para el crecimiento del niño, pero el hígado y la leche lo prohíben porque el niño crece muy nervioso y se queda mudo, Las frutas como: naranjilla, mora, naranja, piña, ají, aguacate lo prohíben porque el niño crece muy bravo y mudo.
- En el niño preescolar las creencias que las madres practican son las siguientes: dar mucha sopa para que el niño en esta etapa se desarrolle muy bien en un 34%, el 30% de las madres alimentan al niño con frejol, paico, tostado, queso para que crezca sano y fuerte y tenga una buena memoria cuando estudie, el 21% las madres dan mucha carne para el crecimiento del niño, pero el hígado y la leche lo prohíben porque el niño crece muy nervioso y se queda mudo, Las frutas como: naranjilla, mora, naranja, piña, ají, aguacate lo prohíben porque el niño crece muy bravo y mudo.

- El 20% las madres dan de comer al niño mucho paico y huevo para que tenga una buena memoria y concentración en los estudios, el 12% dan sopas para que crezca fuerte y sano, el 8% las madres prohíben al niño tomar café y consumir carne y la cabeza de gallina porque el niño se hace muy tonto y muy gordo por comer mucha carne, el 4% prohíben comer cuy, coladas, dulces porque comer cuy le da mucha sed al niño cuando crezca, comer coladas se hace tonto, y comer dulce se acaba toda la dentadura.

## **5.2 Recomendaciones**

- Que se considere los resultados obtenidos de la investigación para diseñar guías alimentarias con mensajes claves dirigidos a las madres de comunidad en la utilización de los alimentos tradicionales con los que cuenta el lugar y así poder interactuar con las comunidades indígenas.
- Incorporar contenidos de alimentación, nutrición y salud ancestral – tradicional en los planes de estudio de los diferentes asignaturas o en talleres independientes con respecto a la cosmovisión andina.
- Capacitar a las madres, adolescentes para programar actividades en el rescate de la cocina popular de la población indígena.
- Se recomienda a las madres de familia encargadas de la alimentación de los niños, adolescentes y adultos que se utilicen todos los grupos de nutrientes por su contenido de macro y micro nutrientes, pues no existe alimentos que perjudiquen a la salud de los individuos (sanos).

- A las autoridades de la Dirección Zonal de Salud al departamento de interculturalidad y todos los profesionales en especial a las Nutricionistas, interactúen con las comunidades indígenas en lo que tiene que ver en la alimentación, nutrición y salud rescatando las costumbres, creencias, hábitos alimentarios.
  
- En la metodología se estableció un número determinado de encuestas, sin embargo en la realidad es muy difícil predecir el tiempo de una encuesta, la investigadora debe ganarse la confianza del encuestado y dejar fluir la conversación para obtener datos reales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS CITADAS

Centro de Estudios Pluriculturales CEPCU, O. (2010). *Plan de vida Otavalo*. Recuperado el 03 de 06 de 2013, de <http://www.otavalo.gob.ec/web/wp-content/uploads/2012/04/PLANDEVIDA.pdf>

Constituyente, A. (2012). *Constitución del Ecuador*. Recuperado el 13 de 05 de 2013, de [http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf)

Estrella, E. (1990). *Pan de América*. Quito: Abya Ayala.

INEC. (2010). *INEC*. Recuperado el 05 de 04 de 2013, de <http://www.inec.gob.ec/estadisticas/>

Jiménez, M. (2004). *BENSON INSTITUTE*. Recuperado el 01 de 04 de 2013, de Creencias y Hábitos Alimentarios Durante el Período de Embarazo y Lactancia de Mujeres de Aldeas del Departamento de Chiquimula, Guatemala, Beneficiadas por el Instituto Benson: <http://bensoninstitute.org/Publication/RELAN/V14/Creencias.asp>

Macas, L. (01 de 2004). *ICCI - ARY INSTITUTO CIENTIFICO DE CULTURAS INDIGENAS*. Recuperado el 30 de 03 de 2013, de LA TIERRA PARA LOS PUEBLOS INDIGENAS EN EL ECUADOR: <http://icci.nativeweb.org/boletin/58/macass.html>

Montesino, M. (2010). *Quito Adventure*. Recuperado el 06 de 04 de 2013, de <http://www.quitoadventure.com/espanol/cultura-gente-ecuador/gente-cultura-ecuador.html>

Moreno, D. (09 de 2003). *CULTURA ALIMENTARIA*. Recuperado el 12 de 03 de 2013, de [http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura\\_alimentaria.htm](http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm)

Murillo, S. (1985). *PRÁCTICAS Y CREENCIAS EN NUTRICIÓN Y SALUD*. Recuperado el 02 de 03 de 2013, de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rccm/v6n2/art3.pdf>

Riofrío, F. (2010). *CENTRO DE INFORMACIÓN | historia de ecuador, quito y galápagos*. Recuperado el 02 de 05 de 2013, de <http://www.quitoadventure.com/espanol/informacion-ecuador/historia/index.html>

## **BIBLIOGRAFÍA Y LINGÜÍSTICA**

Barrios, M. *Simbolismos de la comida y bebidas ceremoniales en un área quichua*. Guatemala 1994.

