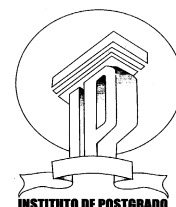




**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
INSTITUTO DE POSGRADO**



**MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN**

**EVALUACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS
PROCESADOS DE LAS FAMILIAS DEL SECTOR URBANO
DE LA CIUDAD DE IBARRA, Y DESARROLLO DE UNA
GUÍA ALIMENTARIA PARA SELECCIÓN Y COMPRA DE
ALIMENTOS PROCESADOS**

**Informe final de Investigación previo a la obtención del Grado de
Magíster en Ciencias de la Alimentación y Nutrición**

**Autor: Ing. Carlos Alberto Rueda Gómez
Tutor: Dra. Susana Larrea Msc. MHP**

Ibarra, Febrero 2010

APROBACION DEL TUTOR

En calidad de Tutora del Trabajo de Grado, presentado por el Sr. Ing. Carlos Alberto Rueda Gómez, para optar por el grado de Magíster en Alimentación y Nutrición, doy fe de que este 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 días del mes de del 2010.

Dra. MSc. MHP. Susana Larrea F.

C.C. 060101481-4

EVALUACION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS DE LAS FAMILIAS DEL SECTOR URBANO DE LA CIUDAD DE IBARRA. DESARROLLO DE UNA GUIA ALIMENTARIA PARA LA SELECCIÓN, COMPRA Y CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS.

Por: Ing. Carlos Alberto Rueda Gómez

Trabajo de Grado de Maestría aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte por el siguiente jurado, a los del mes de del 2010.

Msc. Juan Armendariz

Dra. Eugenia Andrade

Dra. Rosa Quintanilla

DEDICATORIA

A mi **DIOS**, que se mantiene vivo en mi corazón y en todas las cosas que diariamente encuentro en mi camino.

A mi **MADRE**, que es el ejemplo de perseverancia, amor, lealtad, responsabilidad y lucha constante en mi vida, siendo el pilar más importante para mi desarrollo como ser humano y profesional.

RECONOCIMIENTOS

A la Universidad Técnica del Norte, a todas sus autoridades quienes en conjunto han dado la oportunidad para que cientos de personas se preparen como profesionales para ser cada día mejores y transformarse en entes productivos para la sociedad.

Al Instituto de Postgrado, en la persona del Dr. Mario Montenegro, quien como autoridad ha demostrado sus valores y criterio formado para aportar en este trabajo de investigación.

A mi Tutora de Tesis, Dra. Susana Larrea F., quien ha dedicado su tiempo y conocimientos a esta investigación, siendo testigo de las largas jornadas de trabajo dedicadas a esta investigación.

Un especial reconocimiento a la Dra. Mariana Oleas, Coordinadora del Programa de Maestría en Alimentación y Nutrición, y dilecta amiga, quien ha demostrado desinteresadamente un apoyo incondicional al desarrollo de este trabajo de investigación.

A las madres de familia del sector urbano de la ciudad de Ibarra, quienes participaron voluntariamente en el desarrollo de este trabajo de investigación; y, a quienes van dirigidos los resultados de la misma.

A mis compañeras y compañero de Maestría, con quienes hombro a hombro hemos logrado conseguir y culminar esta importante etapa de nuestras vidas, habiendo fortalecido lazos de unión, amistad, solidaridad, compañerismo, afecto y cariño que nunca se borrarán de nuestras mentes y corazones.

Ante todo “a mi Familia”, que sin el apoyo de mis padres y hermanos nunca hubiera logrado llegar en donde estoy, son el pilar y la fuerza de mi vida:

“GRACIAS DE TODO CORAZON”

INDICE GENERAL

PORTADA

APROBACION DEL TUTOR

APROBACION DEL JURADO EXAMINADOR

DEDICATORIA

RECONOCIMIENTOS

RESUMEN

INTRODUCCION **Pág.**
1

CAPITULO I.

