

CAPITULO I.

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.1 INTRODUCCIÓN

El Cantón Saquisilí es uno de los siete cantones de la Provincia de Cotopaxi, se encuentra ubicado hacia el nor.-occidente teniendo como límites a los cantones Pujilí, Sigchos y Latacunga, según el último Censo del 2001 cuenta con una población de 20815 habitantes (Tabla # 1) que representa el 6% del total provincial, de donde el 74,9% reside en el Área Rural, caracterizándose por ser una población joven, ya que el 50,1% son menores de 20 años.

Tabla 1: POBLACIÓN DEL CANTÓN SAQUISILÍ

PARROQUIAS	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
SAQUISILÍ (urbano)	5324	2499	2735
ÁREA RURAL	15581	7293	8288
PERIFERIA	5754	2679	3075
CANCHAGUA	4738	2251	2487
CHANTILIN	823	390	433
COCHAPAMBA	4266	1973	2293
TOTAL	20815	9792	11023

Fuente: INEC Censo de población 2001

La actividad agrícola ganadera que corresponde al 56,9% es la predominante como fuente de ingresos económicos en la mayoría de familias del cantón (Tabla # 2), sin dejar de lado el fenómeno de la migración temporal hacia las capitales de provincia cercanas como Latacunga, Ambato y mayoritariamente a Quito donde el

campesino debe cambiar su rol tradicional para dedicarse a actividades informales o albañilería. Además de la agricultura se dedican al comercio 16,2%, la construcción 5,8%, la manufactura 4,2%, la enseñanza 3,08% y otras actividades 15,9%. (1)

Tabla 2: POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA DE SAQUISILÍ SEGÚN RAMAS DE ACTIVIDAD

RAMAS DE ACTIVIDAD	TOTAL	%
AGRICULTURA, GANADERÍA, CAZA, PESCA, SILVICULTURA	4701	56.93
MANUFACTURA	361	4.23
CONSTRUCCIÓN	500	5.8
COMERCIO	1344	16.27
ENSEÑANZA	263	3.08
OTRAS ACTIVIDADES	1358	15.92
TOTAL	8527	100

Fuente INEC. Censo de población 2001

1.1.2 SITUACIÓN ACTUAL

La Población de Cochapamba representa el 20,49% de habitantes del Cantón Saquisilí lo que corresponde a 4266 habitantes a noviembre del 2001, es netamente indígena cuenta con 6 escuelas rurales, un centro médico del Seguro Social Campesino al cual se encuentran afiliadas 105 familias, cuentan con un médico, una Auxiliar de Enfermería y un Odontólogo que atiende 2 meses al año. Disponen de luz eléctrica, agua entubada y carecen de servicio telefónico y alcantarillado.

Cochapamba es una parroquia rural, ubicada a 16 kilómetros de Saquisilí, se encuentra sobre los 3500 metros sobre el nivel del mar con predominio de vegetación de páramo, una temperatura que oscila entre los 5 y 10 grados centígrados; en estas condiciones el desarrollo de la agricultura gira en torno a cultivos como la papa, la cebolla, las habas, la oca, la mashua y en menor cantidad la quinua, el chocho y la cebada.

En cuanto a la ganadería de acuerdo a lo observado, básicamente se desarrolla la ovina, la crianza de cuyes, y en manera muy incipiente la porcina y camélidos

como las llamas, el ganado vacuno está prácticamente ausente ya que en esta zona el pasto y forraje necesarios para su alimentación no prospera por las condiciones climáticas.

Estos factores ambientales, unidos al fenómeno de la sequía que ha afectado a la región alta de la provincia, en estos últimos años, sugieren la posibilidad de una disminución en las cosechas lo que conlleva a un menor ingreso económico familiar, pobreza y trastornos nutricionales que afecta principalmente a las mujeres y a los niños y niñas provenientes de estos hogares.

NIVELES DE POBREZA Y DESNUTRICIÓN EN COTOPAXI

Para el año 2000 en el país se reconoce que los niveles de pobreza en los hogares indígenas eran del 79% mientras que en los hogares mestizos llegaban al 61%, tomando en cuenta las características de las condiciones de vida de Cochapamba, considero que no se aparta de esta realidad.

Conocemos que la incidencia de pobreza de la provincia del Cotopaxi para el año 1990 según el INEC era de 75,7% en el campo y la Desnutrición crónica de niños menores de 5 años llegaba al 64,4%. Para el año 1995 la incidencia de pobreza fue de 84,7 y la desnutrición crónica en el campo fue de 64,5% (2). Como se puede ver, la desnutrición infantil es un fenómeno que en la década pasada se ha mantenido estable, pero los niveles de pobreza de la provincia aumentaron considerablemente.

En 1988, el 34% de los niños, menores de cinco años tenía desnutrición crónica (baja talla para la edad) en el Ecuador, 10 años después en 1998 el porcentaje llegó a 27 %; en el 2000, al 25,8 %; en el 2004 cayó al 21% (3)

En el 2005 y 2006, la cifra es del 19% según estadísticas no procesadas de la más reciente Encuesta de Hogares del INEC (4); en los niños indígenas es del 20%.

Como se ve la desnutrición ha decrecido en los últimos 20 años pero se debe identificar los sitios en los cuales se presentan estos problemas para focalizar la ayuda a través de programas asistenciales y capacitación nutricional que deben ser instaurados con un análisis real de la situación existente, es conveniente tomar en cuenta la cultura nutricional de cada zona para que se pueda rescatar alimentos tradicionales ricos en proteínas y minerales como la quinua y el chocho,

consumidos irregularmente por los campesinos andinos y ser reintroducidos en su dieta habitual. (5)

La población indígena de las provincias de Chimborazo, Cotopaxi, Bolívar y Cañar, como se señaló anteriormente, que habita en la Sierra Rural, son el grupo con mayores problemas nutricionales, así, el 61% de los niños y niñas menores de 5 años de habla indígena presentan algún grado de desnutrición crónica y el 22% presentan algún grado de desnutrición global (bajo peso para la edad), respectivamente.