Burgues, A. y Dean, R.F. *La mal nutrición y hábitos Alimentarios*. EUA, OPS, OMS, 1963. pag 48,60,74,82,127,135.

Diccionario enciclopédico ilustrado Sopena, España, Editorial Román, 1982 Vol.2

Estrada B. Tesis titulada: "Hábitos alimentarios y factores culturales en mujeres embarazadas que acuden a consulta externa del Hospital Básico Dr. Eduardo Montenegro del Cantón Chillanes, Provincia de Bolívar 2010" ESPOCH.

Gaitán, Sonia, et al. *Programa de Producción alimentaria*. Guatemala USAC/DIGI, 198, pp 40-43

Grande Covián, F. "Alimentación doméstica: Conocimientos básicos sobre nutrición familiar", Editorial Alianza, Editorial, S.A

Flores, M. Bresanni R., Factor on altatios influencing consumer food habits and patterns" en Bynes Francis, potenciales of fiel bear on food legunes in latin American, Guatemala, INCAD, 1973 , pag.88-120

Nieves, I. "Hacia una antropología socio. Cultural de la alimentación y nutrición" INCAP, ALIMENTACIÓN Y Nutrición en Centroamerica y Panamá: Análisis y Estrategias para su desarrollo, Guatemala 1 Cap. 1990- pp 91-95

Wilde, L y Marley, C, (2002). "Quiero comer sano: 100 maneras naturales de alimentarse mejor". Editorial: Pearson Educación.

# **ANEXOS**

**ANEXO 1**  
**ENCUESTA APLICADA A LAS MUJERES DE LA RINCONADA**

**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA**  
**ENCUESTA SOBRE COMIDAS Y BEBIDAS ANCENTRALES EN LA**  
**COMUNIDAD DE LA RINCONDA**

<b>1.- DATOS GENERALES</b>	
Provincia:	Fecha de la Encuesta:
Cantón:	Numero de Formulario:
Institución:	Nombre de Encuestador:
<b>2.- DATOS PERSONALES</b>	
Nombre Encuestado:	
Fecha de Nacimiento:	
Edad:	
<b>3.-GENERO</b>	
1.- Femenino: ( )	
2.- Masculino: ( )	
<b>4.-INSTRUCCION</b>	
1.- Alfabeto: ( )	4.- P.C: ( )
2.- Alfabetizado: ( )	5.- S.C: ( )
3.- P. I: ( )	6.- S.I: ( )
<b>5.-OCUPACION</b>	
1.- Q. DD: ( )	
2.- Agricultor: ( )	
1.- Que preparaciones realizaban antes?	
2.-Que bebidas consumían antes?	

3.- En la actualidad que comen?			
4.- En la actualidad que beben?			
5.- Como preparaban antes las comidas?			
6.- Cuales son los platos típicos de la Rinconada?			
<p>7.- Indique los platos que se prepara en las principales fiestas:</p> <p>1. Medianos:.....  .....  .....</p> <p>2. Bautizos:.....  .....  .....</p> <p>3. Matrimonios:.....  .....  .....</p> <p>4. Otros:.....  .....  .....</p>			
8.- Alimentos que les hace daño a ustedes cuando consumen?			
9.- Cuales son las especies o condimentos naturales que ustedes utilizan?			
10.- Con qué frecuencia utilizan las carnes:			
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; text-align: center;"> <b>Carnes rojas</b>  (vaca, borrego, viseras) </td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"> <b>Carnes blancas</b>  (gallina, cerdo, conejo, pato , cuy) </td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"> <b>Otros</b> </td> </tr> </table>	<b>Carnes rojas</b> (vaca, borrego, viseras)	<b>Carnes blancas</b> (gallina, cerdo, conejo, pato , cuy)	<b>Otros</b>
<b>Carnes rojas</b> (vaca, borrego, viseras)	<b>Carnes blancas</b> (gallina, cerdo, conejo, pato , cuy)	<b>Otros</b>	

D	S	Q	M	D	S	Q	M	D	S	Q
1	2	3	4 a 5	1	2	3	4 <sup>a</sup> 5	1	2	3 a 5

11.- Según el calendario anual cuales son los principales platos?

1. Año nuevo:.....

2.- Carnaval:.....

3.- Semana santa:.....

4.- Inti Raymi: .....

5.- Épocas de siembras y cosechas: .....

6.- Navidad y Año viejo: .....

12.- Que tipos de comidas comen los jóvenes actuales?

13.- Las comidas ancestrales todavía permanecen?

