



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

TEMA: COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018

Tesis previa a la obtención del título de Licenciatura en Nutrición y Salud
Comunitaria

AUTORA: Hilda Janelly Zura Sánchez
DIRECTOR DE TESIS: Lcdo. Juan Carlos Folleco. MsC.

IBARRA-ECUADOR

2018

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Yo, Lcdo. Juan Carlos Folleco. MsC. en calidad de director del trabajo de grado titulado **COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018.** Elaborado por la señorita Hilda Janely Zura Sánchez, para obtener el título de Licenciatura de Nutrición Salud Comunitaria, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del tribunal que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 16 días del mes de octubre 2018.

Lo certifico:



(Firma)

Lcdo. Juan Carlos Folleco .Msc

C.I: 0401341060

DIRECTOR DE TESIS



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

1. IDENTIFICACION DE LA OBRA

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

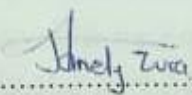
DATOS DE CONTACTO	
CEDULA DE CIUDADANÍA:	040175967-5
APELLIDOS Y NOMBRES:	Zura Sánchez Hilda Janely
DIRECCIÓN:	Calle Cuenca y Machala
E-MAIL :	janelyzura@gmail.com
TELÉFONO MÓVIL:	0959082353
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018
AUTORA:	Zura Sánchez Hilda Janely
FECHA: AAAAMMDD	2018/10/16
PROGRAMA	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria
ASESOR/DIRECTOR:	Msc. Juan Carlos Folleco

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que se 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 16 días del mes de octubre del 2018.

LA AUTORA:

(Firma).....

Zura Sánchez Hilda Janely

C.I. 0401759675

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCS - UTN

Fecha: Ibarra, 16 de octubre de 2018


Hilda Janely Zura Sánchez.

“COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018”, / Trabajo de Grado. Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria. Universidad Técnica del Norte.

DIRECTOR: Msc. Juan Carlos Folleco.

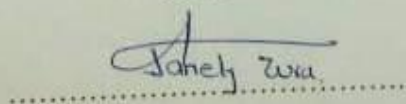
El principal objetivo de la presente investigación fue: Identificar las costumbres, saberes ancestrales y valor nutricional en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú. Entre los objetivos específicos tenemos: Determinar las costumbres alimentarias presentes en la comunidad de Tumbatú, que forman parte del saber ancestral de los adultos mayores. Describir el valor nutricional de las preparaciones ancestrales consumidas por los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú. Establecer los cambios producidos en las prácticas alimentarias de los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú.

Fecha: Ibarra, 16 de octubre de 2018



Msc. Juan Carlos Folleco

Director



Hilda Janely Zura Sánchez

Autora

AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradezco a Dios por guiar cada uno de mis pasos, por cada bendición en mi vida, por darme la fuerza y perseverancia para superar cada prueba, a toda mi familia, y quienes me motivaron día a día con una palabra de aliento para continuar.

A mis padres por apoyarme incondicionalmente en mi formación académica y en todas las etapas de mi vida, por enseñarme a nunca rendirme ante las adversidades de la vida, en especial agradezco de manera infinita a mi madre por todos los esfuerzos y sacrificios, gracias por siempre ser el pilar fundamental en mi vida y siempre creer en mí, mis más sinceros agradecimientos.

Agradezco al Msc. Juan Carlos Folleco por haber confiado en mi persona, por la paciencia y por la dirección de este trabajo, por los consejos, el apoyo y el ánimo que me brindó.

Zura Sánchez Hilda Janely

DEDICATORIA

Primeramente, dedico este trabajo a Dios quien supo guiarme y darme fortaleza en cada momento de mi carrera, para afrontar las derrotas y las victorias y permitirme llegar a este momento.

A mis padres y a mi familia, porque han sido el apoyo incondicional en toda mi carrera universitaria, gracias por todo el amor y la comprensión brindada siempre, por el enseñarme el valor de la responsabilidad, respeto, puntualidad que fueron fundamentales, en el desarrollo del presente trabajo. Gracias por cada consejo, cada palabra de aliento y todo el esfuerzo para darme lo mejor.

Zura Sánchez Hilda Janely

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS	ii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN	iii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO	vi
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS Y PREPARACIONES	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
TEMA:	xiv
CAPÍTULO I.....	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Justificación.....	3
1.3. Formulación del problema:	4
1.4. Objetivos	5
1.4.1. Objetivo General.....	5
1.4.2. Objetivo Específicos	5
1.5. Preguntas Directrices.....	6
CAPITULO II	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Descripción general de la comunidad de Tumbatú	7
2.1.1. Población	8
2.1.2. Vestimenta	8
2.1.3. Preparaciones de la comunidad (prácticas alimentarias):.....	9
2.1.4. Principales Cultivos	10
2.1.5. Cultura alimentaria	10
2.2. La globalización:	12
2.2.1. Publicidad:	12
2.2.2. Formas de producción.....	13

2.2.3. Migraciones:	13
2.3. Saberes ancestrales y costumbres	14
2.4. Comida tradicional	16
2.5. Tradición	16
2.6. Prácticas ancestrales	17
2.7. Prácticas alimentarias	17
2.8. Patrimonio alimentario	17
2.9. Interculturalidad	18
2.10. Alimentación ancestral	19
2.11. Seguridad alimentaria	19
2.12. Soberanía alimentaria	20
2.13. Nutrientes	21
2.13.1. Macronutrientes:	22
2.14. Micronutrientes:	23
2.15. Grupos de alimentos	25
2.16. Afrodescendiente	28
2.17. Cosmovisión afroecuatoriana	28
2.18. Adulto mayor	29
2.18.1. Generalidades del envejecimiento	29
2.18.2. Cambios físicos y fisiológicos	30
2.18.3. Cambios psicológicos y cognitivos	30
2.18.4. Cambios psicomotores	31
CAPÍTULO III	33
METODOLOGÍA	33
3.1. Tipo y diseño de estudio:	33
3.2. Localización geográfica	33
3.3. Población de estudio	33
3.3.1. Criterios de inclusión:	33
3.3.2. Criterios de exclusión	33
3.4. Identificación de variables	34
3.5. Operacionalización de variables	34

3.6. Técnicas e instrumentos de investigación	38
3.7. Procedimiento.....	38
3.8. Grupo focal.....	39
3.9. Procesamiento y análisis de datos	39
CAPÍTULO IV	41
RESULTADOS.....	41
4.1. Preguntas cerradas	41
4.2. Preguntas abiertas.....	51
Cambios en la alimentación.....	51
4.2.1. Influencia en la alimentación tradicional a causa de la migración a otras ciudades	51
4.2.2. Incorporación de la mujer en el mundo laboral	51
4.2.3. Influencias de los medios de comunicación en la alimentación de la comunidad.....	52
4.3. Valor nutricional de las preparaciones ancestrales que se mantienen hasta la actualidad.....	53
4.4. Análisis de la información recolectada en el grupo focal: mayores de 65 años	68
4.5. Análisis de la información recolectada en el grupo focal: adultos jóvenes.....	71
Discusión	73
CAPITULO V	77
5.1. Conclusiones	77
5.2. Recomendaciones	78
BIBLIOGRAFÍA	79
ANEXOS	84
Anexo 1: Glosario de términos.....	84
Anexo 2. Consentimiento informado.	86
Anexo 3. Encuesta.....	87
Anexo 4. Guía para el grupo focal.	90
Anexo 5. Archivo fotográfico	94
Anexo 6. Fotos del grupo focal	97

ÍNDICE DE TABLAS Y PREPARACIONES

TABLA N° 1.- Características sociodemográficas de la población.....	41
TABLA N° 2.- Preparaciones ancestrales más consumidas y en qué momentos.	43
TABLA N° 3.- Importancia del consumo de los alimentos tradicionales	45
TABLA N° 4.- Adquisición de alimentos tradicionales antes y actualmente.....	45
TABLA N° 5.- Almacenamiento de alimentos	46
TABLA N° 6.- Métodos de cocción que se utilizaban antes y actualmente para preparar los alimentos	47
TABLA N° 7.- Técnicas para preparar las comidas consideradas tradicionales.....	48
TABLA N° 8.- Utensilios que se solían utilizar para preparar los alimentos	48
TABLA N° 9.- Causas por las que en la actualidad las costumbres y los saberes ancestrales alimentarios de la comunidad ya no se realizan	49
TABLA N° 10.- Preferencias por consumir los alimentos procesados que los alimentos tradicionales.	50
Preparación N° 1.- Manemono	53
Preparación N° 2.- Picadillo	54
Preparación N° 3.- Sazonado de guandúl	55
Preparación N° 4.- Ensalada de calabaza con cuajada	56
Preparación N° 5.- Camote con pipián	57
Preparación N° 6.- Champús	57
Preparación N° 7.- Morocho de dulce	58
Preparación N° 8.- Pringa.....	59
Preparación N° 9.- Cachaza.....	61
Preparación N° 10.- Chicha.....	61
Preparación N° 11.- Dulce de conserva.....	62
Preparación N° 12.- Dulce de fréjol	63
Preparación N° 13.- Dulce de guayaba	64
Preparación N° 14.- Mermelada de tuna	65
Preparación N° 15.- Dulce de leche	66

RESUMEN

“COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018”

AUTORA: Hilda Janelly Zura Sánchez

DIRECTOR: Mcs. Juan Carlos Folleco

Esta investigación tuvo como objetivo, identificar las costumbres, saberes ancestrales y valor nutricional en la alimentación de los adultos mayores afro ecuatorianos de la comunidad de Tumbatú. Se realizó un estudio descriptivo, cuali-cuantitativo, transversal; la población de estudio fueron 30 adultos mayores afro ecuatorianos, se empleó como instrumento la encuesta y se realizó un grupo focal en el cual participaron adultos mayores de la comunidad, los cuales informaron sobre sus costumbres y saberes ancestrales.

Mediante el estudio se identificó que aún se mantienen algunas de las preparaciones alimentarias ancestrales, de las cuales destacan: manoemono, picadillo, camote con pipián, sazonado de guandúl, dulce de conserva, pringa, champús, chicha entre otras. Las preparaciones ancestrales que se han mantenido vigentes en la comunidad de Tumbatú tienen aportes nutricionales importantes en la alimentación de los adultos mayores, tanto en macro como micronutrientes, sin embargo, son altas en carbohidratos y deficientes en hierro, zinc y vitamina A. También se pudo observar los cambios producidos en las costumbres y saberes ancestrales de la comunidad como resultado de la globalización, la migración, debido a la inserción de la mujer en el mundo laboral y falta de interés por los jóvenes de mantener y aprender la cultura alimentaria de este pueblo, a pesar de esto los adultos consideran importante seguir transmitiendo sus conocimientos a los jóvenes con el fin de preservar dichas costumbres.

Palabras claves: Saberes ancestrales, costumbres, valor nutricional.

ABSTRACT

This investigation had as aim, to identify the customs, ancestral knowledge and nutritional value of the feeding of the afroecuadorian older adults in the Tumbatú's community. Here was performed a descriptive, qualitative-quantitative, transverse study. The population of study was composed of 30 afroecuadorian older adults, the survey was used as an instrument and a focus group was carried out in which senior citizens of the community participated, who talked about their ancestral customs and knowledge.

Through the study it was identified that some of the ancestral food preparations remain intact, standing out: manoemono, picadillo, camote con pipián, sazonado de guandul, dulce de conserva, pringa, champús, chicha among other. The ancestral preparations that have remained in force in the community of Tumbatú have important nutritional contributions in the diet of the older adults, as much in macronutrients as in micronutrients, nevertheless they are high in carbohydrates, but deficient in iron, zinc and vitamin A, it was also possible to observe changes produced in the customs and ancient knowledge of the community as result of the globalization, the migration, the insertion of the woman in the workforce and the lack of interest of youngsters in supporting and learning the food culture of this town, in spite of this the adults consider important to continue conveying this knowledge to the young ones in order to preserve the above mentioned customs.

Palabras claves: ancestral knowledge, customs, nutritional value

TEMA:

**COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN
LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES
AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ,
PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018**

CAPÍTULO I

1.1. Planteamiento del problema

América Latina es un espacio central de grandes resistencias históricas, razón por la cual hoy viven y sobreviven diversos saberes y conocimientos que han sabido construir un buen resistir a partir del compartir, del transmitir, del apropiarse y del poner en práctica sus conocimientos en el día a día. La colonialidad del saber ha sido un dispositivo funcional para invisibilizar la diversidad de saberes, así como su apropiación y usurpación, tanto en los inicios de la colonización como en la forma contemporánea a través del capitalismo cognitivo (1).

Actualmente existe una pérdida de la cultura alimentaria en las comunidades tradicionales como resultado de los cambios producidos por la globalización, la migración, la modernización y la inserción de la mujer en el mundo laboral, aumentando el consumo de comidas poco nutritivas y provocando problemas en la salud. El desdén de las raíces y cultura alimentaria ha hecho que se releguen cultivos nativos tradicionales y parcialmente la base alimentaria de dichos pueblos, con ello disipando la identidad cultural alimentaria de los mismos, ya que aún en comunidades remotas, el mercado global ha ido ganando terreno, reemplazando los productos locales y con ello, los hábitos alimentarios. Mientras que la migración ha producido cambios significativos en la alimentación, ya que la imposibilidad de conseguir los alimentos tradicionales del lugar de origen y la presencia de nuevos productos inciden en la modificación del patrón dietético original (2) (3). Otro factor importante que se le atribuye la pérdida de la cultura alimentaria es a causa del papel que desempeña hoy en día la mujer, debido a que muchas amas de casa no preparan los alimentos en sus hogares, y en su mayoría, son sustituidos por comidas rápidas o industrializadas, debido a los nuevos roles que ellas ejercen (4).

En la Declaración Universal de la Unesco sobre la Diversidad Cultural del año 2001 se establece que los saberes tradicionales y ancestrales son un patrimonio cuyo valor

no se circunscribe únicamente a las comunidades originarias, sino que dichos saberes constituyen un importante recurso para toda la humanidad, en tanto enriquecen el conocimiento mutuo por medio del diálogo, y permiten conservar el amplio espectro de la diversidad cultural existente en un territorio dado. Según se afirma en la declaración, la diversidad cultural es una fuente de creatividad y de innovación y su reconocimiento fomenta la inclusión social y la participación (5). Los conocimientos locales e indígenas hacen referencia al saber y a las habilidades y filosofías que han sido desarrolladas por sociedades de larga historia de interacción con su medio ambiente. Para los pueblos rurales e indígenas, el conocimiento local establece la base para la toma de decisiones en aspectos fundamentales de la vida cotidiana. Este conocimiento forma parte integral de un sistema cultural que combina la lengua, los sistemas de clasificación, las prácticas de utilización de recursos, las interacciones sociales, los rituales y la espiritualidad. Estos sistemas únicos de conocimiento son elementos importantes de la diversidad cultural mundial y son la base de un desarrollo sostenible adaptado al modo de vida local (6).

En la Cumbre del Buen Conocer, celebrada en Quito entre el 27 y 30 de mayo de 2014, se declaró (Declaraciones Cumbre del Buen Conocer, 2014) que “los conocimientos y saberes ancestrales, tradicionales y populares no son solo saberes del pasado, son prácticas vivas de los diversos pueblos y nacionalidades de nuestro país” El buen conocer y el diálogo de saberes dentro del proyecto buen conocer – flok society, tiene por objetivo elaborar cooperativamente propuestas de política pública para construir y generar un ecosistema de Economía Social del Conocimiento (7).