Según los nuevos patrones de crecimiento establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición crónica en Ecuador afectaría al 26% de los niños menores de 5 años, es decir a una población de 373.000 infantes. Actualmente, para otro estudio elaborado por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (Mies) en el 2007, Cotopaxi es la provincia con mayor índice de desnutrición en el país.

El estudio permite una especificación de las etnias, es decir “si la desnutrición en el país es de 18.1 por ciento, entre los indígenas es el 40.1%, o sea ese sector es el que sufre más el problema de desnutrición”. Es decir persiste este mal histórico(6) La Unicef explica que hay niños desnutridos porque no tienen acceso a la comida por pobreza. Pero a otra gran cantidad, lo que les dan de comer no les sirve y a otros no los alimentan bien. Esto impide erradicar la desnutrición.

La crisis política, económica y social que experimenta el Ecuador desde hace algunos años, y profundizada con la dolarización; se refleja en el incremento de la incidencia de la pobreza y la indigencia, siendo más alarmante en el sector rural. Según el Sistema de Información de Indicadores Sociales del Ecuador (SIISE) (2004) y de acuerdo a las Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI) en el Ecuador el 61.3 % de la población es pobre, mientras que para Cotopaxi se reporta el 75.9 % de pobreza, para el cantón Saquisilí el 84.2 % y en las comunidades de las parroquias Canchagua y Cochapamba, prácticamente toda la población es pobre (98 y 99.6 %, respectivamente) (7)

1.1.3 PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE COCHAPAMBA

El perfil epidemiológico de los afiliados al Dispensario Médico del Seguro Social Campesino de Cochapamba (Tabla # 3) en el año 2003 refiere la prevalencia de Infecciones respiratorias agudas y parasitosis intestinal como las principales causas de morbilidad, debido muy probablemente al frío intenso de ésta zona y a las condiciones de insalubridad de sus hogares básicamente por no disponer de agua segura para el consumo.

Tabla 3: NUMERO DE CONSULTAS POR ENFERMEDAD SSC COCHAPAMBA AÑO 2003

ENFERMEDADES	# de consultas
INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS	348
PARASITOSIS INTESTINAL	53
ENF.DEGENERATIVAS	47
PIODERMITIS	46
ENFERMEDAD DIARRIECA AGUDA.	43
HERIDAS Y TRAUMATISMOS	43
ENF. ULCERO PÉPTICA	26
TRAST.MENSTRUALES	17
VAGINOSIS	11
ESCABIOSIS	11

Fuente: Archivo Dispensario Médico SSC Cochapamba (8)

Si bien en este cuadro no aparece la desnutrición como una causa de morbilidad porque no se ha realizado un estudio de este tipo en la Parroquia de Cochapamba, en el año 2002 el SISVAN del MSP identifica en el Área 4 de Salud de Cotopaxi, que incluye a Cochapamba, que el 17,27% de embarazadas presenta bajo peso en sus controles prenatales, además señala que el 24,56% de niños y el 26.06% de niñas atendidas presentó desnutrición leve.(9)

1.1.4 PROSPECTIVA

Partiendo de una determinación de los conocimientos que sobre alimentación posee este grupo de madres de familia, al igual que del tipo de alimento que consumen, de la calidad de los mismos, de su variedad y frecuencia se puede realizar una aproximación a las prácticas alimenticias de las familias de Cochapamba.

Además se puede revalorizar la importancia de ciertos alimentos como la quinua y el chocho como una fuente básica de proteínas para suplir deficiencias nutricionales especialmente en los niños y mujeres embarazadas.

Lograr determinar si es cierta la afirmación de que alimentos tan importantes como la carne (borrego, cuy), quinua, habas, chochos no se las consumen en el grupo familiar sino que se las destina para la venta o se las cambia por fideo y galletas.

Este conocimiento debe ser utilizado para reorientar la dieta básica, si es que lo amerita; dar información clara y precisa del valor nutricional de sus alimentos propios, de la importancia de combinarlos para obtener óptimo rendimiento y de ser posible sugerir variaciones en la preparación de los mismos para conseguir una mejor aceptación y consumo.

1.1.5 INTERÉS O JUSTIFICACIÓN

Está plenamente reconocido que los problemas nutricionales de una comunidad, provienen de factores de orden sanitario, socioeconómico y cultural: como son la falta de acceso a los alimentos, a los servicios de salud, inadecuada atención pre y postnatal, deficiencias educativas de adultos y menores, dieta y costumbres alimenticias inapropiadas como el consumo de alimentos industrializados poco nutritivos que compiten con los tradicionales adecuados (10).

La presente investigación se justifica debido al poco conocimiento que se tiene de la Alimentación de la Comunidad de Cochapamba; la cual presuponemos es deficiente en su aporte calórico-proteico especialmente por las condiciones de pobreza, falta de conocimiento, producción, acceso a productos, tradiciones nutricionales e influencia de la cultura alimenticia proveniente de la ciudad.

Esto condiciona a que las prácticas alimentarias tengan una caracterización propia de esta zona que considero merece ser estudiada y documentada para mejorar hábitos alimentarios inadecuados.

1.1.6 UTILIDAD E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La dieta habitual de los pueblos indígenas del Cantón Saquisilí de la Provincia del Cotopaxi y particularmente de la Parroquia de Cochapamba no está documentada y si consideramos que el 75% de la población reside en el área rural, el presente

estudio nos dará un referente para conocer las costumbres alimenticias de estas comunidades.

El diseñar un programa de capacitación orientado a las madres de familia, que son las encargadas de transmitir los conocimientos nutricionales a sus familias, permitirá mejorar el manejo y combinación de cierto grupo de alimentos y dar a conocer otros que han sido subutilizados o simplemente olvidados.