1.- Si

2.- No

Porque:

13.- Que hábitos alimentarios tienen en cada grupo:

- 1.- Niños menores de 1 año:.....
- 2.- Niños preescolares:.....
- 3.- Niños escolares: .....
- 4.- Adolescentes:.....
- 5.- Adulto joven: .....
- 6.- Adulto mayor:.....
- 7.- Madre embarazada:.....
- 8.- Madre lactante:.....
- 9.- Menstruación: .....

GRACIAS

## **ANEXO. 2**

### **INFORME DE LA COMUNIDAD LA RINCONADA**

#### **Características geográficas**

La comunidad La Rinconada se localiza en la parroquia Angochagua, Cantón Ibarra, se ubica geográficamente a una altura de 2800 metros sobre el nivel del mar y cuenta con una superficie de 1.200 Hectáreas de 1200km. Limita al norte con Mariano Acosta, al sur con la Hacienda la Magdalena, al este con Angochagua, y al oeste con los páramos. Se sitúa a una altitud de 0.14 de latitud, norte, 7.6 de longitud. Los suelos son húmedos con vegetación de árboles y arbustos, en cambio las tierras comunales se ubican dentro de la misma comunidad.

#### **Contexto de la comunidad La Rinconada**

La Comunidad La Rinconada se formó en 1937 con 45 familias aproximadamente, al organizarse jurídicamente se conformó la comunidad. Para la construcción de la casa comunal se compró un terreno en los 80, que después se construyó con el apoyo de la comunidad y el Consejo Provincial de Imbabura. La escuela Gonzalo Pizarro y el puente se construyó en 1964, era de tapial, madera, y teja, tenía una aula grande y 2 pequeñas. A partir de 1982 se ha venido consiguiendo el agua tratada y entubada para la comunidad.

Los caminos vecinales se ampliaron y empedraron con el apoyo de Municipio de Ibarra en 1996 y la electrificación benefició a toda la comunidad en 1995.

Por otra parte los cultivos más importantes eran papas, cebada, trigo, maíz, fréjol, chocho, choclo, quinua, arvejas. Entre los animales de las

partes más altas eran los lobos, zorros, chucuri, conejos de monte, mientras que en la parte más bajas se encontraban mirlo, caballos, burros, tórtolas, y otras especies.

Existen algunas costumbres en el tiempo de San Juan llevaban avió, que consistía en cuyes, queso y papas enteras y se juntaban algunas familias con el propósito de compartir la comida.

En cuanto a la vestimenta, los jóvenes se vestían con anacos negros hasta los 20 a 25 años de edad en la que contraían matrimonio. Las mujeres, usaban gargantillas de color rojo tejían la lana de oveja sin tinturar.

### **Características Demográficas**

El número total de habitantes asciende a 534 personas con 150 familias, el promedio de habitantes es de 5 a 7 personas por familia que es muy regular en la comunidad ya que considera que los hijos hacen falta para los trabajos de la agricultura.

Es normal tener más de 5 hijos por que ellos ayudan a los padres.

La lengua natal es el quichua, debido a que se descende al pueblo Caranquis. Los habitantes son netamente indígenas con su cultura y tradiciones, algunos hablan medianamente el español o lo mezcla con el quichua, no existe presencia de otra raza u otra lengua en la comunidad. Existe migración hacia la ciudad en un 45% de la población.

La religión que predomina es la católica, no hay iglesia solo una pequeña capilla ubicada cerca de la escuela.

## **Infraestructura**

Las viviendas están construidas de materiales de la zona como tapia, madera, teja, bloque, adobe. La construcción en su mayoría es terminada y comúnmente consiste en dos o tres habitantes por casa y las viviendas se ubican en el filo de la carreta. En la comunidad se han formado algunas calles transversales donde se han contribuido algunas casas las mismas que distribuyen por toda la comunidad en forma dispersa.

Existe dos puentes en la mitad de la comunidad el cual divide la comunidad con una quebrada, el camino es empedrado.

La comunicación se da a través de los parlantes. Las vertientes de agua son la quebrada que sirve para los animales y lavado de ropa otra toma es los poyos que sirve para el consumo humano.

En cuanto al transporte, la comunidad dispone de tres buses de la cooperativa de transporte de la esperanza.

El manejo de desechos no lo realizan ya que la basura es recogida y botan en sus terrenos sirven como abonos, los papeles, plásticos se recoge para encender la tulpa.

## **Características económicas**

Sobre las actividades económicas de los habitantes de La Rinconada se conoce que la mayoría de hombres trabajan en la albañearía y un pequeña grupo de agricultores. Las mujeres a su vez se dedican al bordado y a la casa, el campo la agricultura y los animales también se encargan ellas.

## **Recurso de salud**

La comunidad no tiene sub centro de salud, para su atención acuden al sub centro de salud de Zuleta, la población cuenta con yachak, partera, dentro de la misma familia.

### ANEXO 3

### FOTOS RELATORIAS