Es por ello que los saberes ancestrales, tradicionales y populares del Ecuador deben tener un rol trascendental dentro de la construcción de este ecosistema de Economía Social del Conocimiento (ESC) y de una gestión alternativa del conocimiento, ya que la propia propuesta, puesta en marcha de un proyecto civilizatorio alternativo como el Buen Vivir (Sumak Kawsay), proviene justamente de una sabiduría ancestral y de unas prácticas históricas de resistencia a la colonialidad, a la modernidad y al capitalismo global que prevalece hoy en día (7)

1.2. Justificación

En la comunidad de Tumbatú (ubicada en la parroquia San Vicente de Pusir, Provincia del Carchi) no se han desarrollado estudios e investigaciones que denoten las costumbres y tradiciones, así como sus diferentes prácticas ancestrales que identifican a esta comunidad. En la actualidad las costumbres y saberes ancestrales de las comunidades del Ecuador se han visto afectadas debido a las presiones sociales y medioambientales externas, las migraciones, la invasión de los modos de vida modernos, prácticas históricas de resistencia a la colonialidad, a la modernidad y al capitalismo global que prevalece hoy en día; afectando directamente la transmisión de los conocimientos tradicionales a las presentes y futuras generaciones (8). De este modo, los saberes ancestrales han sido víctimas del menoscabo cultural que se ha dado como parte de las estrategias hegemónicas de las sociedades imperialistas, que desde la época de la conquista han procurado apropiarse del territorio, tanto físico como simbólico (5). La recuperación de los saberes alimentarios ancestrales es de gran importancia, ya que una de las más grandes razones por las que existan problemas de salud, es la inadecuada alimentación, que coincide con la pérdida de estos saberes. Además, que aumenta la inseguridad alimentaria, debido a que se han introducido nuevas prácticas que están llenas de comidas altamente calóricas y pobres en nutrientes esenciales.

En el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 “Toda una Vida”, uno de los Objetivos que se plantea es: afirmar la interculturalidad y plurinacionalidad, revalorizando las identidades diversas, a través de políticas que promuevan el rescate, reconocimiento, investigación y protección del patrimonio cultural, saberes ancestrales, cosmovisiones y dinámicas culturales (9).

El pueblo afroecuatoriano es muy rico en manifestaciones culturales; la mayoría de ellas se han conservado y se han transmitido de generación en generación, es por ello que el presente estudio se lo realiza con el propósito de identificar, proteger y promover las costumbres y saberes ancestrales en la alimentación y su valor nutricional que aporta a la comunidad de Tumbatú, ubicada en la parroquia de San Vicente de

Pusir, con la finalidad de resaltar la importancia a valorar y preservar los saberes y conocimientos que posee esta comunidad, en beneficio de las generaciones presentes y futuras.

1.3. Formulación del problema:

¿Cuáles son las costumbres, saberes ancestrales y valor nutricional en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, Parroquia San Vicente de Pusir, 2018?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Identificar las costumbres, saberes ancestrales y valor nutricional en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú.

1.4.2. Objetivo Específicos

- Determinar las costumbres alimentarias presentes en la comunidad de Tumbatú, que forman parte del saber ancestral de los adultos mayores.
- Describir el valor nutricional de las preparaciones ancestrales consumidas por los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú.
- Establecer los cambios producidos en las prácticas alimentarias de los adultos mayores de la comunidad Tumbatú.

1.5. Preguntas Directrices

- ¿Cuáles son las costumbres alimentarias presentes en la comunidad de Tumbatú, que forman parte del saber ancestral de los adultos mayores?
- ¿Cuál es el valor nutricional de las preparaciones ancestrales consumidas por los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú?
- ¿Qué cambios se han producido en las prácticas alimentarias de los adultos mayores de la comunidad Tumbatú?

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Descripción general de la comunidad de Tumbatú

La comunidad de Tumbatú se encuentra en la Parroquia San Vicente de Pusir, Cantón Bolívar provincia del Carchi. Esta comunidad afro ecuatoriana se encuentra ubicada entre las poblaciones de San Vicente de Pusir, el Tambo y Pusir Grande al noreste del Rio Chota. Con la abolición de la esclavitud en 1851 las tierras de las haciendas de Carpuela, Chalguayaco y Caldera, según decreto del General José María Urbina pasaron a manos de los esclavos, 262 esclavos en las haciendas fueron el origen de las comunidades negras del valle, algunos de ellos mezclados con indígenas y mestizos. En el año de 1964 se procede a la legalización de los territorios con la Ley de Reforma Agraria, Tumbatú se caracteriza por familias de afroecuatorianos y afrochoteños quienes después de 120 años como comunidad recuperan su identidad (10). Esta comunidad está conformada de aproximadamente 431 habitantes, de los cuales 70 son adultos mayores.

Las construcciones de la población son de adobe, tierra, bloque o ladrillo, esta comunidad actualmente cuenta con servicio de agua potable, hasta hace poco obtenían agua de un tanquero. Entre la vegetación natural se encuentra: espino, campeche, algarrobo, molle, penca verde azul, mosquera, sauce, chámamo, sábila, lechero, bledo, pega, paja, carrizo, tuna, higuera, camotillo, entre otros. En la zona el clima es cálido seco, sus tierras requieren de riego eficaz para sus cultivos, su temperatura anual es 19.5 grados centígrados. Los suelos son arenosos derivados de materiales volcánicos con PH alcalino y menos del 1% de materia orgánica con baja retención de humedad (10).

2.1.1. Población

El pueblo negro trajo de su madre tierra la alegría y sus expresiones culturales como la música, danza, la poesía oral, gastronomía, artesanía, y valores como la solidaridad y reciprocidad. Bajo estos símbolos esperanzadores la gente negra supo sobrevivir hasta la actualidad con sus costumbres, manifestaciones, mitos, ritos, leyendas que dieron una construcción de sentido en la población afro (11). Tradicionalmente en la comunidad de Tumbatú se elaboraban artesanías en arcilla que se juntaba a la autóctona manifestación de danza y música, propios de la cultura afro serrana, que se manifiestan con estas expresiones artísticas a través de la bomba, ritmo musical e instrumento que era elaborado por ellos mismo para ir creando y recreando importantes elementos de identidad y cohesión social. Esta manifestación cultural fue transmitida de generación en generación, ya que tiene una historia que se remite a la época de la esclavitud (10).

El pueblo negro pudo reproducirse a través de generación en generación, gracias a la memoria colectiva, que a pesar de arrancarles prácticamente todo, ellos en su memoria y en su conciencia trajeron toda la riqueza cultural de su tierra madre África, lo que favoreció para que las adapten a nuevas situaciones socioculturales, a este proceso también lo podemos denominar transmisión oral, que significa la transmisión de sabiduría a través de las generaciones. La comunidad de Tumbatú, cuenta con un importante predominio de población negra, pero también en esta comunidad existe la presencia de mestizos y mulatos. Este le confiere determinadas particularidades culturales a la región que tienen un origen histórico (10).

2.1.2. Vestimenta

La vestimenta de los pueblos ancestrales del Valle del Chota, Salinas y La Concepción forman parte del patrimonio cultural de las comunidades. En el estudio realizado por Congo Carolina resalta que “Cuando los africanos llegaron a tierras ecuatorianas como

esclavos, llegaron en condiciones infrahumanas. Los primeros afros cargaban una sola “mudada” de ropa y otros llegaban casi desnudos, por tal razón tuvieron que acoplarse a la vestimenta de los indígenas, pero supieron marcar perfectamente su estilo” (12). La vestimenta que ha caracterizado a los hombres afroecuatorianos de la comunidad, es el uso del pantalón de tela de colores oscuros, la camisa en tonos claros, zapatos y sombrero. En la época de cosechas y siembra sustituyen el sombrero por la gorra y los zapatos por botas (12).

En cuanto a la vestimenta de la mujeres es colorida con algunas formas y figuras representativas (plantas, flores, animales, figuras geométricas, entre otros), las faldas que suelen usar son plisadas de colores alegres, la blusa es de encajes con vuelos en el cuello y colores vivos, suelen usar un debajero o más conocido como enagua, la chalina (que la suelen usar para abrigarse, cargar a los niños o algún alimento), zapatillas o pantuflas, entre los accesorios los que más destacan es el pañuelo que lo llevan las mujeres sobre la cabeza, que lo utilizan para protegerse el cabello, las hualcas (collares) y manillas, que los compraban o las realizaban ellas mismo (12).

2.1.3. Preparaciones de la comunidad (prácticas alimentarias):

La comunidad de Tumbatú tiene una gran variedad de alimentos, los cuales son los ingredientes principales de las diferentes preparaciones. Entre los alimentos que más destaca en esta comunidad se encuentran el fréjol, siendo uno de los alimentos centrales de la dieta familiar de la comunidad y la base de los distintos platillos de sal y de dulce que las mujeres preparan con este alimento, de igual manera el camote, guandúl y yuca son los alimentos más utilizados en la preparación de los distintos platos que realizan en la comunidad.

2.1.4. Principales Cultivos

La principal actividad productiva de esta comunidad es la agricultura, constituyéndose como vital fuente de ingresos de esta comunidad. Tumbatú posee condiciones ecológicas favorables para una amplia diversidad de cultivos, tanto de ciclo corto como permanente y semipermanente. Antes en esta comunidad el principal cultivo era la caña de azúcar, producción que en su mayoría era destinada al Ingenio Azucarero del Norte (IANCEM), de igual manera como a la producción de panela y agua ardiente. En la actualidad en la comunidad se observa cultivos de: fréjol, tomate riñón, caña de azúcar, pepinillo, ají, pimiento, y frutales como: aguacate, naranja, plátano, papaya, sandía, limón, lima, pepino, guayaba, mango, entre otras (10). Hoy en día el cultivo de caña de azúcar, pimiento, fréjol, pepinillo, limón, ají y aguacate constituyen las principales fuentes de ingresos de la población, entre otras.

2.1.5. Cultura alimentaria

La cultura alimentaria ha sido definida como: El conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o grupo social determinado (13). Por lo cual, el termino cultura se relaciona directamente con los hábitos, costumbres y comportamientos que se adquieren dentro de una comunidad y que se han ido modificando de acuerdo a las necesidades del ser humano (13). De acuerdo con Giménez “el concepto de identidad no puede verse separado de la noción de cultura, ya que las identidades sólo pueden formarse a partir de las diferentes culturas y subculturas a las que se pertenece o en las que se participa” (14).

En algunos artículos científicos resaltan que para estudiar la cultura alimentaria de una comunidad, es importante conocer el contexto histórico, geográfico, político, ecológico y social, ya que cada factor influye en las formas de alimentarse, de los productos que se consumen y el modo de cocinarlos de cierta comunidad, y de la

misma manera se relaciona con la disponibilidad de recursos locales, ingresos familiares las características del medio, la diversidad , formas de producción, pero a la vez con la cultura relacionada con el contexto socioeconómico. Por lo tanto, la alimentación se considera como una señal étnica y es uno de los elementos que dan identidad (13).

La Unesco a definido al patrimonio cultural como : “el conjunto de formas de cultura tradicional y popular o folclórica, es decir, las obras colectivas que emanan de una cultura y se basan en la tradición, se incluyen en ellas las tradiciones orales, las costumbres, las lenguas, la música, los bailes, los rituales, las fiestas, la medicina tradicional, la farmacopea, las artes culinarias y todas las habilidades especiales relacionadas con los aspectos materiales de la cultura, tales como las herramientas y el hábitat. El patrimonio alimentario es incorporado en la definición de la Unesco bajo la forma de “artes culinarias” en el patrimonio inmaterial, por lo cual forma parte de lo que se ha definido como “patrimonio etnológico” (15).revisar la definición

Entre los estudios realizados sobre los cambios alimentarios expresan que, la cultura alimentaria de las poblaciones está expuestas a modificaciones a medida que cambian los elementos que la determina. Con el paso del tiempo se han visto afectados los saberes alimentarios ancestrales de las diferentes comunidades del Ecuador debido a las presiones sociales, medioambientales, las migraciones, la invasión de los modos de vida modernos, en si por una globalización, que a busca la homogeneización de una cultura alimentaria global, con la aculturización de las identidades alimentarias tradicionales propios de los pueblos (5) (3).

Entre los factores determinantes que se mencionan que han aumentan la pérdida de saberes alimentarios son:

2.2. La globalización:

Entre los efectos que se han dado debido a la globalización, es la transformación de la cultura alimentaria, propiciando pérdida de las raíces culinarias de los países, ya que con la globalización han llegado empresas transnacionales de comida de fácil acceso y muchas veces más baratas que los alimentos sin procesar, sin tomar en cuenta que estos alimentos tienen carencias de nutrientes y desplazan los saberes alimentarios ancestrales. (16) (17). Debido a la globalización que se ha venido dando en los últimos años a nivel mundial, hoy en día podemos encontrar cadenas o franquicias de servicios alimentarios, que ofrecen una gama de productos variados no solo en cantidad, sino también en marcas, que son promocionados a través de los medios de comunicación, que en la actualidad la mayor parte de los anuncios están enfocados en promocionar productos alimentarios, adelgazantes, bebidas azucaradas, dulces, cereales etc (16).

Toda una diversidad de productos que se enfocan en mostrar las ventajas de sabor, tiempo de preparación, de costo, formas de alimentar a la familia. Haciendo que las personas cambien una serie de hábitos y estilos de vida, que los llevan a consumir por el mero placer de consumir. Esto ha ido extinguiendo las costumbres y las tradiciones, adoptando una cultura internacional (16). En este sentido existe una amenaza a la pérdida de la memoria cultural del monopolio de la información y las comunicaciones, con mensajes de una pretendida cultura “única” consumista llena de mediocridad (9).

2.2.1. Publicidad:

Hoy en día podemos encontrar una gama de productos alimenticios de fácil acceso, ya que el mercado global ha ido ganando terreno. Los mercados locales y los supermercados están repletos de comida poco nutritiva y con muchos preservantes,

además de ser altamente calórica, y de alimentos enlatados listos para ser consumidos. Las ventajas que ofrecen este tipo de alimentos son una trampa, ya que seducen al consumidor con el ahorro del dinero, del tiempo, garantizando sabor en segundos y hasta “fortificando” la comida rápida para brindar mejor nutrición. (16) (17).

Todo este tipo de comidas se comercializa por medio de los medios de comunicación, que hacen una gran publicidad a través de la televisión, radio e internet. La televisión es el medio de comunicación que más influye en los consumidores, ya que toma en cuenta los afectos de los mismos mas no, su inteligencia, facilitando la manipulación ideológica de la audiencia. Se estima que el ser humano, percibe por la vista el 80% de la información que obtiene, el 15% a través del oído, y los 5% por la vía de los demás sentidos, de ahí la trascendencia de la televisión en el manejo o cambio de hábitos alimentarios (16).

2.2.2. Formas de producción

La agricultura antes era para el propio consumo, para satisfacer las necesidades básicas, ya que se producía para el autoconsumo no para obtener ganancias, habiendo más acceso a diferentes alimentos, naturales y altamente nutritivos; en la actualidad este tipo de agricultura se ha ido perdiendo dando paso a una agricultura basada en la comercialización de alimentos, donde se vende los alimentos de mejor calidad y con el dinero ganado se obtienen alimentos “baratos” poco nutritivos, altamente calóricos, rápidos y de agradable sabor (16).