EL PROBLEMA

1.1.	Contextualización del problema	3
1.2.	Definición del problema	6
1.2.1.	Formulación del problema	6
1.2.2.	Justificación del problema	6
1.3	Objetivos	8
1.4.	Preguntas directrices	9

CAPITULO II.

MARCO TEORICO

2.1.	ALIMENTOS PROCESADOS	10
2.1.1.	Desarrollo histórico de los alimentos en el hombre	11
2.1.2.	La industria alimentaria y el desarrollo de los alimentos procesados.	13
2.1.3.	Clasificación de los alimentos procesados	16
2.2.	DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS	
2.2.1.	Disponibilidad adecuada de alimentos en el Ecuador	16

2.2.2.	Factores que influyen en la disponibilidad de los alimentos	19
2.2.3.	Factores que influyen en la selección de los alimentos	19
2.3.	CONSUMO DE ALIMENTOS	
2.3.1.	Alimentación	21
2.3.2.	Factores que influyen en la alimentación.	22
2.3.3.	Factores que influyen en la elección de los alimentos.	22
2.3.4.	Factores individuales.	25
2.3.5.	Factores que influyen en el consumo	26
2.3.6.	Evaluación del consumo de alimentos	28
2.3.7.	Tipos de estudios sobre consumo de alimentos.	30
2.3.7.1.	Encuesta de recordatorio de 24 horas.	31
2.3.7.2.	Cuestionario de frecuencia de consumo.	33
2.3.7.3.	Registro estimado de alimentos.	34
2.4.	GUIAS ALIMENTARIAS	35
2.4.1.	Objetivos.	38
2.4.2.	Pasos para la elaboración de guías alimentarias.	38
2.5.	Posicionamiento teórico.	40
2.6.	Aspectos legales.	40

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1.	Tipo de estudio	44
3.2.	Población y muestra	44
3.3.	Definición de variables	50
3.4.	Operacionalización de variables	51
3.5.	Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de información.	53
3.6.	Procedimientos para la recolección de información	53
3.7.	Técnicas de análisis de la información.	55

CAPITULO IV.

RESULTADOS

4.1.	Análisis e interpretación de los resultados	56
4.2.	Discusión de resultados	98
4.3.	Contrastación de las preguntas directrices con los resultados	101
4.4.	Conclusiones y recomendaciones	104

PROPUESTA

1	Propósito	109
1.1	Antecedentes	110
1.2	Justificación	112
2.	Objetivos	113
3.	Beneficiarios	114
4.	Diseño técnico	114
4.3	UNIDADES	
4.3.1.	Alimentos procesados	119
4.3.2.	Selección de alimentos procesados	123
4.3.3.	Compra de alimentos procesados	129
5.	Diseño de gráficos	131
6.	Validación y ensayo	131
7.	Corrección y ajuste de la guía	133
8.	Implementación y evaluación	133
9.	Diseño administrativo	134
9.1.	Plan de implementación	135
9.2.	Cronograma de actividades	138
10	Resultados esperados	139
11	Recomendaciones	139

CAPITULO V

1.	Bibliografía	141
2.	Anexos	145

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 1 Distribución porcentual de la instrucción de las madres de la muestra investigada	63
Cuadro N° 2 Distribución porcentual de la frecuencia de las razones de consumo de alimentos procesados de las familias de la muestra investigada.	73
Cuadro N° 3 Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal de leche y derivados por las familias de la muestra investigada	75
Cuadro N° 4 Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal de cereales y harinas por las familias de la muestra investigada.	80
Cuadro N° 5 Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal de atún y sardina por las familias de la muestra investigada.	83
Cuadro N° 6 Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal de grasas por las familias de la muestra investigada.	84
Cuadro N° 7 Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal de café y chocolate por las familias de la muestra investigada.	86
Cuadro N° 8 Distribución porcentual del consumo de alimentos ingeridos en el desayuno por las familias de la	

	muestra investigada.	87
Cuadro N° 9	Distribución porcentual del consumo de alimentos ingeridos durante los refrigerios por las familias de la muestra investigada.	89
Cuadro N° 10	Distribución porcentual del consumo de alimentos ingeridos en el almuerzo por las familias de la muestra investigada.	91
Cuadro N° 11	Distribución porcentual del consumo de alimentos ingeridos en la merienda por las familias de la muestra investigada.	93