1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Desconocemos cuales son las Prácticas alimentarias que tienen las madres de familia afiliadas al Seguro Social Campesino de la Parroquia de Cochapamba y su repercusión en la Seguridad Alimentaria Familiar.

1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Son Inadecuadas las prácticas alimentarias de las madres de familias afiliadas al seguro social campesino de la parroquia de Cochapamba – Saquisilí, Cotopaxi 2004?

Los alimentos que consume el núcleo familiar se supone son preparados por las madres, las mismas que realizan 3 comidas al día. Hay indicios que la dieta básica gira alrededor de los productos nativos cultivados, sin embargo hay que investigar la influencia de las costumbres nutricionales urbanas. Todos los días jueves en Saquisilí se realiza la denominada “feria”, la que es aprovechada por los indígenas para sacar sus productos agrícola-ganaderos y venderlos y a su vez aprovisionarse de otro tipo de alimentos diferentes a su cultura nutricional ancestral, de esta manera probablemente se ha incluido el arroz, fideo, azúcar, harinas, galletas, pan y otros productos elaborados a la “dieta normal” de la familia campesina indígena.

Lo que se pretende con este estudio es identificar cuales son los alimentos que se emplean para la preparación de su dieta y su valor nutricional.

Resulta interesante también conocer el rol que tiene en su dieta la oca, la mashua, el melloco y otros tubérculos andinos (11) (12), que prácticamente son desconocidos para la cultura occidental y han sido olvidados y desestimados a pesar de que contiene una importante fuente calórico proteica (10).

Se desconoce además la preponderancia que dan al consumo de carne, leche, huevos en el grupo familiar, si es que los consumen, con qué frecuencia lo hacen.

Para llegar a este conocimiento considero de importancia capital la participación de las madres de familia que es el principal agente nutricional de los hogares y si ellas están contribuyendo con prácticas alimenticias inadecuadas es con este grupo con el que se debe trabajar en educación y capacitación, pero sin herir su idiosincrasia y cosmovisión de lo que significa alimentarse en su entorno, en su hogar, en su comunidad.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar Las Prácticas Alimentarias de las madres de familia afiliadas al Seguro Social Campesino de Cochapamba y Proponer una alternativa de Capacitación en alimentación y nutrición para mejorar la situación encontrada.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los hábitos, costumbres alimentarias de las madres de familia afiliadas al SSC durante el embarazo y lactancia.
- Conocer que alimentos consumen regularmente en su dieta habitual y la forma de prepararlos
- Detallar los principales cultivos, animales de crianza y que grupos de alimentos son adquiridos para complementar su dieta
- Establecer las condiciones socioculturales de las madres de familia afiliadas al SSC sujetas a capacitación
- Diseñar un proyecto de capacitación con metodología práctica utilizando los cultivos propios de la zona para mejorar los hábitos alimentarios de las madres.

1.5 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuales son los hábitos, costumbres alimentarias de las madres de familia afiliadas al SSC durante el embarazo y lactancia?.

¿Que alimentos consumen regularmente en su dieta habitual y como los preparan?

¿Cuales son los principales cultivos, animales de crianza y que alimentos son adquiridos para complementar su dieta?

¿Cuales son las condiciones socioculturales de las madres de familia afiliadas al SSC sujetas a capacitación?

¿Que Metodología práctica de capacitación es la mas adecuada para mejorar los hábitos alimentarios del grupo de madres de familia?

1.6 FACTIBILIDAD

El presente estudio es factible debido a varios factores:

- Una Organización Comunitaria participativa que ha colaborado para la realización de otras actividades que han ido en beneficio de las familias.
- Participación de un grupo humano no muy numeroso para la realización de las tareas de investigación bibliográfica, de campo y de capacitación.
- Recursos materiales y económicos que de no poder ser financiados por una ONG puedan ser afrontados por recursos propios.
- Un tiempo estimado de 17 meses que considero permitirá desarrollar el proyecto de acuerdo a los alcances del mismo.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ALIMENTACIÓN Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

2.1.1 INTRODUCCIÓN

Que comemos y porque comemos, es una interrogante que no siempre se nos viene a la mente, tal vez porque alimentarnos en la actualidad, se ha convertido en un acto puramente mecánico, carente de la connotación social, cultural y de integración familiar que debería tener para el ser humano.

La alimentación está íntimamente ligada al desarrollo de hombre en sus distintas etapas pero pasa muchas veces desapercibida, por ello resulta importante recapacitar en la implicación afectiva, social, política, económica y de desarrollo que tiene para el grupo familiar, independientemente del grupo étnico o cultural de estudio

No solo es parte del desarrollo humano, sino que ha marcado el desarrollo histórico - cultural de pueblos, ciudades, continentes y del mundo entero; por ejemplo el choque cultural implícito en la conquista del nuevo mundo, trajo además un intercambio de cultivos y productos, que sería inimaginable actualmente reconocer la preponderancia mundial que la papa ha tenido en la alimentación de culturas europeas, que la hubieran conocido posteriormente , pero que por efecto del “Descubrimiento” tuvieron acceso a ella y se desarrollaron y enriquecieron con su aporte.

La alimentación también tiene su simbolismo cultural, mágico y/o religioso, la significación que tiene el vino y la ostia para la religión católica, la tenía la chicha y el maíz para las culturas precolombinas.

En el Ecuador se mantienen rituales culinarios, mágico - religiosos relacionados con la muerte, en día de finados en las ciudades se consume la “colada morada”, en las comunidades indígenas rurales se hace el “responso” que consiste en preparar una comida especial y acudir al cementerio y compartirla con sus familiares muertos; son dos costumbres distintas pero las dos cumplen con el mismo objetivo simbólico.

La alimentación de los pueblos indígenas de Cotopaxi al igual que otros grupos de características parecidas ha basado su dieta en los cereales y tubérculos, pero no conocemos en los últimos años como han evolucionado los hábitos alimenticios de este grupo humano. Aproximarnos a esta realidad es el principal objetivo del presente estudio, sin entrar de manera profunda a analizar la Nutrición como fuente de análisis o estudio, sino contextualizar a la alimentación con los hábitos y prácticas surgidas por el conocimiento ancestral o adquirido recientemente.