2.2.3. Migraciones:

Las migraciones son una de las causas principales para la modificación de la cultura alimentaria de una persona o comunidad debido que, las personas que se ven obligadas a dejar su lugar de origen se ven imposibilitadas de conseguir los alimentos de lugar de origen, por ende incorporan a su dieta nuevos productos que están a su alcance ya

que en la ciudad la comida es más abundante, variada y hay una mayor disponibilidad de alimentos, pero dichos alimentos son ricos en grasas, azúcar o sal y carecen de nutrientes (15). Debido al modernismo se cree que los grupos étnicos han perdido sus valores culturales para dar paso a conocimientos “modernos” producto de la globalización y del desarrollo tecnológico (10).

En Argentina se ha realizado un proceso de reconocimientos y revalorización de producciones tradicionales a las que se atribuye cualidades distintivas. En este sentido se busca que se involucren productos típicos, saludables, de contenido cultural entre otros, y así los mismos adquieran mayor importancia. Una de las estrategias que se han tomado para ello es mediante guías turísticas y folletos que tienen la intención de promover la visita, ya que ofrecen productos y preparaciones propias de una comunidad. Otra de las formas de propaganda que se ha realizado, es a través revistas, páginas de internet, programas de televisión de cocina y eventos gastronómicos que tratan de dar a conocer productos o preparaciones propias de una comunidad o de un país, con el fin de fortalecer aquellas ideas sobre la necesidad de rescatar productos considerados “representativos” de determinada cultura y lugar (13). El menoscabo de las raíces y de la cultura alimentaria ha hecho que se releguen cultivos nativos tradicionales y parcialmente la base alimentaria de los pueblos. Y como resultado de ello se ha evidenciado gran pérdida de la cultura alimentaria, provocando un aumento masivo a nivel mundial por el consumo de comidas poco nutritivas, ya que el mercado global ha venido a desplazar los productos locales y con ello, los hábitos alimentarios de muchas comunidades (7).

2.3. Saberes ancestrales y costumbres

Al hablar de alimentación ancestral, se hace referencia de manera tácita, a las costumbres o prácticas propias de cada lugar o grupo humano. Dichas costumbres se transmiten de generación en generación y se mantienen intactas o se combinan con otras costumbres, conforme los grupos humanos se relacionan con otras personas que

pertenecen a diferentes culturas. A medida que nos hemos "civilizado" y desarrollado la agricultura para proveer un suministro de comida estable y superabundante, nuestra ingesta ha cambiado dramáticamente con respecto a la de nuestro pasado ancestral. Los genes que ahora tenemos fueron adquiridos por aquellos que estaban genéticamente adaptados para sobrevivir con la dieta ancestral (18).

Ruiz, Victoria sostiene que “Los saberes ancestrales son conocimientos que tradicionalmente conforman hábitos, costumbres, formas de preparaciones que en los pueblos se ha ido transmitido por los ancestros y que con el paso del tiempo se van formando con los conocimientos alimentarios que pasan de generación en generación”. (16). Con el tiempo se han visto afectados los saberes alimentarios ancestrales de las comunidades debido a las presiones sociales, medioambientales externas, las migraciones, la invasión de los modos de vida modernos que han hecho que se vaya perdiendo estos saberes con el paso del tiempo (8).

Por esta razón promover la recuperación de los saberes alimentarios ancestrales es de gran importancia, ya que una de las más grandes razones por las que existan problemas de salud, es la inadecuada alimentación, que coincide con la pérdida de estos saberes. Además, que aumenta la inseguridad alimentaria, debido a que se han introducido nuevas prácticas que están llenas de comidas altamente calóricas y pobres en nutrientes esenciales, y para adquirirlos se necesita principalmente del recurso económico, y ya no de la propia producción de las familias, lo que les quita la independencia alimentaria (16).

Una de las frases que reflexiona un estudio es: ¡dime que comes y te diré quién eres! Ya que esto les ha llevado a relacionar la alimentación de cada pueblo, ya sea, por sus ingredientes, origen, nivel de transformación o por sus platillos, lo cual tiene profundas raíces en su historia destacando manifestaciones de género, raza y clase. Este arraigo de los alimentos y su significado, ya sea mediante la danza, los ritos, costumbres

religiosas, ofrendas, festividades, se ha ido perdiendo o modificando gradualmente por la adopción de nuevos hábitos alimentarios o por la sustitución o la adición de otro (7).

2.4. Comida tradicional

La comida tradicional, en general está relacionada con nuestra identidad con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos, siendo esta una parte fundamental de la cultura de cualquier país o comunidad que ha sido heredada y transmitida de generación en generación a lo largo de la historia de la humanidad y que, a su vez se sigue reproduciendo (19). Las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de la herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación. (20)

2.5. Tradición

Cuando hablamos de tradición se refiere a la costumbre de bienes culturales que se transmiten de generación en generación acaecidos dentro de una país, nación o comunidad, que son compartidas por todos, ya que son considerados un legado importante para ser rescatados y ser transmitidos a través del tiempo, los mismo que deben ser preservados como un patrimonio de dicha comunidad o país, ya que lo que se trasmite es la esencia de cada pueblo (17). Según la UNESCO menciona que "las tradiciones y expresiones orales sirven para transmitir conocimientos, valores culturales y sociales, y una memoria colectiva. Son fundamentales para mantener vivas las culturales" (21)

2.6. Prácticas ancestrales

Llambi L, (2013) Señala que “Las prácticas ancestrales se refieren a los conocimientos y prácticas desarrolladas por las comunidades locales a través del tiempo para comprender y manejar sus propios ambientes locales. Se trata de un conocimiento práctico y no codificadas, creado por la observación directa a través de generaciones como una forma de incrementar la resiliencia de su entorno natural y de sus comunidades” (22). Mientras que Valdez F, (2006) sostiene que las prácticas ancestrales son todos los conocimientos y costumbres que se transmiten de generación en generación sin que exista un registro escrito de ellas. Son conocimientos con una experiencia milenaria que se deben de recuperar y reconocer ya que son un mecanismo que ayuda a conservar los paisajes culturales. (23)

2.7. Prácticas alimentarias

La alimentación en Ecuador es muy diversa. La geografía, los hábitats, las etnias, lenguas y culturas, la marcada estratificación económica y social que existe en el país constituyen las piezas de un verdadero mosaico de conocimientos y prácticas alimentarias. Las particularidades del conocimiento, las concepciones y prácticas alimentarias de las diferentes poblaciones del país dan cuenta de la condición mega diversa de su flora y fauna, de las diferencias regionales y subregionales y del carácter multiétnico de su población. Todos estos elementos se comportan como la trama de un complejo tejido social que se caracteriza no solo por la confluencia de sus distintos elementos, sino por las intrincadas relaciones y mezclas que se establecen entre ellos (24).

2.8. Patrimonio alimentario

Al hablar de Patrimonio Alimentario no solo se hace relación con la elaboración de platos o bebidas tradicionales, sino también, con los productos nativos con los que se

prepara la comida, el conocimiento, las técnicas y la tradición que son transmitidos de generación en generación para elaborar un plato. La cultura alimentaria es la suma de las prácticas y conocimientos en la producción de alimentos, preparación de recetas propias de los territorios y consumo de las mismas. Todo alimento preparado que contiene importancia simbólica, cultural e identitaria para un país, ciudad o comunidad se considera Patrimonio Cultural Alimentario. El patrimonio cultural alimentario se trata de comidas, muchas veces catalogadas como platos típicos, que tienen una historia tras sus ingredientes, recetas y formas de preparar (25). El Ministerio de Cultura y Patrimonio manifiesta que “El alimento patrimonial no sólo hace relación a la preparación de platos o bebidas tradicionales, sino también a los productos que se utilizan como ingredientes. Por ello, se habla de patrimonio cultural y natural alimentario” (26).

2.9. Interculturalidad

Como concepto y práctica, la interculturalidad significa “entre culturas”, pero no simplemente un contacto entre culturas, sino un intercambio que se establece en términos equitativos, en condiciones de igualdad. Además de ser una meta por alcanzar, la interculturalidad debería ser entendida como un proceso permanente de relación, comunicación y aprendizaje entre personas, grupos, conocimientos, valores y tradiciones distintas, orientada a generar, construir y propiciar un respeto mutuo, y a un desarrollo pleno de las capacidades de los individuos, por encima de sus diferencias culturales y sociales. En sí, la interculturalidad intenta romper con la historia hegemónica de una cultura dominante y otras subordinadas y, de esa manera, reforzar las identidades tradicionalmente excluidas para construir, en la vida cotidiana, una convivencia de respeto y de legitimidad entre todos los grupos de la sociedad (Walsh, 1998) (27).

2.10. Alimentación ancestral

La alimentación ancestral en el Ecuador es el fruto de las formas de producción de los Andes, ya que el sistema montañoso de los Andes divide el territorio ecuatoriano en tres regiones. La Región Costa, Región Interandina o Sierra y la Región Oriental, situación que ha privilegiado que los pueblos puedan disponer de una gama de productos alimentarios. La alimentación ancestral se sustenta en la producción orgánica y natural con la utilización de procesos de producción ancestral para obtener alimentos sanos e integrales que satisfagan las necesidades biológicas, energéticas y de adaptación al entorno del ser humano (28).

2.11. Seguridad alimentaria

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana” (29) Según la FAO, esta definición lleva implícita las siguientes dimensiones de seguridad alimentaria:

- Disponibilidad de alimentos: existencia de cantidades suficientes de alimentos con calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones, comprendida la ayuda alimentaria (30).
- Acceso a los alimentos: acceso de las personas a los recursos o recursos a los que se tiene derecho para adquirir alimentos apropiados y tener una alimentación nutritiva (30).
- Utilización: empleo biológico de los alimentos a través de una alimentación adecuada, agua potable, sanidad y atención médica para lograr un estado de

bienestar nutricional en el que satisfagan todas las necesidades fisiológicas (30).

- Estabilidad: una población, un hogar o una persona debe tener acceso a alimentos adecuados en todo momento (30).

2.12. Soberanía alimentaria

Según Vía Campesina, promotor de la idea, “la soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin ningún dumping frente a países terceros. La soberanía alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo. La soberanía alimentaria incluye el derecho a proteger y regular la producción nacional agropecuaria y a proteger el mercado doméstico del dumping de excedentes agrícolas y de las importaciones a bajo precio de otros países. Reconoce así mismo los derechos de las mujeres campesinas. La gente sin tierra, el campesinado y la pequeña agricultura tienen que tener acceso a la tierra, el agua, las semillas y los recursos productivos así como a un adecuado suministro de servicios públicos. La soberanía alimentaria y la sostenibilidad deben constituirse como prioritarias a las políticas de comercio”. (31)

Posterior a esta primera definición oficial vino la del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria realizado en La Habana, Cuba en septiembre de 2001. En ella se sustenta “el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental”. (31).

2.13. Nutrientes

Los nutrientes son compuestos químicos que forman parte de los alimentos y los obtenemos a través del proceso de la digestión. Sirven para reconstruir las células básicas del cuerpo humano, aportan la energía necesaria para vivir y participan en el funcionamiento del organismo. Se proporcionan los aportes nutricionales aconsejados (ANA) para garantizar las necesidades del organismo. En efecto, un consumo insuficiente o excesivo no es bueno para el organismo: existen diferentes criterios para clasificarlos nutrientes en: (32) (33)

La capacidad del organismo para sintetizarlos:

- Nutrientes indispensables. Son aquellos nutrientes que se los obtiene únicamente mediante la dieta, ya que el organismo no puede sintetizarlos.
- Nutrientes dispensables. Son los que el organismo puede sintetizar a partir de otros nutrientes, por lo que su presencia en la dieta no es obligatoria, siempre y cuando se encuentre en el organismo.

Es importante destacar que para el organismo todos los nutrientes son indispensables ya que cumplen diferentes funciones como: energética los nutrientes que generan energía, por medio de procesos oxidativos como la glucosa, los aminoácidos y los ácidos grasos. Estructural, los que forman parte de los tejidos y células como las proteínas y algunos iones inorgánicos. Reguladora, los que controlan los procesos metabólicos del organismo como las proteínas, las vitaminas, los iones inorgánicos y las moléculas como el agua y el oxígeno (33).

2.13.1. Macronutrientes:

El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes que de micronutrientes para funcionar correctamente. Generalmente son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes como son las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos y las grasas y ácidos grasos (34).

Grasas: La grasa procedente de la dieta constituye la mayor fuente de energía para el organismo aproximadamente el 34% (los triglicéridos de cadena larga aportan al organismo 9 kcal/g y los de cadena media 8,3 kcal/g), la grasa de la dieta es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles y el desarrollo tisular al ser un componente fundamental de la estructura lipídica de las membranas celulares. La grasa de la dieta reduce las secreciones gástricas, retrasa los vaciados gástricos y estimula el flujo biliar y pancreático. La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas. La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas o incluso meses (35) (36).

Hidratos de carbono: Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales de la dieta. Están conformados por carbono hidrógeno y oxígeno (35). Los carbohidratos que consumimos en la dieta se dividen en dos tipos: simples y complejos, los carbohidratos simples son la fructosa, la sacarosa (el azúcar de la mesa) y la lactosa (el azúcar de la leche). Los carbohidratos complejos son polímeros (polisacáridos) de azúcares e incluyen dos familias importantes desde el punto de vista nutricional: almidón (harina) y fibra. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos (37).

Proteínas: Las proteínas constituyen el principal componente estructural de las células y tejidos del organismo y son indispensables para un funcionamiento adecuado del mismo. Además, aportan al organismo energía (4kca/g) que puede ser utilizada en circunstancias fisiológicas y patológicas (35). Las proteínas que consumimos proveen a nuestro organismo de los aminoácidos que las células necesitan para construir sus propias proteínas las mismas que son importantes en las funciones estructurales necesarias para el crecimiento, desarrollo y la mantención de los tejidos en el adulto, entre otras funciones (37).

2.14. Micronutrientes:

Los micronutrientes incluyen las vitaminas y minerales; se encuentran en concentraciones menores en los alimentos y nuestro organismo los necesita en cantidades menores. Los micronutrientes, clásicamente considerados como compuestos esenciales para la vida humana, comprenden 13 vitaminas y unos 16 minerales. Los micronutrientes no le proporcionan energía al cuerpo (34). En general, tanto las vitaminas como los minerales no son sintetizados por el organismo humano; por lo tanto, depende de la alimentación para obtenerlos (32).

Calcio: El calcio, es el mineral más abundante del cuerpo, supone aproximadamente el 1,5% al 2% del peso corporal y el 39% de los minerales corporales totales. Aproximadamente el 99% del calcio está en los huesos y en los dientes. El 1% restante se encuentra en la sangre y en el líquido extracelular y dentro de las células de todos los tejidos, donde regula muchas funciones metabólicas importantes. El calcio participa en la construcción y el mantenimiento de los huesos y dientes, también tiene numerosas funciones metabólicas críticas en las células de todos los demás tejidos. Además, la función de transporte de las membranas celulares depende del calcio, que afecta a la estabilidad de la membrana. El calcio es necesario para la transmisión nerviosa y la regulación de las funciones del músculo cardíaco. La deficiencia de este

nutrimento, que puede tardar años en manifestarse, causa raquitismo, osteomalacia, osteoporosis, tetania y retardo en la coagulación sanguínea (38)

Hierro: El hierro es el componente principal de dos proteínas que participan en el transporte y metabolismo del oxígeno, la hemoglobina y la mioglobina. En la hemoglobina, el hierro es el transportador del oxígeno a las células. En la mioglobina, el hierro proporciona oxígeno a las células del músculo esquelético y el corazón. La mejor fuente es el hierro hémico (hem), el cual proviene de alimentos de origen animal, en cambio el de origen vegetal es de difícil absorción. Su deficiencia es causa de anemia ferropriva (anemia por deficiencia de hierro), en la que un síntoma importante es fatiga en la más sencilla actividad (38).

