



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
INSTITUTO DE POSTGRADO**



MAESTRÍA EN SALUD FAMILIAR

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE FAMILIAS
AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE LA PARROQUIA
DE COCHAPAMBA – SAQUISILÍ, COTOPAXI 2004 Y PROPUESTA
ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA SITUACIÓN ENCONTRADA**

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Grado de Magíster
en Salud Familiar

Autor: Fredy Tinillo Ortiz

Tutora: Martha Robalino

Ibarra, Junio, 2008

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Grado, presentado por el señor Fredy Vinicio Tinillo Ortiz para optar por el Título de Magíster en Salud Familiar, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los trece días del mes de Junio del 2008

Dra. Martha Robalino

C.I.

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE FAMILIA
AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE LA PARROQUIA
DE COCHAPAMBA – SAQUISILÍ, COTOPAXI 2004 Y PROPUESTA
ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA SITUACIÓN ENCONTRADA**

Autor: Fredy Tinillo Ortiz

Trabajo de Grado de Maestría aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente Jurado, a los seis días del mes de agosto del 2008.

Dr Mario Montenegro

C. I.

Dra. Mariana Oleas

C. I.

Lcda. Myriam Ayala

C. I.

DEDICATORIA:

A mi familia, por su colaboración, paciencia, y a las madres de familia de Cochapamba por su confianza y sinceridad.

El Autor

RECONOCIMIENTOS

El presente trabajo no se hubiera podido realizar sin el apoyo de muchas personas e instituciones. La mayor parte de la investigación se realizó con la colaboración de la Organización de Afiliados al Seguro Social Campesino (SSC) de la Parroquia de Cochapamba.

Al Departamento de Estadística de la Dirección Provincial de Salud de Cotopaxi.

A Brigith León y su equipo de encuestadores por sus agotadoras horas de arduo trabajo y dedicación.

A la gente de Cochapamba, especialmente a las madres de familia.

Al personal docente de la Universidad Técnica del Norte por sus sabias enseñanzas, que pudo dar la guía para iniciar el camino de la investigación alimentaria en el área rural

Especial agradecimiento a Martha Robalino por sus ideas, información, buenos consejos y dirección, cuyos conocimientos y criterios han contribuido para la culminación de este trabajo.

Finalmente, quisiera agradecer a mi familia por haberme dado la bondad de la comprensión y la sabiduría de la paciencia para soportar las horas de ausencia al hogar.

El Autor

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE

Portada	I
Aprobación del Tutor	II
Aprobación del Jurado	III
Dedicatoria	IV
Reconocimientos	V
Índice General	VI
Lista de Tablas y Gráficos	X
Lista de Siglas	XII
Resumen	XIII
Summary	XIV

CAPITULO I

1. MARCO DE REFERENCIA

1.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

▪ Introducción	1
▪ Situación Actual	2
▪ Niveles de Pobreza y Desnutrición en Cotopaxi	3
▪ Perfil Epidemiológico del SSC Cochapamba	5
▪ Prospectiva	5
▪ Interés o Justificación	6
▪ Utilidad e importancia de la Investigación	6

1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA 7

1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 7

1.4 OBJETIVOS

▪ Objetivo General	8
▪ Objetivos específicos	8
▪ Preguntas de Investigación	8
▪ Factibilidad	9

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ALIMENTACIÓN Y PRACTICAS ALIMENTARIAS

▪ Introducción	10
▪ La Alimentación	11
▪ Los Alimentos	12
▪ Clasificación de los alimentos	13
▪ Hidratos de carbono	14
▪ Las Grasas	15
▪ Las proteínas	18
▪ Las Vitaminas	20
▪ Prácticas Alimentarias	21
▪ Prácticas Alimentarias Saludables	21
▪ Prácticas Alimentarias en el Ecuador	23
▪ Prácticas Alimentarias de los indígenas de la Sierra del Ecuador	23
▪ Alimentos tradicionales Andinos	26
Tubérculos	27
Cereales	31
Leguminosas	35