Además saber qué es Alimentación, que es Alimento, su clasificación, que es Seguridad Alimentaria. Son interrogantes que trataremos de aclarar en las siguientes páginas.

2.1.2 ALIMENTACIÓN

Los términos de nutrición y alimentación a menudo son considerados uno solo y tienden a confundirnos, sin embargo la alimentación viene a ser el instrumento de que se vale la nutrición para aportar al desarrollo y bienestar del organismo.

La Alimentación es, en palabras del profesor Grande Covián (1984), “el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarios para la nutrición” (13)

Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las importantes funciones antes descritas se conocen con el nombre de nutrientes. Así lo señala Ángeles Carbajal (2002): “...un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo,

por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta. Además, si no se consume en cantidad y calidad suficientes, puede dar lugar a trastornos en la nutrición que sólo curarán cuando se consuma de nuevo el nutriente implicado. Surge el concepto de esencialidad. La principal evidencia de que un nutriente es esencial es precisamente su capacidad de curar una determinada enfermedad” (13)

Existen varias definiciones de Alimentación, una de las más completas es la que señala que la Alimentación se trata de un proceso por el cual el individuo obtiene sus alimentos del medio ambiente tomando en cuenta además procesos extracorporales que suceden con los alimentos desde su producción hasta el momento de ser ingeridos. Es decir se toma en cuenta a la cadena Agroalimentaria. (14)

2.1.3 LOS ALIMENTOS

Los alimentos son aquellos productos o sustancias de cualquier naturaleza que, por sus componentes, características, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser utilizados para la normal nutrición humana, como componentes de la dieta habitual o como productos dietéticos en casos especiales de nutrición humana.

Son productos que nutren al organismo y que ordinariamente se ingieren por vía oral y que sirven para el normal desempeño físico, psíquico del organismo. (14)

Tienen además un carácter social y costumbrista, ya que por ejemplo una papa para el indígena andino tiene una connotación muy distinta que una papa, para el estadounidense de una sociedad de consumo.

Los alimentos aportan también en su origen histórico, un legado que puede marcar a grupos humanos en sus costumbres alimenticias y nutricionales, el papel preponderante de la papa en la cultura europea luego de la conquista y a su vez la importancia de los cereales traídos por los españoles en la alimentación indígena (15)

Los alimentos son almacenes dinámicos de nutrientes que una vez ingeridos aportan materiales para la producción de energía, crecimiento, reparación de

tejidos a más de un importante papel proporcionando placer y palatabilidad a la dieta.

2.1.4 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Existen muchas maneras de clasificar a los alimentos. Así:

Por su origen:

- Alimentos de origen animal
- Alimentos de origen vegetal

Es una clasificación bastante amplia que si bien parecería simplificar en solo dos grupos, pero didácticamente por el aporte nutricional tan disímil especialmente del grupo vegetal no lo vamos a tomar en cuenta en el presente estudio.

Por los patrones de alimentación:

A pesar de la enorme diversidad de alimentos diferentes de que dispone el hombre, los patrones de alimentación de la mayor parte de la humanidad son parecidos, existe eso si una variación mucho mayor en la forma como se presentan los alimentos y en los hábitos relacionados con ellos que en los alimentos en sí. Con esta base existe otra clasificación que los ordena por grupos de alimentos en:

- Cereales
- Raíces y tubérculos
- Azúcares
- Legumbres, semillas y frutos secos
- Verduras
- Frutas
- Carnes, pescado, huevos y otras fuentes de proteína
- Leches y productos lácteos
- Aceites y grasas
- Bebidas
- Suplementos y especias

Los pocos grupos en que divide la enorme diversidad de alimentos son de tamaño muy desigual, pero a su favor se anota la notable uniformidad en cuanto al contenido de nutrientes y a su función en la alimentación humana (16).

Por su función:

En el presente estudio se va a desarrollar con más detalle esta que clasifica a los alimentos según su función, así tenemos (17):

ENERGÉTICOS: Sus nutrientes básicos son: Carbohidratos y Grasas

▪ **Carbohidratos:**

Cereales y derivados

Féculas, pastas

Azúcares

Tubérculos

Raíces

▪ **Grasas:**

Aceites vegetales

Grasas animales: manteca, mantequilla, sebos y cremas

Oleaginosas: Semillas de plantas, nueces, ajonjolí, maní.

FORMADORES: Proteínas

De Origen Animal:

Carnes y vísceras

Pescados y mariscos

Huevos

Leche y derivados

De origen vegetal: Leguminosas

PROTECTORES: Vitaminas y Minerales

Vegetales y frutas

Hojas de color verde

Vegetales de color amarillo intenso

2.1.5 LOS HIDRATOS DE CARBONO (HDC)

Los carbohidratos son los nutrientes que aportan la mayor cantidad de energía de la alimentación. Están contenidos en gran cantidad en los alimentos vegetales de mayor consumo de la población, como son los cereales (arroz, maíz, trigo y sus

derivados), raíces, azúcar, tubérculos (papa, oca, mashua, camote, yuca, zanahoria blanca, etc.) leguminosas (granos secos) y plátanos entre otros.

Los cereales constituyen el componente principal de la dieta humana y contienen alrededor del 80% de almidón que es un HDC.

Se puede señalar que la proporción de HDC en la dieta de los países industrializados es del 50 a 60% y en los países en vías de desarrollo hasta el 70 a 80% por la gama de alimentos restringida.

Que son los Hidratos de Carbono

Son moléculas formadas por Hidrógeno, Carbono y Oxígeno, para una fácil comprensión señalaremos que existen 2 tipos de HDC: Los simples y los complejos

Hidratos de Carbono Simples

Dentro de los HDC simples tenemos a los azúcares; a su vez éstos pueden ser formados por una sola molécula (monosacáridos) como la glucosa, fructosa y galactosa.