Zinc: El zinc está distribuido de forma abundante en todo el cuerpo y ocupa el segundo lugar después del hierro entre los oligoelementos. El cuerpo humano tiene aproximadamente 2 a 3 g de zinc, las mayores concentraciones están en el hígado, páncreas, el riñón, los huesos y los músculos. El zinc es principalmente un ion intracelular, que actúa asociado a más de 300 enzimas. El zinc desempeña funciones estructurales, catalíticas y reguladoras en la célula, fundamentalmente como ion intracelular. Además, actúa como señal intracelular en las células cerebrales, siendo clave para el funcionamiento normal del sistema nervioso central. Su deficiencia causa disminución de los sentidos del gusto y el olfato, además de crecimiento y desarrollo sexual deficiente (38).

Vitamina A: Esta vitamina es necesaria para el crecimiento y diferenciación celular; la protección y el mantenimiento de los tejidos epiteliales (mucosas) y para la visión nocturna en la formación de rodopsina, pigmento localizado en los bastones de la retina, el cual interviene en los mecanismos fisiológicos de la visión para una mejor y más rápida adaptación a los cambios luminosos particularmente en la adaptación a la oscuridad. Por lo tanto, cuando falta la vitamina A, hay retardo en el crecimiento, cambios en los epitelios (queratinizado, seco, y susceptible a la invasión por

microorganismos) y ceguera nocturna. Las verduras de color verde intenso y amarillo contienen betacarotenos que son sustancias que se transforman en vitamina A en el organismo. Las verduras frescas aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas. Se debe consumir dos porciones diarias de verduras y hortalizas en diferentes preparaciones (38).

2.15. Grupos de alimentos

Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, cada grupo de alimentos cuenta a su vez con una clasificación, los alimentos formadores, los energéticos y los alimentos reguladores. Para una alimentación balanceada es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente en la proporción adecuada, para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes (39).

2.15.1. Grupo 1: Verduras, frutas

Este grupo está integrado por dos subgrupos, por un lado, las frutas y por otro las verduras. Las verduras son fuente principal de vitaminas y minerales, indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo. Es importante que se consuma a diario, porque previenen enfermedades. En cuanto a las frutas contienen vitaminas, minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener un buen estado de salud (40) (41).

2.15.2. Grupo 2: Cereales y tubérculos

Este grupo, reúne todos los alimentos que tienen la característica de aportar energía a la dieta, por su elevado contenido de hidratos de carbono. Algunos de los alimentos que pertenecen a este grupo son el maíz, el arroz, la avena, la cebada, el amaranto y

todos los alimentos que se obtienen a partir de los mismos como las tortillas de maíz, el pan, las galletas o la pasta. Entre los tubérculos que se incluye se encuentra la papa, yuca, tapioca y camote. Son fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de energía que se necesita para mantenerse sano y un normal crecimiento (40).

2.15.3. Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminosas

Representan la fuente principal de proteína de la dieta, son importantes para formar y reparar tejidos, los alimentos de origen animal son; Lácteos, huevos, carnes, pescados, mariscos y vísceras. Leguminosas como frejol, lenteja, arveja, chochos, habas, soya. Las oleaginosas como maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, tocte además contienen grasas esenciales (40).

Lácteos: Los lácteos son la leche y sus derivados como yogurt, quesillo y queso que aportan proteínas de buena calidad. Además, son fuentes de minerales como el calcio, fósforo, zinc y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes. Ayuda a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y la vejez; es una buena fuente de vitamina A. Se debe preferir leche semidescremada y queso fresco para evitar problemas de sobrepeso y proteger el corazón (40).

Huevos: Los huevos aportan proteínas de buena calidad ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar. La yema provee vitamina A; también contiene colesterol por ello es preferible consumirlos cocidos en lugar de fritos (40).

Carne: Las carnes aportan con varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos; el hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre y del músculo, que además previene enfermedades como la anemia;

ayudan a una mejor concentración en los estudios. El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc para el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello y uñas y la maduración sexual. Contiene también vitaminas del complejo B que sirve para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos (40).

Leguminosas: Las leguminosas como fréjol, lenteja, chocho, haba, arveja, garbanzo, soya son vegetales que generalmente se producen en vaina y que se secan para almacenarlos por mayor tiempo. Proveen al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad se recomienda combinarlos con cereales. Las oleaginosas como maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, tocte, almendras contienen proteínas y grasas de buena calidad (40).

Agua: Es un elemento fundamental para la vida, ya que interviene en todas las funciones que realiza el organismo, transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel. El agua segura es aquella que no contiene ninguna sustancia, elemento u organismo en una concentración o valor que, individualmente o en conjunto resulten peligrosas para la salud (40).

Grasas y aceites: Son importantes para el normal funcionamiento del organismo, es necesario un consumo equilibrado, es decir no debe presentar déficit o exceso. Proporcionan mayor cantidad de energía que los otros nutrientes. Las grasas se deben consumir con moderación porque el excesivo consumo causa problemas como sobrepeso, obesidad, colesterol elevado que ocasiona enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer (40).

Azúcares: Se les conoce como azúcares al azúcar común, miel, panela. Estos alimentos aportan calorías y el consumo en exceso afecta la salud, daña la dentadura y se acumula en forma de grasa produciendo sobrepeso y obesidad (40).

2.16. Afrodescendiente

En América Latina y el Caribe, el concepto se refiere a las distintas culturas negras o afroamericanas que emergieron de los descendientes de africanos, las que sobrevivieron al comercio esclavista. En general, la población de afrodescendientes forma parte de los procesos de politización de la identidad étnica de los afroamericanos en el nuevo derrotero cultural de la modernidad alternativa en la región. (42). Según el censo del 2010, el Ecuador tiene 14'483.499 ecuatorianos y ecuatorianas y su composición étnica corresponde al 71,9% mestizos, 7,4% montubios, 7,2% afroecuatorianos, 7,0 % indígenas, 6,1% blanco y 0,4 otro (42).

2.17. Cosmovisión afroecuatoriana

Entre los aportes sobre la cosmovisión afrodescendiente en el Chocó biogeográfico, se encuentra la investigación realizada por Norman Whitten. Este trabajo, si bien forma parte de la bibliografía clásica de estudios afrodescendientes en el Pacífico ecuatoriano y colombiano, ofrece un mapa cosmológico de la religiosidad afrodescendiente que representa su cosmovisión y sus entidades abstractas, a partir de la separación entre el mundo terrenal y otras dimensiones donde habita lo “espiritual”. En función de ello, identifica tres mundos en el universo cosmogónico afroecuatoriano: (42)

- El mundo divino o de arriba (cielo), donde viven las deidades o fuerzas espirituales, como los orishas, santos, vírgenes, espíritus, ángeles, arcángeles, San Pedro y Dios. (42)
- El mundo humano o de abajo (limbo, purgatorio e infierno), en el que se encuentran las almas de los muertos, los diablos y Lucifer.
- El mundo terrenal (mar, ríos y montes), habitado por hombres y mujeres que interactúan con las fuerzas de la naturaleza. En este espacio habitan los seres mitológicos de la cultura afro, como la Tunda, el Riviel, la Gualgura, entre otras entidades.

- Las almas pueden viajar de un mundo a otro por medio de puertas de entrada, como son los cementerios o las tumbas de última noche, entre otros medios.

2.18. Adulto mayor

Las Naciones Unidas considera anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo. Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad (43).

Los adultos mayores han sido imprescindibles en las comunidades, para la transmisión de saberes ancestrales, a través de sus conocimientos y experiencias, que han sido transmitidas en forma oral por varias generaciones. Este modo de transmitir los saberes subsistió de generación en generación por muchos siglos, hasta cuando apareció la forma escrita como una manera de producirlos y difundirlos. Es importante anotar que desde entonces se debilitó el procedimiento de transmisión por tradición oral, desencadenando un atraso paulatino del saber. Sin embargo, sobreviven algunos ancianos sabedores que constituyen las bibliotecas vivientes para los pueblos de tradición oral y la muerte de cada uno de ellos significa la extinción de una enciclopedia oral. Ellos y ellas atesoran gran parte de nuestra amplia riqueza cultural y son uno de los últimos vínculos con nuestras raíces. (44)

2.18.1. Generalidades del envejecimiento

El envejecimiento es un proceso ante todo individual, diferenciando entre edad cronológica, edad biológica, edad psicológica, edad social y edad funcional, que se conjugan en el envejecimiento individual. El envejecimiento no implica enfermedad, dependencia y falta de productividad necesariamente, sin embargo, conforme se van

añadiendo años a la vida también se van incorporando en las personas mayores diversas modificaciones fruto del proceso natural de envejecimiento que conllevan cambios en las estructuras internas y externas. De esta manera, aparecen cambios físicos, fisiológicos, psicológicos, cognitivos y psicomotores. (44)

2.18.2. Cambios físicos y fisiológicos

Se produce un deterioro del sistema nervioso provocando lentitud de movimiento y pérdida de actos reflejos, aumenta la posibilidad de manifestar enfermedades que afectan a los distintos sistemas del organismo como son las cardiovasculares (infartos, ACV, arterioesclerosis, etc.), respiratorios (atrofia de mucosa que afecta a la nariz, faringe y laringe, disminuye la elasticidad pulmonar, infecciones respiratorias graves como la neumonía, etc.), digestivos (disminución del sentido del gusto, del reflejo de tragar y de los movimientos automáticos que pasan a ser más lentos, etc.), músculo-esqueléticos (disminuye el tamaño y densidad de los huesos, las articulaciones reducen el rango de movimiento, a nivel muscular se produce una disminución del tono y de la capacidad elástica de las unidades músculo-tendinosas, etc.), el sistema inmunológico se debilita, se producen déficit sensoriales (de vista y oído), sistema urinario (los riñones reducen eficacia para eliminar los desechos y los medicamentos, así mismo, aumenta la posibilidad de incontinencia urinaria, etc.) (44).

2.18.3. Cambios psicológicos y cognitivos

La predisposición a la tristeza, la melancolía y a la depresión son también aspectos relacionados con la vejez, estos bien pueden estar relacionados con los aspectos físicos debido a la pérdida de autonomía y/o a los aspectos sociales (jubilación, pérdida de seres queridos, miedo a la enfermedad y a la muerte, etc.) y como consecuencia se produce un mayor aislamiento social. Por otro lado existen modificaciones en los procesos cognitivos tales como la atención, la memoria, la percepción, la orientación, el tiempo de reacción (enlentecimiento de la actividad mental), aumentan los

problemas de razonamiento y pueden llegar a producirse pérdidas de memoria y otras funciones cognitivas debido a posibles patologías asociadas como la demencia senil, la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson, etc (44).

2.18.4. Cambios psicomotores

En el ser humano se produce una retrogénesis psicomotora, es decir, que el proceso por el cual la organización psicomotora que ha sido desarrollada desde recién nacidos hasta la adultez en algún momento sufrirá una degeneración o desorganización vertical descendente, desde la praxia fina y habilidades perceptivo-motrices (estructuración espacial y temporal, lateralización, somatognosia, ritmo, etc.) al equilibrio y la tonicidad. Pueden aparecer síntomas de desestructuración en el esquema corporal y dificultades de reconocimiento del propio cuerpo, problemas de equilibrio y orientación, provocando una disminución de la capacidad de desplazamiento e involución de las cualidades físicas -coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia (44).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de estudio:

La presente investigación fue descriptiva, cuali-cuantitativa y transversal, debido que esta investigación se basó en conocer y describir las costumbres y saberes ancestrales en la alimentación y su valor nutricional de la comunidad de Tumbatú, Parroquia San Vicente de Pusir.

3.2. Localización geográfica

El presente trabajo se llevó a cabo en Ecuador en la provincia del Carchi, Parroquia San Vicente de Pusir, en la comunidad de Tumbatú.

3.3. Población de estudio

La población de estudio escogida para la presente investigación fueron 30 adultos mayores de la comunidad de Tumbatú.

3.3.1. Criterios de inclusión:

Se incluyeron adultos mayores de 65 años, autodefinidos como afroecuatorianos que poseen conocimientos sobre las costumbres y saberes ancestrales de la comunidad de Tumbatú.

3.3.2. Criterios de exclusión

Se excluyeron a los adultos mayores de 65 años que no se auto identificaron como afroecuatorianos y que no desearon participar en la presente investigación.

3.4. Identificación de variables

- Características sociodemográficas.
- Costumbres alimentarias y saber ancestral de los adultos mayores afroecuatorianos.
- Valor nutricional de las preparaciones ancestrales.
- Cambios en las prácticas alimentarias.

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	INDICADOR	UNIDAD DE ANÁLISIS
Características sociodemográficas	Grupos de edad	65 años en adelante
	Sexo	Hombre Mujer
	Nivel de escolaridad	Primaria completa: Primaria incompleta Secundaria completa Secundaria incompleta Superior Ninguna Otros
	Ocupación	Agricultor Ama de casa Artesano Empleado Público Empleado privado Comerciante Jubilado
	Grupo Étnico (según autodefinición)	Blanco Mestiza Afroecuatoriano

		Afro descendiente Indígena Montubio
	Estado Civil	Soltero Casado Viudo Divorciado Unión libre
Costumbres alimentarias y saber ancestral de los adultos mayores afroecuatorianos.	Preparaciones ancestrales	Preparaciones - Manoemono - Picadillo - Sazonado de guandúl - Ensalada de calabaza con cuajada - Camote con pipián - Fréjol con yuca Bebidas calientes - Champús - Morocho de dulce - Pringa Bebidas frías - Chicha - Cachaza Dulces - Dulce de conserva - Dulce de fréjol - Mermelada de tuna - Dulce de guayaba - Dulce de leche
	Fechas en que se consumen	- Habitualmente - Fiesta de la comunidad

		<ul style="list-style-type: none"> - Semana santa - Día de los difuntos - Navidad
	Importancia del Consumo	<ul style="list-style-type: none"> - Identidad cultural - Aporte nutricional - Buen sabor
	Adquisición de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Cultiva - Compra - Trueque
	Técnicas de cocción	<p>Antes y Actualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocina a gas - Cocina eléctrica - Horno - En leña
	Métodos de cocción	<p>Antes y Actualmente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al horno - Al vapor - Frito - Al jugo - Estofado - Salteado - Hervir

	Utensilios	Antes y Actualmente <ul style="list-style-type: none"> - Cuchara de palo - Olla de barro - Puro - Cedazo - Pilche - Pondo - Olla - Paila
	Almacenamiento	Antes y Actualmente <ul style="list-style-type: none"> - Canastos - Pundos - Soberado - Nevera
Valor nutricional de las preparaciones ancestrales	Macronutrientes Micronutrientes	<ul style="list-style-type: none"> - Proteínas - Grasas - Carbohidratos - Vitamina A - Hierro - Zinc - Calcio
Cambios en la Alimentación	Migración Roles familiares Identidad Cultural	<ul style="list-style-type: none"> - Migración a otras ciudades - Actividad laboral de los miembros de la familia - Desconocimiento del proceso de preparación

	Globalización	- Desinterés por mantener las tradiciones
	Publicidad	- Supermercados - Televisión - Radio

3.6. Técnicas e instrumentos de investigación

Para la recolección de datos se utilizó como instrumento la encuesta, en la cual se realizaron preguntas abiertas y cerradas que estuvieron enfocadas en conocer sobre las preparaciones más consumidas por los encuestados, las practicas alimentarias y que cambios se han producido con el paso del tiempo en las costumbres y saberes ancestrales de la comunidad, esta fue aplicada a los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú.