2.2 EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL

• Introducción	37
• Información, Comunicación y Educación (IEC) en Salud	38
• Proyectos de Educación Nutricional	40
• Selección de Medios y Materiales de Apoyo	42
• Efectividad de varios medios de comunicación para alcanzar al grupo meta	43
• Demostraciones Prácticas en Educación Nutricional	44

2.3 POSICIONAMIENTO TEÓRICO

2.4 AMPARO LEGAL

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN	47
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.3 VARIABLES	47
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	48
3.5 POBLACIÓN	51
3.6 METODOS, ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	52
3.7 METODOS Y PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS EN EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN	52
3.8 VALOR PRÁCTICO DE LA INVESTIGACIÓN	53

CAPITULO IV

4. RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	54
▪ Organización Familiar	55
▪ Conocimientos Generales de Alimentación	57
▪ Lactancia Materna	60
▪ Alimentación Complementaria	63
▪ Embarazo y Lactancia	66
▪ Dieta Familiar Diaria	69
▪ Consumo de Alimentos Tradicionales	74
▪ Producción de Alimentos	78
▪ Adquisición De Alimentos	80
▪ Frecuencia De Consumo De Alimentos	82
4.2 CONTRASTACION DE RESULTADOS EN BASE A PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	83
4.3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
CONCLUSIONES	86
RECOMENDACIONES	88
4.4 DISCUSIÓN	89

CAPITULO V.

5. SOLUCION VIABLE Y PERTINENTE AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL (EAN),
DIRIGIDA A LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SSC DE
COCHABAMBA PROVINCIA DE COTOPAXI 2004

5.1 JUSTIFICACIÓN O DIAGNÓSTICO	93
5.2 FUNDAMENTACIÓN	
• Seguridad Alimentaria	94
• Factores Relacionados con la Seguridad Alimentaria	95
• Seguridad Alimentaria de la Familia Rural	96
• La mujer y la Seguridad Alimentaria de la Familia Rural	97
• El Chocho como alternativa para mejorar la Seguridad Alimentaria de las Familias Indígenas de Cochabamba	99
5.3 BENEFICIARIOS	101
5.4 OBJETIVOS	101
5.5 FACTIBILIDAD	101
5.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA	102
5.7 DESCRIPCIÓN	102
5.8 METODOLOGIA	103
5.9 DISEÑO	108
5.10 IMPACTO	109
5.11 PLAN DE IMPLEMENTACIÓN	110
5.12 PLAN DE EJECUCIÓN	111
5.13 EVALUACIÓN	113
5.14 VALIDACIÓN DE LA SOLUCIÓN VIABLE Y PERTINENTE	114
5.15 CONCLUSIONES	117
5.16 RECOMENDACIONES	118

BIBLIOGRAFÍA	119
---------------------	-----

ANEXOS	125
---------------	-----

LISTA DE TABLAS Y GRÁFICOS

CAPITULO I MARCO DE REFERENCIA

Tabla 1 Población del Cantón Saquisilí.....	1
Tabla 2 Población Económicamente activa de Saquisilí	2
Tabla 3 Número de Consultas por Enfermedad en el SSC Cochapamba.....	5

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

Tabla 1 Porcentaje de HDC contenidos en 100 g de 12 alimentos.....	16
Tabla 2 Porcentaje de grasas contenidos en 100 g de 12 alimentos.....	17
Tabla 3 Los aminoácidos.....	18
Tabla 4 Porcentaje de proteínas contenidos en 100 g de 12 alimentos.....	20
Tabla 5 Composición de los Tubérculos andinos.....	30
Tabla 6 Composición de nutrientes de los principales cereales.....	34
Tabla 7 Composición de nutrientes de leguminosas.....	36