Otro grupo está formado por 2 moléculas (disacáridos) y están representados por la maltosa, sacarosa y lactosa.

La fructosa y glucosa se encuentran contenidos en muchas frutas, pero el total de HDC que ingerimos a través de ellas es muy pequeño comparado a las grandes cantidades de sacarosa que consumimos en diferentes formas como: azúcar, alimentos azucarados artificialmente (pasteles, dulces, galletas) en bebidas, mermeladas, confites y conservas.

La sacarosa (azúcar de la caña) y lactosa (azúcar de la leche) a través de la digestión, son rápidamente desdoblados y terminan como glucosa que constituye una importante fuente de energía de todos los tejidos en condiciones normales.

Hidratos de Carbono Complejos

Almidones: De estructura química compleja, se digieren más lentamente que los simples. Son combinaciones de muchas moléculas de glucosa que por acción de la enzima amilasa de la saliva y del páncreas las van desdoblando y terminan finalmente como glucosa en el torrente sanguíneo.

Celulosas y Fibras: El proceso de digestión no descompone a éstas moléculas en cantidad significativa por lo que no se las toma en cuenta en el recuento del

rendimiento energético del organismo. Sin embargo su aporte de fibra es importante para la mecánica del trabajo digestivo ya que actúan aportando un mayor volumen a los restos alimenticios y se ha señalado como factor preventivo de ciertas enfermedades como hemorroides, cáncer de colon, estreñimiento, etc. (18)

Funciones de los Hidratos de Carbono

- Proporcionar energía para el trabajo muscular y mantener la temperatura corporal. 1 gramo de carbohidratos proporciona 4 kilocalorías.
- Formar las sustancias necesarias para el metabolismo
- Formar reservas de energía

Tabla 1 PORCENTAJE DE HDC CONTENIDOS EN 100 G DE 12 ALIMENTOS

Pan blanco	64.4%	Azúcar	99.1%
Patata	17.9%	Huevo	2.7%
Fréjol	60.8%	Arenque	0.0%
Almendra	19.6%	Carne magra	0.0%
Lechuga	2.9%	Leche entera	5.2%
Naranja	10.5%	Aceite puro	0.0%

Fuente: Enciclopedia Salvat de la Salud

El consumo excesivo de Carbohidratos puede producir obesidad. Si estos no se gastan en la actividad física diaria, su energía se acumula en el organismo en forma de grasa (17) (18)

2.1.6 LAS GRASAS

De un modo práctico o de un modo más significativo para la nutrición, la inmensa mayoría de los lípidos del cuerpo y de los alimentos son triacilgliceroles o triglicéridos, siguiendo luego en importancia cuantitativa los fosfolípidos. Hay otros lípidos de relevancia como el colesterol y otros esteroides, que se encuentran en proporciones más pequeñas.

Clasificación:

Se las puede clasificar en dos clases: las de origen vegetal y las de origen animal

De origen vegetal: Son los aceites vegetales que se extraen de los frutos y semillas de diversas plantas y están representados por los de soya, oliva, maíz, o girasol y se caracterizan por contener ácidos grasos esenciales (ácido linoleico y

linolénico) que son indispensables para el buen funcionamiento del organismo y la mayor parte de ellas son de tipo insaturadas, es decir ninguna grasa vegetal contiene colesterol.

Pero no solo las grasas de origen vegetal tienen esta característica, algunas grasas de origen animal son beneficiosas para el organismo, como los aceites de pescado que contienen ácidos grasos esenciales.

De origen animal: Son las únicas que contienen colesterol y que en su mayoría son de tipo saturadas, su consumo en exceso provoca elevación del colesterol sanguíneo, produciendo aterosclerosis y otras enfermedades cerebro vasculares y cardiovasculares

Funciones de las grasas

- Proporcionan gran cantidad de energía. Un gramo de grasa produce 9 kilocalorías. Esto es más del doble de energía que el mismo peso de HDC o de proteínas.
- Sirven para transportar y utilizar las vitaminas liposolubles A, D, E y K, estas se encuentran “escondidas” en las partes grasas de los alimentos. Una dieta sin grasas no proporcionaría cantidad alguna de estas vitaminas.
- Formar el tejido adiposo que protege a órganos como riñones, hígado y otros y constituye la reserva energética más importante.
- Provee de ácidos grasos esenciales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos corporales.
- Lubrifican los alimentos, haciendo que se puedan masticar y tragar más fácilmente. Además le aportan sabor a los alimentos haciéndolos más agradables al gusto.(17) (18)

Tabla 2 PORCENTAJE DE GRASAS CONTENIDOS EN 100 G DE 12 ALIMENTOS

Pan blanco	0.7%	Azúcar	0.0%
Patata	0.1%	Huevo	9.8%
Fréjol	1.6%	Arenque	6.7%
Almendra	54.1%	Carne magra	2.4%
Lechuga	0.2%	Leche entera	3.0%
Naranja	0.2%	Aceite puro	100%

Fuente: Enciclopedia Salvat de la Salud

2.1.7 LAS PROTEÍNAS

Constituyen la parte más importante de todos los tejidos vivos, después del agua. Las membranas de todas las células de los seres vivos están formadas por un complejo de grasas y proteínas. Están formadas por la unión de 22 aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales (Tabla 3).

La característica de los aminoácidos esenciales, es que nuestro organismo al ser incapaz de sintetizarlos debe conseguirlos diariamente a través de la alimentación, no así los no esenciales que nuestro organismo si los puede sintetizar en cantidades adecuadas, siempre y cuando el total de proteínas de nuestra dieta sea adecuado.

Tabla 3 LOS AMINOÁCIDOS

Esenciales	No esenciales
Fenilalanina	Acido aspártico
Leucina	Acido glutámico
Isoleucina	Alanina
Lisina	Arginina
Metionina	Cisteina
Treonina	Cistina
Triptófano	Glicina
Valina	Hidroxiprolina
	Prolina
Además para los niños Histidina	Serina
	Tirosina

Fuente: Enciclopedia Salvat de la Salud

Clasificación de las proteínas:

De acuerdo al contenido de aminoácidos esenciales, se las puede clasificar en completas e incompletas.