3.7. Procedimiento

- Se realizó el acercamiento al subcentro de la comunidad de Tumbatú, para pedir información sobre cuántos adultos mayores habitan en la comunidad.
- Se realizó un sondeo empírico para la recolección de información sobre los saberes ancestrales de la comunidad, por medio de una entrevista realizada a la Sra. Belermina de Jesús, adulta mayor que forma parte de la comunidad de Tumbatú y conoce sobre las costumbres alimentarias de la comunidad, la cual sirvió para realizar la encuesta que se aplicó a los adultos mayores y conocer los ingredientes principales de las preparaciones ancestrales.
- Se efectuó la validación de la encuesta con diez adultos mayores de la comunidad de Tumbatú, para verificar que las preguntas estén claras, en esta prueba piloto se detectó que algunas preguntas estaban mal formuladas y no nos permitiría recolectar la información que se necesitaba para la investigación;

por ello se estructuró nuevamente la encuesta con el fin de recolectar información, clara y precisa.

- Se procedió a la aplicación de la encuesta a los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú para identificar las costumbres y saberes ancestrales de la población.
- Con la información recolectada a través de la encuesta se procedió a realizar el análisis de la información.

3.8. Grupo focal

Se ejecutó un grupo focal con el fin de recolectar información sobre las costumbres y saberes ancestrales de la comunidad. El grupo focal estuvo integrado por adultos mayores de 65 años de la comunidad de Tumbatú, y como contraparte se realizó una reunión con adultos jóvenes, en donde se pudo recabar la información necesaria para la investigación. La moderadora del grupo focal fue la autora de la investigación, mientras que la señorita Mayris Yépez nativa de la población fue la encargada de grabar todo lo que se habló con los adultos miembros de grupo focal.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos de la encuesta aplicada a la población de estudio, fueron ingresados a una base de datos en el programa Microsoft Excel para realizar la tabulación de información. Los resultados fueron evidenciados en tablas.

Para el análisis químico de las preparaciones ancestrales se utilizó la tabla de composición de alimentos Ecuatoriana y de Centroamérica.

Los datos obtenidos en el grupo focal fueron interpretados bajo la técnica de análisis de discursos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Preguntas cerradas

TABLA N° 1.- Características sociodemográficas de la población

Características sociodemográficas		N°	%
Sexo	Mujer	18	60%
	Hombre	12	40%
		30	100%
Estado civil	Soltera	7	23%
	Casado	11	37%
	Viuda	9	30%
	Unión libre	3	10%
	30	100%	
Nivel de instrucción	Ninguna	16	53%
	Primaria completa	3	10%
	Primaria incompleta	6	20%
	Otro	5	17%
	30	100%	
Etnia (según autodefinición)	Afroecuatoriana	25	83%
	Negro	5	17%
	30	100%	
Ocupación	Jubilado	10	33%
	Ama de casa	11	37%
	Agricultor	8	27%
	Comerciante	1	3%
	30	100%	

Fuente: Encuesta sociodemográfica en adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Según los resultados sobre las características sociodemográficas del grupo de estudio, al analizar la variable sexo se obtiene que el 60% de los encuestados son mujeres y el 40% hombres, en cuanto al estado civil muestra que la mayoría de la población son casados con el 37% y el 10% mantienen unión libre, por otro lado del total de los adultos mayores encuestados solo el 10% han terminado la primaria y un porcentaje elevado del 53% no tiene ningún nivel de instrucción, mientras que en la variable ocupación se observa que el 27% indican que aún se dedican a la agricultura y el 37% son amas de casa y por último la variable etnia en la cual se obtuvo que el 83% se autodefinen como afro ecuatorianos y mientras que una minoría del 17% se autodefinen como como negros.

TABLA N° 2.- Preparaciones ancestrales más consumidas y en qué momentos.

Preparaciones	Consumo						Momentos											
	Si		No		Total		Habitual		S. Santa		Fiestas		Navidad		Difuntos		Otro	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Manoemono	11	37%	19	63%	30	100%	2	7%	0	0	0	0	0	0	0	0	9	30%
Picadillo	22	73%	8	27%	30	100%	7	23%	0	0	0	0	0	0	0	0	15	50%
Fréjol con yuca	17	57%	13	43%	30	100%	9	30%	0	0	0	0	0	0	0	0	8	27%
Camote con pipián	7	23%	23	77%	30	100%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	23%
Ensalada de cuajada	25	83%	5	17%	30	100%	0	0	24	80%	0	0	0	0	0	0	1	3%
Sazona de guandúl	27	90%	3	10%	30	100%	11	37%	0	0	0	0	0	0	0	0	16	53%
Bebidas calientes																		
Champús	17	57%	13	43%	30	100%	0	0	1	3%	14	47%	0	0	2	7%	0	0
Pringa	5	17%	25	83%	30	100%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	17%
Morocho de dulce	27	90%	3	10%	30	100%	10	33%	0	0	0	0	0	0	0	0	17	57%
Bebidas frías																		
Chicha	29	97%	1	3%	30	100%	0	0	0	0	29	97%	0	0	0	0	0	0
Cachaza	16	53%	14	47%	30	100%	9	30%	0	0	1	3%	0	0	1	3%	5	17%
Dulces																		
Dulce de conserva	18	60%	12	40%	30	100%	2	7%	4	13%	0	0	0	0	0	0	12	40%
Duce de fréjol	16	53%	14	47%	30	100%	1	3%	2	7%	0	0	0	0	0	0	13	43%
Dulce de guayaba	11	37%	19	63%	30	100%	0	0	2	7%	0	0	0	0	0	0	9	30%
Dulce de leche	16	53%	14	47%	30	100%	3	10%	0	0	0	0	0	0	0	0	13	43%

Dentro de las preparaciones que son consideradas parte de las costumbres en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, se encuentra el sazonado de guandúl, siendo este el más consumido por los mismos con un 90%, de los cuales el 53% refieren consumir esta preparación cuando poseen todos los ingredientes necesarios para preparar dicho plato y el 37% lo consumen de forma habitual, consiguiente a este resultado, se encuentra la ensalada de cuajada consumida por el 83% de los encuestados, en el que el 80% indican que lo consumen en semana santa como una tradición.

Las bebidas calientes que se consumen actualmente son el morocho de dulce con el 90%, de los cuales el 33% refieren consumirlo de forma habitual y el 57% en cualquier momento del año. En cuanto a las bebidas frías, la chicha es la más consumida, teniendo como resultado que 97% la consumen en las fiestas de la comunidad, siendo esta la bebida principal de dicha celebración, y es una tradición prepararla en dicha fecha por los habitantes de la comunidad de Tumbatú, para brindarla a las personas que visitan a esta comunidad en sus fiestas.

Con respecto a la cachaza los adultos mayores refieren ya no consumirla como antes debido que actualmente ya no hay trapiches en el pueblo, los cuales eran los que les regalaban o vendían el jugo de caña que era el ingrediente principal para preparar dicha bebida, el 53% refieren consumirla, de los mismos que indican que el 30% la consumen de manera habitual, reemplazando el jugo de caña por la panela y el 17% comentan consumirla cuando tienen la oportunidad de obtener el jugo de caña directamente de los trapiches.

En cuanto a los dulces que son considerados una costumbre por los adultos mayores afroecuatorianos se encuentra el dulce de conserva que es el más consumido por los mismos con el 60%, de los cuales el 40% refieren consumirlo en temporadas en la que las frutas principales son obtienen de sus huertas, el 7% de forma habitual y un 13% solo lo consumen en semana santa ya que mencionan que consumirlo en estas fechas

era una costumbre en la comunidad. Mientras tanto el dulce de frejol y el dulce de leche actualmente son consumidos por el 53% de los encuestados.

TABLA N° 3.- Importancia del consumo de los alimentos tradicionales

Importancia del consumo de los alimentos tradicionales		
	N°	%
Identidad cultural	5	17
Aporte nutricional	0	0
Buen sabor	25	83
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Según los resultados de la tabla, una de razones que los adultos mayores coinciden sobre la importancia de consumir los alimentos tradicionales, es debido al buen sabor que tienen los mismos con un 83% y el 17% consideran importante por la identidad cultural ya que estas preparaciones son las que identifican a la comunidad de Tumbatú.

TABLA N° 4.- Adquisición de alimentos tradicionales antes y actualmente

	Antes		Actual	
	N°	%	N°	%
Cultivo	28	93	2	7
Compra	0	0	27	90
Trueque	2	7	0	0
Le regalaron	0	0	1	3
TOTAL	30	100	30	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Los datos reflejan que antes el 93% de los adultos mayores obtenían sus alimentos por medio de la agricultura, pero, actualmente se evidencia que solo el 7% aún obtienen los alimentos tradicionales a través de este medio y 90% refieren comprarlos.

TABLA N° 5.- Almacenamiento de alimentos

Almacenamiento de los alimentos				
	Antes		Actual	
	N°	%	N°	%
Canastos	11	37	4	13
Pondos	4	13	2	7
Soberado	6	20	0	0
Tanganes	8	27	1	3
Talegas	1	3	1	3
Nevera	0	0	22	73
TOTAL	30	100	30	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Se evidencia en la tabla que el 27% de los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú refieren que antes solían almacenar sus alimentos en tanganes, el 37% en canastos y en menor % en pondos, pero actualmente la mayor parte de los encuestados almacenan los alimentos en la nevera y una minoría aún siguen utilizando los canastos 13% y los pondos 7% de los cuales refieren que actualmente lo utilizan para guardar el agua y otros alimentos, ya que refieren que este recipiente mantiene el agua más fresca y hace que dure más a diferencia de cuando la almacenan en tachos.

TABLA N°6.- Métodos de cocción que se utilizaban antes y actualmente para preparar los alimentos

	Métodos de cocción			
	Antes		Actual	
	N°	%	N°	%
Al horno	0	0	0	0
Vapor	0	0	0	0
Frito	0	0	16	47
Estofado	0	0	15	44
Al Jugo	11	34	3	9
Salteado	0	0	0	0
Hervir	21	66	0	0
TOTAL	32	100	34	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

De los datos de la tabla se puede evidenciar que el método de cocción más utilizado antes por los encuestados era el hervido con el 66% y actualmente los más utilizados para preparar los alimentos son los fritos y estofado con el 47% y 44% respectivamente. Sin embargo, las frituras se vuelven perjudiciales cuando se convierten en un hábito, ya que el exceso de las mismas favorece el desarrollo de la obesidad y son un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades asociadas. En esta pregunta los encuestados eligieron más de una opción por lo que el total supera el número de sujetos estudiados.

TABLA N° 7.- Técnicas para preparar las comidas consideradas tradicionales.

Técnicas para preparar las comidas consideradas tradicionales				
	Antes		Actual	
	N°	%	N°	%
Cocina a gas	0	0	30	100
Cocina eléctrica	0	0	0	0
Parrilla	0	0	0	0
A leña	30	100	0	0
TOTAL	30	100	30	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Según los datos de la tabla reflejan que antes el 100% de los adultos mayores preparaban sus alimentos a leña, y actualmente el mismo porcentaje prefiere utilizar la cocina a gas para preparar los mismos, sin embargo, mencionan que el sabor de las preparaciones era mucho mejor a leña. Sin embargo, estudios señalan que el humo producido por la madera causa problemas en la salud debido a las partículas de humo que produce, causando infecciones agudas de las vías respiratorias, bronquitis, pulmonía entre otras.

TABLA N° 8.- Utensilios que se solían utilizar para preparar los alimentos

Utensilios para preparar alimentos				
	Antes		Actualmente	
	N°	%	N°	%
Olla de Barro	29	45	0	0
Billa	10	15	5	12
Olla	0	0	30	73
Paila	0	0	6	15
Puro	3	5	0	0
Pilche	4	6	0	0
Pondo	7	11	0	0
Cedazo	12	18	0	0
Total	65	100	41	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Del total de los encuestados un 29 % contestaron que antes solían utilizar la olla de barro como principal utensilio para preparar los alimentos, y en la actualidad el utensilio más utilizado son las ollas de acero inoxidable con el 73% seguido por la billa y la paila con el 12 y 15% respectivamente. En esta pregunta los encuestados eligieron más de una opción por lo que el total supera el número de sujetos estudiados.

TABLA N° 9.- Causas por las que en la actualidad las costumbres y los saberes ancestrales alimentarios de la comunidad ya no se realizan

Causa del porque en la actualidad las costumbres y los saberes ancestrales de la comunidad ya no se realizan		
	N°	%
Desconocimiento del proceso de preparación	9	30
Desinterés por mantener las tradiciones	21	70
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Según los datos de la tabla reflejan que los adultos mayores consideran que la causa principal para que las costumbres y saberes ancestrales ya no se practiquen es debido a que actualmente hay un desinterés por mantener las tradiciones de la comunidad, y mencionan que a los jóvenes no les gusta comer las preparaciones que se solían consumir antes por lo cual prefieren ya no prepararlas.

TABLA N° 10.- Preferencias por consumir los alimentos procesados que los alimentos tradicionales.

Preferencia a consumir los alimentos procesados que los alimentos tradicionales.		
	N	%
Fácil Acceso	15	50
Económicos	14	47
Publicidad	0	0
Moda	1	3
Total	30	100

Fuente: Encuesta a adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú, provincia del Carchi, 2018

Se evidencia en la tabla que el 50% de los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú refieren que el fácil acceso es la principal causa por la que ellos prefieren comprar actualmente los alimentos procesados y un 47% porque son más económicos. Ya que actualmente refieren que no tienen la costumbre de sembrar los alimentos considerados tradicionales de la comunidad y prefieren comprar otros por su fácil acceso.

4.2. Preguntas abiertas

Cambios en la alimentación

4.2.1. Influencia en la alimentación tradicional a causa de la migración a otras ciudades

Los adultos mayores concuerdan que la migración, influye en la alimentación tradicional de la comunidad, ya que refieren que en las grandes ciudades no preparan las comidas tradicionales de la comunidad, y encuentran otros alimentos que son fáciles de preparar, y al vivir en otras ciudades ya no encuentran los alimentos ni las preparaciones tradicionales de la comunidad y tampoco la preparan.

4.2.2. Incorporación de la mujer en el mundo laboral

De los adultos mayores encuestados la mayoría consideran que, aunque la mujer se haya incorporado en el mundo laboral aún pueden transmitir las costumbres y tradiciones de la alimentación de la comunidad, y que también es posible aprender de los adultos mayores esas tradiciones, sin embargo, refieren que también depende de cada hogar seguir transmitiendo esos saberes, mientras que algunos contestaron que antes las mujeres querían aprender a preparar comidas, además por residir en las grandes ciudades trabajando ya no tienen tiempo para compartir dichas preparaciones con sus hijos, o ya no se transmiten debido a que los jóvenes actualmente no les gusta ni preparar ni consumir comidas ancestrales, y por lo tanto no conocen las técnicas de preparación como las personas adultas de la comunidad.