CAPITULO IV DIAGNÓSTICO

Gráfico1 ¿Que entiende Usted por Alimentación?.....	57
Gráfico2 ¿Que entiende Usted por alimento?.....	58
Gráfico 3 ¿De los alimentos que Usted come cuales cree que son “bien alimenticios”?.....	59
Gráfico 4 ¿De los alimentos que Usted come cuales cree que NO son “bien alimenticios”?.....	59
Tabla 1 ¿Le da o le diò seno a sus hijos?.....	60
Tabla 2 ¿Hasta que edad le diò seno a sus hijos?.....	61
Tabla 3 ¿Porque cree Usted que es buena la leche materna?.....	61
Tabla 4 ¿Cuándo NO se le debe dar la leche de la mamá a los niños?.....	62
Gráfico 5 ¿A que edad le dio otras comidas al niño aparte del seno?.....	63
Gráfico 6 ¿Qué alimento a màs de la leche de la mamá le da a los niños chiquitos?.....	64
Tabla 5 ¿Qué alimentos NO deben comer los niños chiquitos?.....	65

Tabla 6	¿Una mujer embarazada debe comer más que antes?.....	66
Tabla 7	¿Que alimentos debe comer más la mujer embarazada.....	67
Tabla 8	¿Una mujer que está dando el seno al niño debe comer más?.....	68
Tabla 9	¿Que alimentos debe comer más la mujer que está dando el seno a un niño?.....	69
Tabla 10	Indique que come Usted normalmente en el desayuno.....	70
Tabla 11	Indique que come Usted normalmente en el almuerzo.....	71
Tabla 12	Indique que alimentos come normalmente en la merienda.....	72
Tabla 13	Que alimentos come entre las comidas principales.....	73
Gráfico 7	¿Indique con que frecuencia consumen la quinua?.....	73
Tabla 14	¿Como prepara Usted la quinua para comer?.....	74
Gráfico 8	¿Indique con que frecuencia consume chocho?.....	74
Tabla 15	¿Cómo prepara Usted el chocho para comer?.....	74
Gráfico 9	¿Indique con que frecuencia consume ocas?.....	75
Tabla 16	¿Cómo prepara Usted las ocas para comer?.....	75
Gráfico 10	Indique con que frecuencia consume mashua.....	76
Tabla 17	¿Cómo prepara Usted la mashua para comer?.....	76
Gráfico 11	¿Qué tiene usted sembrado?.....	77
Tabla 18	¿Qué hace con lo que siembra?.....	78
Gráfico 12	¿Qué animales cría Usted.....	78
Tabla 19	¿Qué hace con los animales que cría?.....	79
Tabla 20	¿En donde compra los alimentos para su casa?.....	79
Gráfico 13	¿Qué alimentos acostumbra comprar para su familia?.....	80
Tabla 21	¿Qué alimentos preparados le gusta comer más cuando va a la feria de Saquisilí?.....	81
Tabla 22	Frecuencia de consumo de alimentos.....	82

LISTA DE SIGLAS

CAP	Conocimientos, Actitudes y Prácticas
UTN	Universidad Técnica del Norte
SSC	Seguro Social Campesino
CBH	Carbohidratos
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
SIISE	Sistema Integrado de Sensores y Estadísticas
SISVAN	Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional
MSP	Ministerio de Salud Pública
ONG	Organización no Gubernamental
PACMI	Programa de Alimentación Complementaria Materno Infantil
IRA	Infección Respiratoria Aguda
EDA	Enfermedad Diarreica Aguda
RGI	Registro General de Indias
AA	Amino ácido

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE LA PARROQUIA DE COCHAPAMBA – SAQUISILÍ, COTOPAXI 2004 Y PROPUESTA ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA SITUACIÓN ENCONTRADA