Proteínas completas

Son aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales en la cantidad adecuada para las necesidades de los seres humanos. Estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal como leche, carne y huevos.

Proteínas incompletas

Contienen algunos aminoácidos esenciales y en cantidad son insuficientes para cubrir las necesidades del organismo, aquí se encuentran la mayoría de alimentos vegetales.

Los aminoácidos que se encuentran en cantidad inferior a la necesaria se denominan aminoácidos limitantes.

Y si los vegetales, como señalamos tienen proteínas incompletas, quiere decir que generalmente tienen uno o más aminoácidos limitantes. Así en los cereales el aminoácido limitante es la lisina y en las leguminosas es la metionina y cistina.

De ahí surge la recomendación de combinar ciertos grupos de alimentos vegetales y de esta manera conseguir un equilibrio en la calidad de aporte proteico. Si combinamos cereales con leguminosas mejoramos la calidad de sus proteínas, pudiendo asemejarse a las proteínas de origen animal.

Esta práctica resulta sumamente útil en los países en desarrollo, cuya dieta se basa principalmente en cereales y leguminosas, pero no adecuadamente combinadas.

Funciones de las proteínas

De manera general se le reconocen 2 funciones: estructural y funcional.

- Dan forma a cada una de las células del organismo, forman tejidos en las épocas de crecimiento rápido, en el embarazo, en la lactancia y en la niñez.
- Reponen nuestros tejidos durante toda la vida.
- Forman parte de los componentes de la sangre y son esenciales para el transporte de hierro y vitamina A.
- Participan en la Inmunidad colaborando en la formación de anticuerpos.
- Forman parte de Hormonas y Enzimas, que permiten realizar rápidamente las reacciones químicas de los procesos metabólicos.
- Las proteínas contráctiles que forman los músculos, incluido el corazón, convierten la energía de los alimentos en trabajo mecánico.
- Como fuentes de energía,: proporcionan por 1 gramo de proteína aporta 4 kilocalorías.(17)(18)

Tabla 4 PORCENTAJE DE PROTEÍNAS CONTENIDOS EN 100 G DE 12 ALIMENTOS

Pan blanco	9.3%	Azúcar	0.0%
Patata	1.8%	Huevo	11.3%
Fréjol	22.0%	Arenque	19.0%
Almendra	18.6%	Carne magra	21.4%
Lechuga	1.3%	Leche entera	3.3%
Naranja	0.8%	Aceite puro	0.0%

Fuente: *Enciclopedia Salvat de la Salud*

2.1.8 VITAMINAS

Al contrario de las grasas, de los HDC y de las proteínas, las vitaminas se necesitan sólo en cantidades muy reducidas que varían del orden de miligramos a microgramos. Son nutrientes esenciales para la vida, permitiendo el mejor funcionamiento del organismo, coadyuvante de acciones enzimáticas específicas

Clasificación

Las vitaminas se clasifican habitualmente en dos grandes grupos.

Vitaminas liposolubles, comprenden los siguientes compuestos:

Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K

Vitaminas Hidrosolubles, comprenden los siguientes compuestos

Vitamina C, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Vitamina B6, Biotina, Ácido pantoténico, Ácido fólico, Vitamina B12

Debido a lo extenso del tema y no siendo éste el alcance del presente estudio, solo vamos a señalar las funciones de las que consideramos más importantes.

Vitamina A ó Retinol

Llamada también retinol, es la forma activa de la vitamina A y se encuentra en los alimentos de origen animal como leche, mantequilla, yema de huevo, hígado o aceite de hígado de bacalao.

En los alimentos de origen vegetal se encuentra en forma de provitamina, que al ser ingeridos se convierten en retinol. Los alimentos ricos en carotenos son las frutas de color verde y amarillo intenso, las hortalizas (hojas verdes) y el aceite de palma rojo.

Funciones:

- Ayuda al crecimiento en los niños
- Favorece la visión normal
- Es indispensable para la formación de los tejidos epiteliales (piel y mucosas)
- Ayuda a la resistencia a las infecciones

Vitamina C o ácido ascórbico

El ácido ascórbico es necesario para formar y mantener la sustancia que cementa entre sí las paredes de las células en los tejidos, es decir, la proteína del tejido conjuntivo llamada colágeno.

La mayoría de los animales sintetizan su vitamina C; solo el hombre, los monos y los cuyes y unos pocos animales más deben ingerirla en sus dietas. Las carnes no son fuentes útiles de ácido ascórbico, la leche contiene también cantidades pequeñas, pero las fuentes principales son las frutas y las hortalizas.

Funciones:

- Mantener en buen estado los vasos y capilares sanguíneos evitando hemorragias.
- Formar y mantener el colágeno
- Aumenta los mecanismos de defensa e inmunidad corporal y favorece la cicatrización
- Favorece la absorción y utilización del hierro contenido en los alimentos de origen animal y vegetal.(16,17,18)

2.1.9 PRÀCTICAS ALIMENTARIAS

Es el consumo de alimentos influenciado especialmente por la disponibilidad, el poder adquisitivo y la decisión de consumir; además de la selección y la preparación de alimentos. A su vez, en este último aspecto, a nivel comunitario existen causas de naturaleza muy variada, de orden cultural como las creencias, hábitos, conocimientos y costumbres regionales. Finalmente, también influyen factores educativos como el nivel de escolaridad y los conocimientos acerca de la calidad nutricional de los alimentos, entre otros. (19)

2.1.10 PRÀCTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES

Las prácticas y hábitos alimentarios son determinantes en el estado de salud de una población. En los países desarrollados la mejora de la nutrición ha contribuido

a la disminución de las enfermedades infecciosas. A principios de siglo la desnutrición era causa importante de morbilidad, en cambio a fines de siglo XX las inadecuadas prácticas alimentarias han fomentado el incremento de enfermedades como enfermedad coronaria, hipertensión arterial, cáncer, diabetes, obesidad, osteoporosis, caries, anemia, osteoporosis, bocio, hepatopatías. En nuestros países sabemos que persisten los problemas de desnutrición especialmente en las familias rurales indígenas, sin embargo en las grandes ciudades la morbi mortalidad es bastante similar a la descrita anteriormente.