4.2.3. Influencias de los medios de comunicación en la alimentación de la comunidad

Los encuestados concuerdan que los medios de comunicación y la publicidad si influyen en la alimentación de la comunidad, debido a que los alimentos que promocionan son más baratos y fáciles de preparar o por la curiosidad, y por otro lado, una minoría refiere que no se dejan influenciar por la publicidad que prefieren consumir las preparaciones de antes y no las de la actualidad.

4.3. Valor nutricional de las preparaciones ancestrales que se mantienen hasta la actualidad

Preparación N° 1.- Mane Mono

Manoemono									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Camote	100	120,5	1,1	0,1	28,8	0,3	2,1	0,03	19
Guandúl	60	208,24	13,11	0,68	37,42	0,40	0,91	0	14,4
Cebolla blanca	10	5,14	0,13	0,02	1,1	0,04	0,07	0	2,6
Ajo	2	2,58	0,05	0	0,6	0,02	0,01	0	0,52
Aceite	5	44,97	0	4,99	0	0	00,1	0	0
Aporte calórico		381,43							



La mane mono aporte 381,43 calorías, donde el camote al igual que el guandúl son alimentos con un alto contenido de carbohidrato siendo los alimentos principales en la dieta de la comunidad, este último aporta 12,11 de proteína.

Preparación N° 2.- Picadillo

Picadillo									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Fréjol seco	60	212,46	12,6	0,78	38,76	1,7	3,78	0	63
Queso	30	65,1	5,67	4,38	0,75	0,3	0,78	0,02	143,7
Plátano verde	60	104,5	0,6	0,12	25,26	0,1	0,6	1,09	2,4
Cebolla larga	10	5,14	0,13	0,02	1,1	0,04	0,07	0	2,6
Leche de vaca	20	12,38	0,62	0,62	1,08	0,08	0,04	0	18,4
Ajo	2	2,58	0,05	0	0,6	0,02	0,01	0	0,52
Aceite	5	44,97	0	4,99	0	0	00,1	0	0
Aporte calórico		447,09							



Esta preparación tiene como ingrediente principal el fréjol que tiene un aporte importante de proteína, calcio, hierro e hidratos de carbono. La leche y queso, alimentos que aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas, los cuales son esenciales para el desarrollo y crecimiento. Esta preparación aporta 447,09 calorías.

Preparación N° 3.- Sazonado de guandúl

Sazonado de guandúl									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Guandul	60	208,24	13,11	0,68	37,42	0,40	0,91	0	14,4
Cuajada	30	65,1	5,67	4,38	0,75	0,3	0,78	0,02	143,7
Cebolla blanca	10	5,14	0,13	0,02	1,1	0,04	0,07	0	2,6
Aceite	5	44,97	0	4,99	0	0	00,1	0	0
Ajo	2	2,58	0,05	0	0,6	0,02	0,01	0	0,52
Leche	20	12,38	0,62	0,62	1,08	0,08	0,04	0	18,4
Yuca blanca	90	130,86	0,54	0,18	31,77	0	1,08	0,02	23,4
Aporte calórico		469,23							



El guandúl es una leguminosa de alto valor nutritivo, fuente de proteínas, carbohidratos y micronutrientes, tiene baja concentración de grasa, mientras que la yuca contiene 31,77 gr de hidratos de carbono, calcio 23,4 mg tiene un aporte menor de hierro, proteína y grasa, este tubérculo ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre, disminuye los niveles de triglicéridos y es beneficiosa para el sistema nervioso. Esta preparación aporta 469,23 calorías.

Preparación N° 4.- Ensalada de calabaza con cuajada

Ensalada de calabaza con cuajada									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Zambo tierno	80	22,48	0,64	0,08	4,8	0,2	0,16	0	9,6
Cebolla blanca	10	5,14	0,13	0,02	1,1	0,04	0,07	0	2,6
Ajo	2	2,58	0,05	0	0,6	0,02	0,01	0	0,52
Leche	20	12,38	0,62	0,62	1,08	0,08	0,04	0	18,4
Papa	150	136,8	3,6	0	30,6	0,6	1,5	0,06	9
Pepa de calabaza	10	59,4	1,73	5,15	2,54	0,38	0,37	0,2	7
Cuajada	30	65,1	5,67	4,38	0,75	0,3	0,78	0,02	143,7
Aceite	5	44,97	0	4,99	0	0	00,1	0	0
Aporte calórico		348,85							



La ensalada de calabaza con cuajada aporta 348,85 calorías, las pepas de calabaza son una buena fuente de hierro, zinc, ácidos grasos, las semillas de calabaza disminuyen la inflamación en las articulaciones, mientras que el zambo, leche y la cuajada tienen un aporte importante de calcio.

Preparación N° 5.- Camote con pipián

Camote con pipián										
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg	
Camote morado	150	180,75	1,65	0,15	43,2	0,6	3,15	0,045	28,5	
Pepa de calabaza	10	59,4	1,73	5,15	2,54	0,38	0,37	0,2	7	
Cebolla blanca	10	5,14	0,13	0,02	1,1	0,04	0,07	0	2,6	
Ajo	2	2,58	0,05	0	0,6	0,02	0,01	0	0,52	
Leche de vaca	150	92,85	4,65	4,65	8,1	10,5	0,3	0,02	138	
Aceite	5	44,97	0	4,99	0	0	00,1	0	0	
Aporte calórico		385,69								



Preparación N° 6.- Champús

El camote con pipián aporta 385,69 calorías donde el camote siendo el principal alimento de esta preparación contiene 43,2 gr de CHO, 3,15 mg de hierro, 28,5 mg de calcio y en menor cantidad vitamina A, zinc proteína, grasa, nutrientes esenciales para el organismo.



Champús						
Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Zinc	Fe	V. A	Calcio
gr	gr	gr	mg	mg	ug	mg
1,78	0,94	14,58	0	0,58	0	2,2
0,15	0,05	22,5	0,04	1,27	0	9,75

El champús tiene un importante aporte de hidratos de carbono, siendo el morocho el principal ingrediente ya que es rico en carbohidratos el cual ayuda a saciar el apetito y fibra que ayuda a la digestión, controla los niveles de colesterol e impide el estreñimiento; el zinc que coopera con la formación de huesos y dientes, además de reforzar el sistema inmunitario. Esta preparación contiene 162,05 calorías.

Preparación N° 7.- Morocho de dulce

Morocho de dulce							
Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Zinc	Fe	V. A	Calcio	
gr	gr	gr	mg	mg	ug	mg	
1,48	0,7	11	0	0,4	0	0,4	
4,65	4,65	8,1	10,5	0,3	0,02	138	
0,15	0,05	22,5	0,04	1,27	0	9,75	



El morocho de dulce es una preparación rica en carbohidratos aportando 240,12 calorías por ración. Entre los beneficios de la panela esta su efecto balsámico ante resfriado o infecciones respiratorias.

Preparación N° 8.- Pringa

Pringa										
Alimento	Cantidad	Kcal	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Zinc	Fe	V. A	Calcio	
	g/ml		gr	gr	gr	mg	mg	ug	mg	



,24	1,44	30,76	0,32	2,05	0	8,4
,65	4,65	8,1	10,5	0,3	0,02	138

La pringa aporta 241,97 calorías por ración, el mote contribuye con 30,76 gr de hidratos de carbono por porción, 3,24 gr de proteína, 2,05 mg de hierro, esta preparación tiene un aporte significativo de calcio debido a sus ingredientes, pero deficiente en vitamina A, Zinc y grasa.

Cachaza									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Limón	20	5,62	0,08	0,02	1,28	0,03	0,08	0	2,2
Panela	25	91,05	0,15	0,05	22,5	0,04	1,27	0	9,75
Aporte calórico		96,67							

Preparación N° 9.- Cachaza

La cachaza es una bebida que aporta 96,67 kcal, los ingredientes de esta preparación es el limón que contiene cantidades menores de vitaminas y minerales, tiene propiedades antioxidantes, en cuanto a la panela está compuesta principalmente por carbohidratos hierro y calcio, siendo este último pilar importante de huesos y dientes.



Preparación N° 10.- Chicha

		Chicha							
		Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Zinc	Fe	V. A	Calcio	
		gr	gr	gr	mg	mg	ug	mg	
		0,08	0,02	2,72	0,02	0,1	0	2,8	
Guanábana	15	9,69	0,15	0,03	2,2	0,01	0,12	0	4,2
Naranjilla	15	7,23	0,07	0,03	1,66	0	0,15	0,02	1,5
Naranja	20	8,82	0,08	0,02	2,08	0,01	0,1	0,02	2,2

Mandarina	20	9,3	0,1	0,02	2,18	0,01	0,06	0,01	5,4
Panela	25	91,05	0,15	0,05	22,5	0,04	1,27	0	9,75
Arroz	20	70,6	1,3	0,12	16,08	0,23	0,28	0	1,8
Aporte calórico		208,07							



La chicha está realizada con frutas cítricas como naranjilla, naranja y mandarina que tienen propiedades antioxidantes, por lo que se le atribuye una acción preventiva frente al cáncer y la enfermedad cardiovascular. Esta preparación aporta 208,07 calorías, tiene un aporte bajo de macro y micro nutrientes.

Preparación N° 11.- Dulce de conserva

Dulce de conserva									
Alimento	Cantida d g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Fréjol seco	45	159,34	9,45	0,59	29,07	1,26	2,83	0	47,25
Oca	40	12	0,32	0,12	6,16	9,16	0,27	1,15	1,5
Zambo Maduro	45	15,89	0,09	0,22	3,37	0,13	0,22	0	9,45
Guayaba	15	10,04	0,12	0,08	2,22	0,03	0,08	0,02	2,25

Papaya	40	16,04	0,2	0,04	3,72	0,03	0,2	0,06	10
Panela	50	182,1	0,3	0,1	45	0,09	2,55	0	19,5
Aporte calórico		395,41							



El dulce de conserva tiene un aporte de 395, 41 calorías, donde el fréjol es el principal ingrediente en esta preparación aportando importantes nutrientes para el organismo, esta preparación es alta en calcio, aporta proteína, hidratos de carbono y hierro, sin embargo, es deficiente en vitamina A, zinc y grasas.

Preparación N°12.- Dulce de fréjol

Dulce de fréjol									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Fréjol	45	73,08	4,68	0,18	13,2	1,3	1,35	0.03	19,8
Panela	50	182,1	0,3	0,1	45	0,09	2,55	0	19,5
Aporte calórico		255,18							



El fréjol aporta un alto contenido de proteína, ayuda a controlar el colesterol, promueve la salud digestiva, así como regula los niveles de energía, esta leguminosa tiene, además, calcio, zinc, y hierro, resaltado el valor nutricional de esta preparación ya que aporta 255, 18 calorías

Preparación N° 13.- Dulce de guayaba

Dulce de guayaba									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Guayaba	60	40,14	0,48	0,3	8,88	0,14	0,2	0,08	9
Panela	50	182,1	0,3	0,1	45	0,09	2,55	0	19,5
Aporte calórico		222,24							



El dulce de guayaba contribuye con 222, 21 calorías, preparación que tiene un importante aporte de calcio con la guayaba y la panela, sin embargo, deficiente en zinc, hierro, vitamina A grasa y proteína.

Preparación N° 14.- Mermelada de tuna

Mermelada de tuna									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Tuna	150	100,5	1,65	0,6	24,9	1,8	1,8	3	85,5
Panela	50	182,1	0,3	0,1	45	0,09	2,55	0	19,5
Aporte calórico		282,5							



La mermelada de tuna es una preparación que aporta 282,5 kcal, la tuna que es el ingrediente principal es rica en carbohidratos, contiene además proteína, calcio zinc, vitamina A y hierro; además ayuda a controlar los niveles de glucosa y colesterol en sangre.

Preparación N° 15.- Dulce de leche

Dulce de leche									
Alimento	Cantidad g/ml	Kcal	Proteínas gr	Grasas gr	Carbohidratos gr	Zinc mg	Fe mg	V. A ug	Calcio mg
Leche de vaca	150	92,85	4,65	4,65	8,1	10,5	0,3	0,02	138
Harina	5	17,1	0,52	0,07	3,71	0,05	0,07	0	1,05
Panela	50	182,1	0,3	0,1	45	0,09	2,55	0	19,5
Aporte calórico		292,05							

La leche son alimentos que aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas, los cuales son esenciales para el desarrollo y crecimiento, un aporte adecuado ayuda a mantener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis en la edad adulta. Esta preparación aporta 292,05 kcal.



4.4. Análisis de la información recolectada en el grupo focal: mayores de 65 años

1. ¿Qué es alimentación ancestral?

Consumir los alimentos de antes, lo que comíamos nosotros los antiguos como: camote, yuca, fréjol, guandúl.

2. ¿A qué actividad se dedicaba la comunidad?

La principal actividad de la comunidad antiguamente fue la agricultura, la cual actualmente aún se mantiene. Siendo esta la principal fuente económica de la comunidad. El riego para los cultivos se realizaba desde una quebrada que abastecía a todos los terrenos, para esto la comunidad se turnaba, actualmente lo realizan desde el canal secundario, los productos que obtenían de las cosechas eran destinados para el consumo, venta o trueque. En la actualidad la mayoría de los agricultores vende sus cosechas principalmente en el mercado mayorista de Ibarra o a otros compradores, manteniéndose esta actividad como la principal fuente de ingresos para la comunidad.

3. ¿Qué productos sembraban en la comunidad? ¿Quiénes colaboraban?

En Tumbatú sembraban una amplia diversidad de productos como: camote, fréjol, pepino, pepinillo, papaya, tomate, yuca, algodón, caña de azúcar, pimiento y aguacate. Tanto en el cultivo como en la cosecha colaboraban hombres, mujeres y jóvenes quienes una vez que terminaban la escuela tenían que dedicarse a la agricultura, porque pocos tenían posibilidades económicas de seguir estudiando. Antes los productos que se cosechaban no se utilizaban ningún tipo de químicos, la alimentación era más sana y natural. “Antes no se fumigaba, actualmente desde que se siembra ya se fumiga”, menciona uno de los participantes.

4. Hable sobre la alimentación en los matrimonios

La costumbre de antes en los matrimonios era matar un chivo y brindar a los invitados, como seco de chivo acompañado de la chicha la cual sus ingredientes principales eran panela y hierbas aromáticas; a dicha bebida actualmente se añade arroz blanco, la panela se sustituye por azúcar, y se ha remplazado al chivo por carne de cerdo horneada en leña.

5. Hable sobre la alimentación en la navidad

En esta fecha existían una variedad de preparaciones en base a carne de cerdo, chivo, gallina y pavo que consumían las familias.

6. Hable sobre la alimentación en el día de los difuntos.

Antes las familias preparaban sus platos con camote o yuca, era común utilizar las hojas de yuca para preparar gaucha¹ o bledo² y acompañarlo con yuca o camote.