LISTA DE GRAFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1. Distribución porcentual del número de hijos por familias de la muestra investigada.	58
Gráfico N° 2. Distribución porcentual de la ocupación de las madres de familia de la muestra investigada.	59
Gráfico N° 3. Distribución porcentual de los ingresos económicos de las familias de la muestra investigada.	60
Gráfico N° 4. Distribución porcentual de las condiciones de las viviendas de las familias de la muestra investigada.	62
Gráfico N° 5. Distribución porcentual del concepto de productos naturales y procesados en las familias de la muestra investigada	64
Gráfico N° 6. Distribución porcentual del consumo de alimentos procesados en las familias de la muestra investigada.	65
Gráfico N° 7. Distribución porcentual de los lugares de mayor adquisición de los alimentos procesados en las familias de la muestra investigada.	66
Gráfico N° 8. Distribución porcentual de la frecuencia del conocimiento del aporte nutricional de los alimentos procesados de las familias de la muestra investigada.	67
Gráfico N° 9. Distribución porcentual de la frecuencia de lectura de las etiquetas sobre el aporte nutricional de los alimentos procesados de las familias de la muestra	

	investigada.	68
Gráfico N°10.	Distribución porcentual de los lugares de consumo de las familias de la muestra investigada.	69
Gráfico N°11.	Distribución porcentual del número de veces por consumo de alimentos por día de las familias de la muestra investigada	71
Gráfico N°12.	Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal de embutidos por las familias de la muestra investigada.	77
Gráfico N°13.	Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal productos enlatados por las familias de la muestra investigada.	78
Gráfico N°14.	Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de azúcar y mermeladas por las familias de la muestra investigada.	82
Gráfico N°15.	Distribución porcentual de la influencia del costo en la adquisición, disponibilidad y consumo de alimentos procesados en las familias de la muestra investigada.	95
Gráfico N°16.	Distribución porcentual de la influencia de la instrucción de las madres en el consumo de alimentos procesados	96
Gráfico N°17.	Distribución porcentual de la disposición de las familias investigadas a recibir una guía alimentaria.	97

LISTA DE SIGLAS

- SESA:** Servicio Ecuatoriano de Seguridad Agropecuaria.
- SICA:** Sistema de Información y Censo Agropecuario.
- ENAC:** Empresa Nacional de Almacenamiento y comercialización.
- EMPROVIT:** Empresa de Productos Vitales.
- GABA:** Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.
- FAO:** Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- INCAP:** Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.
- OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- OPS:** Organización Panamericana de la Salud.
- INEN:** Instituto Nacional de Normalización.

EVALUACION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS DE LAS FAMILIAS DEL SECTOR URBANO DE LA CIUDAD DE IBARRA. DESARROLLO DE UNA GUIA ALIMENTARIA PARA LA SELECCIÓN, COMPRA Y CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS.

Autor: Ing. Carlos Alberto Rueda Gómez

Tutora: Dra. MSc. MHP. Susana Larrea F.