Es tan importante esto que por ejemplo en España 8 de cada 10 causas de muerte están relacionadas con enfermedades que se relacionan con la dieta y el alcohol.
(20)

Una dieta balanceada es la base de una nutrición adecuada y es aquella que satisface todas las necesidades nutricionales de una persona, lo cual supone un aporte de energía y nutrientes en cantidades suficientes y proporciones adecuadas para un correcto funcionamiento y desarrollo del organismo

Para conseguir una norma alimentaria variada se requiere del gusto o preferencia de las personas así como también de la disponibilidad, acceso, costo de los alimentos y con la consideración de que no existe un alimento completo que tenga todos los nutrientes por ejemplo el trigo, cebada y harinas integrales carecen de vitamina A, B12, C y D y contienen muy poco calcio pero poseen mucha fibra. La carne es rica en hierro y vitamina B12 pero no tiene fibra. Al tomar estos dos grupos de alimentos conseguimos un cierto equilibrio nutricional pero además debemos añadir cítricos y ensaladas que aporten vitamina C más un lácteo que aporte vitamina D y calcio. Solo de esta combinación de alimentos se llega a un equilibrio nutricional adecuado.

Se recomienda a través de la pirámide nutricional que es la representación gráfica de la cantidad de alimentos o grupos de alimentos que deben ser ingeridos en el día para una correcta nutrición lo siguiente:

1. Pan, cereales, pasta, arroz y tubérculos: 3 a 5 raciones /día
2. Frutas: 2 a 3 raciones / día
3. Leche, yogur y queso: 2 a 3 raciones / día
4. Carnes, huevo, pescado y legumbres: 2 raciones / día

5. Verduras: 2 raciones / día

6. Azúcar y aceites o grasas con moderación

Una dieta es cuantitativamente correcta cuando aporta la energía necesaria adecuada para la edad, sexo, raza y circunstancia fisiológica o patológica y permite el mantenimiento del peso ideal y aporta las vitaminas y minerales adecuados. (20)

2.1.11 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL ECUADOR

La alimentación en el Ecuador está influenciada por un sinnúmero de factores de diversa índole que condicionan sus prácticas alimentarias de manera muy particular:

Situación Geográfica: Las preferencias alimentarias de la costa con una dieta marcada con productos de mar son diferentes a las de la sierra o del oriente.

Condiciones Económicas: La pobreza y bajos ingresos condicionan el acceso a los alimentos para el grupo familiar.

Condiciones Sociales: Si bien el mestizaje del país es muy marcado todavía hay grupos que consideran a alimentos como la quinua, el chocho, habas y otros como alimentos de indios o de pobres y por lo tanto no deben ser consumidos por ciertas clases sociales.

Aspectos Culturales: Especialmente en las grandes ciudades, la influencia de prácticas alimentarias foráneas ganan espacio entre la población joven que consume gran cantidad de comida chatarra rica en grasa, sal y azúcar.

Aspectos Educativos: Existe ausencia de Educación Nutricional en el currículo de la educación básica, se presentan solo esporádicas iniciativas a nivel del ministerio de salud que no abarca a la mayoría de la población y la metodología utilizada no es la más indicada

2.1.12 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS INDÍGENAS DE LA SIERRA DEL ECUADOR

Históricamente las condiciones para los indígenas han sido difíciles, desde el momento del descubrimiento cuando comenzaron a ser invadidos, perseguidos y desplazados de su hábitat natural debiendo cambiar también su dieta

Más allá del proceso de colonización que destruyó culturalmente a los indígenas de Ecuador, el mestizaje trajo consigo un cambio en los patrones alimentarios de

los indígenas del Ecuador que en unos casos aportó para combinar su dieta, como por ejemplo la introducción del trigo, cebada, avena constituyó un aporte importante en la alimentación de los indígenas hasta la actualidad, sin embargo por otro lado la pobreza en que fue sumido el indígena hizo que disminuya su aporte nutricional abandonando casi por completo el hábito de consumir alimentos proteicos como la carne y sus derivados. Basando su dieta casi exclusivamente en los cereales descritos anteriormente a más del maíz propio de América y tubérculos como la papa, mellocos, ocas, etc.

En la República la reforma agraria no benefició a los dueños ancestrales de las tierras sino a los grandes terratenientes que se apropiaron de ellas y las explotaron con la mano de obra de los indígenas.

En la actualidad un factor que ha disminuido la disponibilidad de alimentos es el agotamiento del recurso natural donde los suelos se han erosionado haciéndolos poco fértiles, por el uso indiscriminado de plaguicidas para mejorar las cosechas especialmente de papas

Otros factores son: el desplazamiento de cultivo de alimentos por otros cultivos comerciales y el cambio de la actividad agrícola por otras, que representan mayor remuneración. Por ejemplo en Chimborazo se cultiva grandes cantidades de Ajo y Cebolla y se deja de cultivar papas, ocas y mellocos porque es más rentable

El consumo de alimentos ha disminuido como consecuencia de la disminución en su disponibilidad y en muchos casos no existe el suficiente recurso económico para adquirirlos.

A través del tiempo se han manifestado cambios en el comportamiento, prácticas y hábitos alimentarios, como la disminución en el consumo de alimentos autóctonos, al ser sustituidos estos cultivos por otros de mayor comercialización. Por otra parte, han reemplazado algunos de sus alimentos por otros que, para ellos, son de mayor prestigio social y que pueden resultar de menor aporte nutricional, como el caso de las gaseosas y los dulces.