7. Hable sobre los velorios. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión?

En los velorios las personas que acompañaban a los familiares del difunto amanecían rezando, solían llevar estereras para descansar en dicho lugar, en cambio esto actualmente ha cambiado ya que las personas que suelen ir a los velorios permanecen poco tiempo y se marchan. También recuerdan que los muertos eran envueltos en sábanas y estereras para enterrarlos; no existían los ataúdes. En sí no existía una

¹ Nombre que se le da a la preparación con hojas de yuca, a manera de ensalada.

² Especie herbácea que crece de manera silvestre.

preparación especial para esta ocasión, a más de los cantos y ritos establecidos en los funerales.

8. ¿A qué tipo de frutas tenían acceso?

Siendo la agricultura la principal actividad de la comunidad la población sembraba una gran variedad de frutas durante las distintas épocas del año como: papaya, plátano, mandarina, pepino, guaba, chirimoya, lima, aguacate, mango y naranja.

9. ¿Qué tipos de utensilios utilizaban?

Para la preparación de los alimentos se utilizaban ollas de barro, cucharas de palo, cazuelas, pondos³, pilche⁴. Se solía servir en platos de barro y utilizaban cucharas de palo para comer. En la actualidad solo una persona afirma conservar las ollas de barro, sin embargo, ya no las utiliza debido que han sido remplazadas por peroles⁵ y pailas, entre otros

10. ¿Qué hierbas medicinales utilizaban?

Llantén: Para las infecciones o irritaciones.

Marco, palo santo: Para curar espanto, o sahumar⁶.

Limoncillo: Para detener la diarrea.

Hierba mora: Para las heridas.

Hierba buena, manzanilla: Para sanar el dolor de estómago.

Mencionan que actualmente no utilizan estas hierbas medicinales porque han sido remplazadas por medicamentos.

³ Vasija grande de barro, que se usa para guardar agua u otros líquidos.

⁴ Vasija hecha de madera o de la corteza seca de un fruto.

⁵ Utensilio de cocina, hecho e metal y semejante a la olla, usado para cocer o calentar alimentos.

⁶ Echar humo aromático.

4.5. Análisis de la información recolectada en el grupo focal: adultos jóvenes

1. ¿Qué significa alimentación ancestral para usted?

Son preparaciones de antes que los mayores acostumbran a consumir como es: el picadillo⁷, manemano⁸, sazonado⁹ entre otras.

2. ¿Por qué razón cree que la alimentación ha cambiado?

Antes era común consumir alguna de las preparaciones ancestrales, pero ahora por el tiempo las personas se van a lo moderno a lo más fácil o si quiere preparar algún plato ancestral tiene que comprar todos los alimentos porque no se producen todos los alimentos, y a algunos jóvenes ya no les gusta comer esas preparaciones.

3. ¿Usted cree que la alimentación de sus abuelitos era mejor? ¿Por qué?

La mayoría concuerda que la alimentación de antes era más sana que la de ahora ya que los alimentos que se sembraban eran libres de químicos, a diferencia de hoy que se usan fertilizantes, herbicidas y pesticidas

4. ¿Cuáles son sus platos favoritos?

Entre los platos favoritos que destacan en los adultos jóvenes son las papas fritas con salchicha, camarones, pollo frito, pescado, arroz entre otras.

⁷ Preparación a base de fréjol y plátano verde.

⁸ Preparación a base de camote y fréjol.

⁹ Preparación a base de guandul y yuca.

5. ¿En su casa preparan alimentos ancestrales? ¿Le gusta?

La mayor parte de los adultos jóvenes mencionan que suelen consumir preparaciones ancestrales en las fiestas de la comunidad o alguna fecha especial del año, pero que no es común consumirlas habitualmente en sus hogares porque han sido remplazadas por otras preparaciones como la sopa de fideo, arroz, pollo, preparaciones fritas entre otras.

6. Sugerencias para que las familias sigan consumiendo alimentos ancestrales.

Consideran que en los hogares deberían preparar más seguido alguna preparación ancestral para que la tradición se mantenga y que los jóvenes aprendan de sus madres para que estos conocimientos se trasmitan a través de las generaciones.

Discusión

Esta investigación permitió identificar y describir las costumbres, saberes ancestrales y el valor nutricional en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú encontrando lo siguiente, las preparaciones que forman parte de la cultura alimentaria son la manemono, picadillo, camote con pipián, sazonado de guandul, dulce de conserva, pringa, champús y chicha, esta última preparación es consumida en las fiestas de la comunidad, ya que es una tradición prepararla para compartir con los visitantes en dicha fecha, aunque muchas de las preparaciones han persistido en la comunidad, los ingredientes han ido cambiando con el paso de los años debido a la ausencia de algunos alimentos tradicionales, ya que muchos de estos alimentos que han sido utilizados ancestralmente para preparar dichas preparaciones, eran cultivadas por ellos mismos, pero a través de este estudio se ha encontrado que actualmente el 90% de los adultos mayores encuestados los debe comprar y apenas el 7% aún siguen cultivando los alimentos considerados ancestrales. Los encuestados consideran que la alimentación ancestral era más natural y sana debido a que no se usaban químicos en los cultivos como en la actualidad, coincidiendo con el estudio realizado en el año 2014, por Ruiz Victoria en la comunidad de Mancota, Manabí donde también se ratifica lo anterior mente dicho.

Otro de los factores que ha influencia en los cambios de las costumbres de la comunidad es la migración , evidenciándose en el estudio realizado en Medellín, por Gómez María sobre los “Cambios y pertenencias de la cultural alimentaria de la población afrodescendiente migrante en Chocó”, donde se evidencia que la migración ha sido la principal causa para la modificación de la cultura alimentaria de esta comunidad ya que la presencia de nuevos productos incidieron en la modificación del patrón dietético original. Esta problemática también se obtiene en nuestra investigación, ya que los encuestados afirman que al migrar a otras ciudades

ya no pueden adquirir los mismos alimentos que accedían en su comunidad, modificando de esta forma su alimentación, con alimentos que tienen al alcance. De igual manera en el estudio sobre “Costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad Ilincho, cantón Saraguro” realizado en el año 2015 atribuye a la migración como una de las causas para la pérdida de las costumbres alimentarias.

A través de este estudio se pudieron evidenciar los cambios producidos en la comunidad, este cambio se ha visto influenciado debido a la globalización que se ha venido dando en los últimos años a nivel mundial, debido a la existencia de cadenas o servicios alimentarios que ofrecen una gama de productos variados y económicos y a la vez son promocionados en los medios de comunicación, haciendo que las personas cambien una serie de hábitos y estilos de vida, cambiando así las costumbres y las tradiciones de las comunidades, ya que adoptan una cultura internacional, en este sentido existe una amenaza a la pérdida de la memoria cultural.

En el año 2016 en Medellín, Colombia se realizó un estudio sobre “Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia” donde se aprecia que en Medellín persisten tendencias de consumo asociadas a lo tradicional evidenciadas por el gran porcentaje de hogares que aun consumen las comidas tradicionales. En la diversidad social, económica y cultural de la población de Medellín se evidencian cuatro tendencias de consumo alimentario: tradicional, práctica-moderna, saludable y de escasez. No obstante, en este mismo lugar María Mercedes Gómez Correa realizó una investigación en el cual manifiesta que la cultura alimentaria de la región resaltan las preparaciones en los momentos de festividad o celebración que hace parte de las prácticas rituales de los hogares y de la población en general.

Sin embargo, en la comunidad de Tumbatú aún se conservan algunas de las costumbres ancestrales que identifican al pueblo afroecuatoriano, que se ha evidenciado a través de este estudio, ya que un gran porcentaje de hogares aun consumen las preparaciones ancestrales, aunque dichas preparaciones han sido modificadas con otros alimentos altamente calóricos los cuales pueden provocar problemas de salud en la comunidad. La mayoría de las preparaciones ancestrales se las realiza en eventos especiales como son las fiestas de la comunidad, semana santa difuntos o en otros momentos.

CAPITULO V

5.1. Conclusiones

- En la comunidad de Tumbatú aún se mantienen algunas de las costumbres y saberes ancestrales que han caracterizado a este pueblo afroecuatoriano, donde las preparaciones que más destacaron fueron manoemono, picadillo, dulce de conserva, sazonado, ensalada de calabaza con cuajada y la chicha, preparaciones que son parte primordial en las festividades o celebraciones que se realizan en la comunidad.
- Las preparaciones ancestrales que se han mantenido vigentes en la comunidad de Tumbatú tienen aportes nutricionales importantes en la alimentación de los adultos mayores, tanto en macro como micronutrientes que son indispensables para el organismo. Entre las preparaciones más calóricas se encuentran el sazonado de guandúl con 469 kcal y el picadillo con 449 kcal, Estas preparaciones tienen un aporte significativo tanto en carbohidratos como en proteínas y calcio, pero deficientes en grasas zinc y hierro. El fréjol y el camote, alimentos considerados ancestrales de la comunidad tienen un aporte importante de hierro.
- Los cambios producidos en las prácticas alimentarias de la comunidad han sido el resultado de la globalización, la migración, debido a la inserción de la mujer en el mundo laboral y a la falta de interés por los jóvenes de mantener y aprender la cultura alimentaria de este pueblo, que con el paso del tiempo ha provocado una pérdida significativa de dichas prácticas, ya que aumentado la preferencia por alimentos de baja calidad nutricional, una disminución en la producción de los alimentos considerados ancestrales de la comunidad, sustituyéndolos por otros.

5.2. Recomendaciones

- Incentivar a los jóvenes a aprender sobre las costumbres de su pueblo, para que promuevan la conservación de los saberes ancestrales que se han transmitido por varias generaciones como un patrimonio cultural de la comunidad.
- A las instituciones que intervienen en la zona con programas de atención al adulto mayor como el: Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Inclusión Económica y Social; realizar talleres con el fin de mantener la memoria viva de las costumbres alimentarias de la comunidad y que los adultos conozcan los beneficios que les aportan dichas preparaciones a su salud.
- Promover campañas con las instituciones pertinentes para concientizar sobre la preservación de las prácticas alimentarias de la comunidad, y los beneficios para la salud del consumo de alimentos ancestrales frente a los alimentos procesados.
- En base al nuevo enfoque de investigación y vinculación de la Universidad Técnica del Norte a través de la Facultad Ciencias de la Salud con la intervención directa en la zona Valle del Chota es necesario considerar este tipo de temas para ampliar la información referente a conocimientos y saberes ancestrales de la población afro ecuatoriana de la sierra norte.

BIBLIOGRAFÍA

1. Vila, Davi; Crespo Juan. Saberes y conocimientos ancestrales, tradicionales y populares. ; 2014.
2. Tamaquiza, Pomboza; Navarro, Hermilio; Perez Antonia; Prácticas organizativas mixtecas asociadas con la seguridad alimentaria y su patrimonio. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas.; 2017.
3. Leyva, Doris; Pérez Arturo. Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas. 2015;: p. 15.
4. Gómez, María Mercedes. Cambios y permanencias de la cultura alimentaria de la población afrodescendiente migrante del Chocó en Medellín1. Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia 2016 Diciembre;: p. 16.
5. Carvallo, Nicolas. Saberes ancestrales: lo que se sabe y se siente desde siempre. el telegrafo. 2015.
Available from: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen/1/saberes-ancestrales-lo-que-se-sabe-y-se-siente-desde-siempre>
6. UNESCO.[Online].; 2017 [cited 2018 JUNIO MARTES. Available from: <http://www.unesco.org/new/es/natural-sciences/priority-areas/links/related-information/what-is-local-and-indigenous-knowledge/#topPage>.
7. Vila, Davi; Crespo Juan. Saberes y conocimientos ancestrales, tradicionales y populares. ; 2014.
8. Karkras, Ampam; Tasiguano, Germán, Lema, Alejandro Conocimientos tradicionales y ancestrales. Flok society. 2014 Abril.
9. SENPLADES. (SECRETARIA NACIONAL DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO) Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2021,[Online].; 2017[cited ECUADOR.

Available from: <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo4.-fortalecer-las-capacidades-y-potencialidades-de-la-ciudadania>.

10. Folleco, Esperanza . “Archivo computarizado del centro médico de salud “Tumbatú” de la Parroquia San Vicente de Pusir, cantón Bolívar, Provincia del Carchi. Ibarra;; 2014.
11. Folleco, Amanda. Estudio de factibilidad para la creación de una microempresa en el valle del chota, dedicada a la producción y comercialización de fréjol gandul REPOSITORIO UNT. [Online].; 2012. Availablefrom:<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1499/1/02%20ICA%20384%20TESIS.pdf>
12. Folleco Congo Yesenia. Comunicación, cultura e identidad. Memoria del pueblo afroecuatoriano en las salves mortuorias; sentido y construcción en los jóvenes. TESIS. QUITO;; 2018.
13. Leyva, Doris; Pérez Arturo. Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas. 2015;; p. 15.
14. Noriega, Jávier. El concepto de identidad como recurso para el estudio de transiciones. 2012.
16. Ruiz, Victoria. Identificación de saberes alimentarios ancestrales y sus aportes nutricionales para los problemas de malnutrición infantil en la comunidad de Maconta abajo de Portoviejo Manabí. Quito;; 2014.
18. Cabrera, Alexander . Hábitos alimenticios ancestrales que practican los jóvenes de Urdaneta y la influencia en su estado nutricional. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2012.
19. Favila, Héctor. La gastronomía tradicional del norte del Estado de México.El caso de Acambay. Redalyc.org. 2014.
20. Ministerio de Cultura y Patrimonio. Patrimonio Alimentario. Quito:2013 Availablefrom:<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>

21. UNESCO.Tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como vehiculo del patrimonio cultural inmaterial.Availablefrom: <https://ich.unesco.org/es/tradiciones-y-expresiones-orales-00053>
22. Llambi, Luis. “Asistencia a los países Andinos en la reducción de riesgos y desastres en el sector agropecuario. BOLIVIA: FAO, Departamento de Gestión de Recursos Naturales y Medio Ambiente (NRC). 2010.Availablefrom :<http://www.fao.org/docrep/013/al929s/al929s00.pdf>
23. Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales Informe de Prácticas Ancestrales. Guatemala: febrero 2012. Availablefrom: <http://www.marn.gob.gt/s/pprcc/paginas/Informes>
24. Ponce, Ximena;Galarza Mariana; Astudillo Jaime. Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes.
26. FAO(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), Ministerio de Cultura y Patrimonio. Patrimonio Alimentario. Quito:2013 Availablefrom:<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp->
27. Walsh C. La Interculturalidad en la Educación Lima -Perú; 2016.
28. Morquecho, Saltos . La alimentación ancestral amazónica y su impacto en el enfoque. Killkana Sociales. Abril 2017.
29. Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos. FAO; 2011.
30. María Alicia Santacruz Caicedo JSVMDHABAMRA. Comida, territorio y memoria Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos. Bogota : FAO, Departamento para la Prosperidad Social - DPS; 2015.
31. Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos. FAO; 2011.
32. Reynaud Antonio. Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. Scielo. 2014.
33. Bargis Patricia. NUTRIENTES, VITAMINAS Y ELEMENTOS MINERALES Mdrid-España: EDAF,S.L.U., ; 2016.
34. FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura); 2015.