Año: 2008

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito determinar el consumo de alimentos procesados en las familias de las parroquias urbanas de la ciudad de Ibarra. Se estudiaron a 384 madres que son las responsables de la alimentación familiar, mayores de 18 años de edad. Se aplicó una encuesta para investigar el consumo de alimentos procesados, considerando: situación económica, nivel de instrucción, tipos de alimentos procesados, razones de consumo y no consumo, lugares de adquisición y consumo, frecuencia de consumo semanal, patrón alimentario, influencia del costo y del nivel de instrucción de las madres en la compra. Se utilizó el método analítico y la síntesis para construir el marco teórico. Para detectar el patrón alimentario y la frecuencia de consumo se aplicó el recordatorio de 24 horas. Este estudio se apoyo en métodos estadísticos que ayudaron en la interpretación de los resultados. Las evidencias encontradas fueron: que el 50% de las madres son amas de casa y el resto trabajan fuera de ella; el 83% tienen ingresos que oscilan entre 200 y 600 U.S.A. al mes. La instrucción de las madres va desde bachillerato hasta tercer nivel de educación. En relación al consumo de alimentos procesados hallamos que el 86% consumen alimentos procesados; y, prefieren consumir, por el tiempo y facilidad de preparación, el sabor, la calidad del alimento y el precio. Con respecto al patrón alimentario, se encontró que el 83% de los alimentos que se utiliza en la preparación del desayuno son alimentos procesados; y, consumen “café en agua o aromática (61%) con pan (70%), en unos casos con jugo de fruta (38%) y en otros con huevo (33%), y endulzan con azúcar. En el almuerzo consumen: Arroz (91%) con carne (73%) y/o atún (58%) acompañado de ensaladas frías (84%) y papas (67%); con gaseosas (85%) y en su preparación utilizan aceite y sal. En la merienda consumen: arroz (94%) con papas (61%) y menestra de arveja (47%) con gaseosa y, otras familias consumen café en agua y/o aromática con pan. El 93% no conoce el valor nutricional y no lee las etiquetas. El 73% reporta que el costo es muy alto y del 87 al 100% informan que la instrucción “si” influye en la adquisición. Con estas evidencias encontradas se desarrolló la guía alimentaria para la selección y compra de alimentos procesados, que fue validada e implementada en 38 madres de la muestra investigada. En esta guía constan mensajes claros y fáciles de poner en práctica para una selección y compra de alimentos adecuados para llevar un estilo de vida saludable, por lo que su aplicación es viable.

EVALUATION OF THE CONSUME OF FOOD PROCESSED IN THE FAMILIES OF URBAN PARISH IN IBARRA CITY, AND DEVELOPMENT OF THE FOOD GUIDE FOR THE SELECTION, BUY AND CONSUME OF THE PROCESSED FOOD

Autor: Ing. Carlos Alberto Rueda Gómez

Tutora: Dra. Susana Larrea Msc. MHP

Year: 2008

SUMMARY

The purpose of this research was to determine the consume of processed food in families of urban parish in Ibarra city.

We studied 384 mothers, older than 18 years that are the responsible of the family feeding; a survey was applied to research the consume of processed food; considering: economical situation, level of instruction, types of processed food, reasons to consume, feeding pattern, influence of the cost and the level of instruction of the mothers in the purchases. The analytic method and synthesis were used to build the theoretical frame. To detect the feeding pattern and the frequency of consume it was applied the reminder of 24 hours. This study was supported by statistical methods that help in the interpretation of the results. The evidences found were: in the 50% of the mothers are housewife's and the rest work outside home, the 83% have incomes that go between 200 and 600 USD by month. The education of the mothers goes from high school until third level education.

Related to the consume of processed food we find that the 86% eat processed food; and they prefer to eat: for the time and easiness of preparation, the flavor, the quality of food and the price.

With respect to the food pattern, we found that the 83% of the food that they use to prepared the breakfast are processed food; and consume "coffee in water or aromatic (61%) with bread (70%), in some cases with fruit juice (38%) and another with egg (33%), and sweeten with sugar. In lunch they consume: rice (91%) with meat (73%) and /or tuna (58%) with cold salads (84%) and potatoes (67%); with soda (85%) and its preparation use salt and oil. In dinner they consume: rice (94%) with potatoes (61%) and pea pottage (47%) with soda and, another families consume coffee in water and/or aromatic with bread. The 93% don't know the nutritional value and don't read the labels. The 73% reports that the cost is very high and 87 to 100% inform that the education has influence in the acquisition. With these found evidences it developed the feed guide to the selection and purchase of processed food that was validated and implemented in 38 mothers of the research sample. In this guide consist clear and easy to practice to select and buy appropriate food to have a healthy of life that is why this application is viable.