Autor: Fredy Tinillo Ortiz
Tutora; Martha Robalino
Año 2008

RESUMEN

El presente estudio nace ante el desconocimiento que se tiene de las prácticas alimentarias de los hogares de Cochapamba, parroquia rural indígena del Cantón Saquisilí, provincia de Cotopaxi ubicada a 3500msnm que tiene un 75% de pobreza y 64.5% de desnutrición. El objetivo principal es determinar cuales son las Prácticas alimentarias de las madres de familia afiliadas al Seguro Social Campesino de la Parroquia de Cochapamba y su repercusión en la Seguridad Alimentaria Familiar. Se realiza el estudio en 100 madres de familia, se utiliza la metodología C.A.P. (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) mediante encuestas y entrevistas personales. Los principales resultados determinan que tienen conocimientos deficientes de alimentación y nutrición en el 80% de la población; el 40% suspende la lactancia materna antes de los 18 a 24 meses; el 37% inicia tardíamente la alimentación complementaria en sus niños lactantes; predominio de una dieta familiar habitual monótona en base a sopas y cocinados, rica en hidratos de carbono y pobre en proteínas; consumo deficiente de frutas y verduras. Se evidencia que existe cerca de un 40% de analfabetismo en las encuestadas que debe tomarse en cuenta al diseñar un proyecto de capacitación, los cultivos tradicionales, son consumidos por la Comunidad (oca, mashua, melloco), mientras que las papas, habas y cebolla a más de ser consumidos, también se los destina para la venta. La carne se consume solo en situaciones especiales (fiestas). Se recomienda diversificar la forma de preparación de los productos tradicionales y no tradicionales, incrementar el consumo leguminosas. Involucrar además de las madres, a promotores de salud, líderes comunitarios, profesores en las estrategias de Educación Nutricional que se va a aplicar en la Comunidad. Se realiza el Proyecto de Educación Alimentaria Nutricional, a través de Demostraciones Prácticas con metodología experiencial cuyo tema es: “alternativas para preparar nuevas recetas con el chocho”, Se escoge el chocho (*Lupinus mutabilis*) por su bajo costo, alto valor nutricional, versatilidad para la preparación y aceptación de consumo, el 40% lo consume hasta 2 veces por semana. Como resultado de la validación de la solución viable y permanente se capacitan directamente a 55 madres, 4 promotores de salud, 5 dirigentes comunitarios e indirectamente a sus familias. Queda planteada la posibilidad de aplicar el proyecto en todo el cantón Saquisilí a través de su consejo Municipal

PRACTICAL ALIMENTARY OF THE AFFILIATED MOTHERS OF FAMILY TO THE RURAL PUBLIC HEALTH OF THE PARISH DE COCHAPAMBA - SAQUISILÍ, COTOPAXI 2004 AND PROPOSAL ALTERNATIVE TO IMPROVE THE OPPOSING SITUATION

Author: Fredy Tinillo Ortiz
Tutor: Martha Robalino
Year 2008

SUMMARY

The present study is born in the face of the ignorance that one has of the alimentary practices of the homes of Cochapamba, parish rural native of the Canton Saquisilí, county of Cotopaxi located at 3500msnm that has 75% of poverty and 64.5% of malnutrition. The main objective is to determine which belong the alimentary Practices from the affiliated family mothers to the Rural Public Health of the Parish of Cochapamba and its repercussion in the Family Alimentary Security. This carried out the study in 100 family mothers, the methodology C.A.P is used. (Knowledge, Attitudes and Practical) by means of surveys and personal interviews. The main results determine that they have faulty knowledge of feeding and nutrition in the population's 80%; 40% suspends the maternal nursing before the 18 to 24 months; 37% begins the complementary feeding belatedly in its children nurslings; prevalence of a monotonous habitual family diet based on soups and cooked, rich in hydrates of carbon and poor in proteins; faulty consumption of fruits and vegetables. It is evidenced that it exists near 40% of illiteracy in those interviewed that he/she should take into account when designing a training project, the traditional cultivations, they are consumed by the Community (goose, mashua, melloco), while the potatoes, beans and onion to more than being consumed, it also dedicates them to him for the sale. The meat wastes away alone in special situations (parties). it is recommended to diversify the form of preparation of the traditional and not traditional products, to increase the leguminous consumption. To involve besides the mothers, to promoters of health, community leaders, professors in the strategies of Nutritional Education that it will apply in the Community. He/she is carried out the Project of Nutritional Alimentary Education, through Practical Demonstrations with methodology experiencial whose topic is: "alternatives to prepare new recipes with the chocho", the chocho is chosen (*Lupinus mutabilis*) for their low cost, high nutritional value, versatility for the preparation and consumption acceptance, 40% consumes it up to 2 times per week. As a result of the validation of the viable and permanent solution they are qualified 55 mothers directly, 4 promoters of health, 5 community leaders and indirectly to their families. The possibility is outlined of applying the project in the whole canton Saquisilí through its Municipal advice