35. Bellido, Diego; Garcia, Pedro. Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo. Díaz de Santos S.A ed. Madrid; 2012.
36. Mahan, Kathleen; Escott Dylvia; Raymond, Janice. Krause Dietoterapia. 13th ed. Barcelona-España: Gea Consultoría Editorial, s.l.; 2012.
37. Schorr Munding. Manual Preparación Biología 1º y 2º Medio: Módulo común obligatorio Santiago -Chile ; 2012.
38. Rodas Maria. Nutrición básica y aplicada Mexico ; 2013.
39. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL: Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala: MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL: , OPS, INCAP; 2012.
40. Ministerio de Salud Pública del Ecuador . Quito : Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Educación.
42. Sánchez, John. Religiosidad afroecuatoriana. Quito: Instituto Nacional de Patrimonio Cultural ; 2014.
43. OMS.Adulto mayor.
Available from: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf
44. González Bernal. Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento optimo desde los cuatro componentes del ser humano. INFAD REVISTA DE PSICOLOGIA. 2014.
45. SENPLADES. (SECRETARIA NACIONAL DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO) Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2021,[Online].; 2017[cited ECUADOR. Available from: <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo4.-fortalecer-las-capacidades-y-potencialidades-de-la-ciudadania>.
46. Lopéz,Ximena; UDA ADRIANA , POSSIDONI CRISTINA. Visión intercultural de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación ancestral mapuche en una escuela con programa oficial. DIAETA. 2012;; p. 8.

47. Salgado,Rengifo; Torres Samdra; Fachin, Lizardo. Saberes ancestrales sobre el uso de flora y fauna en la comunidad indígena Tikuna de Cushillo Cocha, zona fronteriza Perú-Colombia-Brasil. Revista Peruana de Biología. 2017.
48. Rodríguez, Nancy;Garcia, Elizabeth, Péres Melba; Aleman, Enrique. La internacionalización de la cultura: contribución a la formación integral de profesionales de la salud. 2015.
49. Troncoso, Claudia; Arzeno Mariana. Alimentos tradicionales andinos, turismo y lugar: definiendo la nueva geografía de la Quebrada de Humahuaca (Argentina). Revista de Geografía Norte Grande. 2012; 52.
51. Sandoval Rodríguez. Editorial, saberes y prácticas ancestrales en agricultura orgánica. Boletín FUNDESYRAM. 2016;: p. 29.
52. Morales Rodrigo, Emilio RB. MANEJO DE CULTIVOS ANDINOS DEL ECUADOR. [Online].; 2015. Available from: <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10163/4/Manejo%20Cultivos%20Ecuador.pdf>.
53. Navarro , Carmen ; Restrepo, Diego. El guandul (Cajanus cajan). scielo. 2014;: p. 10.
54. Salaverry O. ALIMENTOS NATIVOS: PLANTAS PERUANAS. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 2012.
55. OMS. NUTRIENTES. .
56. Tapias,Costantino. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Módulos de contenidos.
57. Ríos, Jorge. Rescate de alimentacion y preparaciones ancestrales a través de la elaboración de una guía alimentaria en el cantón Tena. 2013.
58. Torres, Maria; Cañez, Gloria. La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México.
59. OPS, INCAP,MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL.Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala; 2012

ANEXOS

Anexo 1: Glosario de términos

Bledo: Especie herbácea que crece de manera silvestre.

Billa: Es una especie de cuchara de gran tamaño con un asa alargada.

Cachaza: Bebida a base de panela y limón.

Cedazo: Instrumento para cernir o cribar.

Enagua: Prenda de ropa interior femenina que consiste en una tela, encajes o bordados, que se ajusta a la cintura o cae desde los hombros.

Gaucha: Nombre que se le da a la preparación con hojas de yuca, a manera de ensalada.

Huallicas: Gargantilla (adorno que rodea el cuello).

Manoemono: Preparación a base de camote y fréjol.

Picadillo: Preparación a base de fréjol y plátano verde.

Pringa: Preparación a base de mote molido y leche.

Pondos: Vasija grande de barro, que se usa para guardar agua u otros líquidos.

Peroles: Utensilio de cocina, hecho de metal y semejante a la olla, usado para cocer o calentar alimentos.

Pilche: Vasija hecha de madera o de la corteza seca de un fruto.

Soberado: Parte más alta de la casa, inmediata al tejado.

Sahumar: Echar humo aromático.

Sazonado: Preparación a base de guandúl y yuca

Tangán: Caja de madera grande que se cuelga en el techo de algunas viviendas precarias y se articula con cuerdas para abrirla o cerrarla; se usa a modo de despensa.

Talega: Saco o bolsa ancha y corta, de tela fuerte y basta, que sirve para guardar o transportar cosas.

Trueque: Acción de dar una cosa y recibir otra a cambio, especialmente cuando se trata de un intercambio de productos sin que intervenga el dinero.

Farmacopea: Se refiere a libros recopilatorios de recetas de productos con propiedades medicinales reales o supuestas.

Dumping: Práctica comercial que consiste en vender un producto por debajo de su precio normal.

Deidad: Es un ser al que se le atribuyen condiciones propias de una divinidad. Puede ser adorado, concebido como santo, divino, sagrado o inmortal, tenido en alta estima, respetado o temido por sus adeptos y seguidores.

Desdeño: Desestimar o dejar de lado una cosa

Anexo 2. Consentimiento informado.



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con número de cedula de identidad:
.....acepto participar voluntariamente en el estudio
**COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA
ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA
COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018.** He
sido informado/a por la señorita **ZURA SANCHEZ HILDA JANELY**, con número
de cedula **0401759675** todos los detalles referentes a este trabajo al igual que los
objetivos que persigue el mismo. Me han indicado que tendré que responder una
encuesta, lo cual tomara aproximadamente 10 a 20 minutos. Reconozco que la
información que yo provea es estrictamente confidencial y no será usada para ningún
otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado
que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo
retirarme del mismo cuando yo lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para
mi persona, asimismo que no tendrá ningún costo alguno. **ACEPTACION:** su firma o
huella digital indica que usted ha decidido participar voluntariamente en este estudio
habiendo leído o escuchado la información anterior:

FIRMA

Anexo 3. Encuesta



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA

COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018

I. DATOS DE INFORMACIÓN			
PROVINCIA: Carchi		CANTON: Bolívar	
PARROQUIA: San Vicente de Pusir			
Nº DE ENCUESTA		FECHA DE APLICACIÓN	
NOMBRE:		EDAD:	
ESTADO CIVIL:	Soltero ()	Casado ()	Viudo ()
	Divorciado ()	Unión libre ()	
SEXO	Hombre ()	Mujer ()	
Nivel de instrucción	Primaria completa: ()	Secundaria incompleta ()	Otro ()
	Secundaria completa ()	Primaria incompleta ()	
	Superior ()	Ninguna ()	
OCUPACIÓN:	Agricultor ()	Empleado Público ()	
	Ama de casa ()	Empleado privado ()	
	Artesano ()	Jubilado ()	
	Comerciante ()		
Etnia	Blanco ()	Afro descendiente ()	
	Mestiza ()	Indígena ()	
	Afro Ecuatoriano ()	Montubio ()	
2. De las siguientes preparaciones ancestral, cuáles consume actualmente y en qué momento?			
-Mane mono ()	Habitualmente ()	Picadillo ()	Habitualmente ()
	Semana santa ()		Semana santa ()
	Fiestas de la comunidad ()		Fiestas de la comunidad ()
	Navidad ()		Navidad ()
	Día de los Difuntos ()		Día de los Difuntos ()
Seco de chivo ()	Habitualmente ()	camote ()	Habitualmente ()
	Semana santa ()	con pipián	Semana santa ()
	Fiestas de la comunidad ()		Fiestas de la comunidad ()
	Navidad ()		Navidad ()
	Día de los Difuntos ()		Día de los Difuntos ()

Sazonado de guandul ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()	Ensalada de calabaza con cuajada ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()
Bebidas calientes			
Champús ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()	Morocho de dulce ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()
Pringa ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()		
Bebidas frías			
Chicha ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()	Cachaza ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()
Dulces			
Dulce de conserva ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()	Dulce de frejol ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()
Mermelada de tuna ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()	Dulce de guayaba ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()
Dulce de leche ()	Habitualmente () Semana santa () Navidad () Fiestas de la comunidad () Día de los Difuntos ()		
1. ¿Por qué considera importante el consumo de los alimentos tradicionales?			
Identidad cultural ()	Aporte nutricional ()	Buen sabor ()	

¿Cómo usted adquiriría los alimentos considerados antes, y como los adquiere actualmente?

	Antes	Actualmente
Cultivo	()	()
Compra	()	()
Trueque	()	()

2. ¿Cómo se almacenaban los alimentos adquiridos antes y como los almacena actualmente?

	Antes	Actualmente
Canastos	()	()
Pondos	()	()
Soberado	()	()
Tanganes	()	()
Talegas	()	()
Nevera	()	()

3. ¿Mediante que métodos de cocción se preparaban los alimentos antes y como los prepara actualmente?

	Antes	Actualmente
Al horno	()	()
Vapor	()	()
Frito	()	()
Estofado	()	()
Al jugo	()	()
Salteado	()	()
Hervir	()	()

4. ¿Cuál de las siguientes técnica se utilizaban para preparar las comidas consideradas tradicionales y que técnicas utiliza actualmente?

	Antes	Actualmente
Cocina a gas	()	()
Cocina eléctrica	()	()
Parrilla	()	()
A Leña	()	()

5. Que utensilios se solían utilizar para preparar los alimentos y cuales utiliza actualmente

	Antes	Actualmente
Olla de barro	()	()
Billa	()	()
Olla	()	()
Paila	()	()
Puro	()	()
Pilche	()	()
Pondo	()	()
Cedazo	()	()

6. **Considera usted que la migración a otras ciudades o países ha influenciado en la alimentación tradicional de la comunidad. Si, No Por que**

7. **Considera usted que, debido a que la mujer se ha incorporado en el mundo laboral las costumbres y tradiciones de la alimentación ya no se transmiten como antes, Si, No Por que**

8. **¿Cuál de las siguientes opciones considera que sea la causa de que en la actualidad las costumbres y los saberes ancestrales de la comunidad ya no se realicen?**

- Desconocimiento del proceso de preparación ()
Desinterés por mantener las tradiciones ()

9. **Considera usted que los medios de comunicación y la publicidad ha influenciado en la alimentación actual de la comunidad. Si, No Por que**

10. **Debido a que considera usted que las personas actualmente prefieren consumir los alimentos procesados que los alimentos tradicionales.**

- Fácil acceso () Económicos () Publicidad () Moda ()

Anexo 4. Guía para el grupo focal.

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

TEMA: COSTUMBRES, SABERES ANCESTRALES Y VALOR NUTRICIONAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AFROECUATORIANOS DE LA COMUNIDAD DE TUMBATÚ, PARROQUIA SAN VICENTE DE PUSIR, 2018

GUÍA PARA GRUPO FOCAL

1. OBJETIVOS GENERAL

Identificar las costumbres, saberes ancestrales en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad de Tumbatú.

2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Determinar las costumbres alimentarias presentes en la comunidad de Tumbatú que forman parte del saber ancestral de los adultos mayores.
- Describir el valor nutricional de las preparaciones ancestrales consumidas por los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú.
- Establecer los cambios producidos en las prácticas alimentarias de los adultos mayores de la comunidad Tumbatú.

1. Aspectos técnicos

1.1. Característica de la audiencia: La audiencia se realizará con 10 – 12 adultos mayores, afro ecuatorianos de la comunidad de Tumbatú.

1.2. Duración: El grupo focal tendrá una duración de 45a 60 minutos.

1.3. Materiales: los materiales a usarse en el grupo focal son: libreta de apuntes, esferos, lápices y celular.

1.4. INSTRUCTIVO

1.4.1. Inicio:

- El moderador de la bienvenida a los participantes da las instrucciones generales y ubica al grupo para el debate.

1.4.2. Desarrollo

- Durante el desarrollo del grupo focal, se grabará por consentimiento a los participantes sus opiniones vertidas.
- El moderador debe crear un ambiente adecuado y de confianza, comienza formulando la primera pregunta e invita a participar. En el caso de que nadie hablara, el moderador puede estimular las respuestas por medio del recurso de la “respuesta anticipada”, que consiste en contestar uno mismo insinuando algunas alternativas posibles.
- La autora de la tesis procederá a traducir lo que diga el moderador, cuando sea necesario.
- El observador debe tomar notas, acerca de las características de la reunión, anotar las opiniones de los participantes en torno al tema.

1.4.3. Cierre

Finalmente, se agradecerá la participación

PREGUNTAS TEMÁTICAS

1. ¿Qué es alimentación ancestral?
2. ¿A qué actividad se dedicaba la comunidad?
3. ¿Qué productos sembraban en la comunidad? ¿Quiénes colaboraban?
4. Hable sobre los matrimonios. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión.
5. Hable sobre la alimentación en la navidad.
6. Hable sobre los velorios. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión?

7. Hable sobre la alimentación en el día de los difuntos. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión
8. Hable sobre los velorios. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión?
9. ¿Qué tipo de frutas tenían acceso?
10. ¿Qué tipo de utensilios utilizaban para cocinar?
11. ¿Qué hierbas o productos se consideraban medicinales?

ACTUALIDAD

1. ¿Qué tipos de utensilios utilizan?
2. ¿Qué preparaciones ancestrales consume actualmente?
3. De las fiestas/ocasionales especiales que se habló anteriormente. Que se ha mantenido.
4. ¿Qué alimentos se siembra en la actualidad? ¿Quiénes colaboran?
5. ¿A qué se dedica en la actualidad?
6. ¿Por qué cree que ha cambiado la alimentación?

JÓVENES

1. ¿Qué significa alimentación ancestral para usted?
2. ¿Por qué razón cree que la alimentación ha cambiado?
3. ¿Usted cree que la alimentación de sus abuelitos era mejor? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles son sus platillos favoritos?
5. ¿En su casa preparan alimentos ancestrales? ¿Le gusta?
6. Que haría usted para que las familias sigan consumiendo alimentos ancestrales
7. Que sugerencia daría usted para no perder los conocimientos ancestrales.

Anexo 5. Archivo fotográfico



Fotografía: Aplicación de la encuesta a adultos mayores de la comunidad de Tumbatú, fotografía tomada por Mayris Yépez.



Fotografía: Aplicación de la encuesta a adultos mayores de la comunidad de Tumbatú, fotografía tomada por Mayris Yépez.



Fotografía: Aplicación de la encuesta a adultos mayores de la comunidad de Tumbatú, fotografía tomada por Mayris Yépez



Fotografía: Aplicación de la encuesta a adultos mayores de la comunidad de Tumbatú, fotografía tomada por Mayris Yépez



Foto: Pundos con contenido de maíz y agua, fotografía tomada por Janely Zura en casa de la Sra. Fedelina Arce



Fuete: Fotografía tomada por Janely Zura al Sr. Celín Méndez con su cedazo

Anexo 6. Fotos del grupo focal



Fotografía: Grupo focal con los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú, realizada el 22 de mayo del 2018, fotografía tomada por Mayris Yépez



Fotografía: Grupo focal con los adultos mayores de la comunidad de Tumbatú, realizada el 22 de mayo del 2018, fotografía tomada por Mayris Yépez.



Fotografía: Grupo focal con los adultos jóvenes de la comunidad de Tumbatú, realizada el 22 de mayo del 2018, fotografía tomada por Mayris Yépez



Fotografía: Grupo focal con los adultos jóvenes de la comunidad de Tumbatú, realizada el 22 de mayo del 2018, fotografía tomada por Mayris Yépez.