El consumo de alimentos también se ve afectado por otras creencias con respecto a la alimentación en ciertos estados fisiológicos especiales, tales como la gestación, donde la mujer disminuye su consumo habitual de alimentos para evitar

que el niño crezca demasiado y el parto se haga difícil, esto puede aumentar la posibilidad de que el niño presente bajo peso al nacer. (19)

Paralelismo en las Prácticas Alimentarias de Indígenas De Cotopaxi, Imbabura y Chimborazo.

Como hemos señalado la dieta de un grupo humano está condicionada básicamente por su disponibilidad de alimentos y en el caso de estas parcialidades indígenas su alimentación depende de lo que cultiva y estando asentadas en pisos climáticos sobre los 2500 metros sus cultivos básicamente son cereales como la cebada, avena, maíz y quinua en menor proporción y tubérculos como la papa, oca, mashua. En Leguminosas siembran habas y chochos. Poseen bovinos y llamas pero su carne es consumida muy esporádicamente.

En Otavalo, Imbabura, como ejemplo de comidas indígenas tenemos al zambo (zambo, calabaza), esta es una sopa espesa preparada con la calabaza, a la cual se le han quitado las semillas y la corteza; el arroz de cebada, sopa que la preparan con la cebada ligeramente tostada y molida, sal, manteca, papas y coles.

Cuando los indígenas van a trabajar lejos de sus casas, su comida consiste generalmente de maíz tostado, frijoles, alverjas, nabos y coles y papas hervidas, todo esto mezclado y envuelto en una salsa preparada con las semillas de la calabaza secas, tostadas y molidas con sal y un poco de ají. Finalmente la dieta indígena se complementa con habas, mellocos, ocas y, durante las fiestas, con gallinas, cuyes, y huevos.(21)

En la provincia de Chimborazo, el Proyecto MICUNI en el 2001 identifica que en las zonas altas de Alausí se revelan los niveles más altos de pobreza y de desnutrición (70%), dando así a Alausí el triste récord del 3er cantón más pobre del Ecuador. Ubicadas encima de los 3400 m., las tierras recuperadas por las comunidades indígenas durante las últimas décadas de la reforma agraria, son de muy baja calidad con riesgos climáticos importantes (sequía y heladas) y un acceso limitado al agua de riego. En esta zona de potencial productivo limitado, los habitantes sobreviven de los cultivos para autoconsumo a pequeña escala, una limitada ganadería ovina y caprina especialmente y el desarrollo de pequeños negocios, y finalmente algunas actividades no agrícolas. Su dieta por lo tanto gira

en torno a lo poco que pueden cultivar, cereales y tubérculos su ganado por lo general lo venden.(22)

En Cotopaxi la situación alimentaria según Weinsmaitel no difiere con la dieta de los indígenas de las provincias mencionadas ya que su dieta se basa en los cereales como la cebada y maíz y de estos productos se obtiene sus derivados como harinas, arroz de cebada para prepararlos en sopas, coladas de sal y dulce o para cocinarlos (mote o choclo) con tubérculos (papas, mellocos) y leguminosas (habas).

Por lo expuesto la alimentación de los grupos indígenas existentes han tenido que adaptarse a las condiciones ambientales, climáticas, socioeconómicas y costumbristas para continuar existiendo y esto como es lógico ha influenciado también en su dieta con las consecuencias e índices de desnutrición por todos conocidos durante décadas sin que se pueda pasar del diagnóstico a la solución de los problemas. Por ello urge proponer desde los diferentes niveles iniciativas para paliar en algo los problemas alimentarios de estas comunidades.

2.1.13 ALIMENTOS TRADICIONALES ANDINOS

La revolución etno histórica de la alimentación indígena inicia básicamente con la Conquista Española del Nuevo Mundo que puso en contacto una variedad de cultivos y formas de cocinar, lo que provocó el tremendo enriquecimiento de las dietas tanto americana como europea. Una enorme diversidad de alimentos, desde el chocolate hasta las patatas, se introdujo a los paladares europeos, mientras que los alimentos domesticados del Viejo Mundo, como las habas, la cebada, y los animales incluyendo corderos, cerdos y gallinas, transformaron la dieta andina. Pero los españoles vinieron como conquistadores, y las relaciones de dominación establecidas en el periodo colonial se representaron en la estigmatización de ciertas comidas como “indias”, y por lo tanto no aptas para el consumo de los no indios. (Weismantel)

Esta denigración hacia cierto tipo de alimentos persiste hasta la actualidad, ejemplo de ello son la máchica (chapo), melloco, habas, etc.

Los grupos de alimentos que predominan en los pueblos indígenas son los almidones, los vegetales y en menor proporción las carnes. La composición básica

de la dieta diaria se caracteriza por lo feculento de sus comidas y la proporción entre la cebada y las papas y el uso frecuente de cebollas. (23)

El papel que juegan en la dieta indígena los almidones es preponderante y no se aparta de la característica en la mayor parte de los campesinos tanto en la actualidad como en el pasado, como lo señala Mintz en 1985, citado por Weismantel:

“La mayoría.... de las civilizaciones sedentarias se han construido sobre el cultivo de un complejo particular de carbohidratos, como maíz o papas, arroz o mijo o trigo. En estas sociedades basadas en almidón..... la gente se alimenta por su conversión corpórea de los carbohidratos complejos, ya sean granos o tubérculos en azúcares. También se puede consumir otros alimentos vegetales, aceites, carne, pescado, gallina, frutas nueces y condimentos –muchos de cuyos ingredientes son nutricionalmente esenciales- pero los consumidores los consideran generalmente como secundarios, aunque sean necesarios, como adiciones al almidón principal. Esta mezcla de carbohidratos esenciales y suplemento de condimentos es la característica fundamental de la dieta humana..... [a lo largo de la gran parte] de nuestra historia.”

Para efectos del presente estudio se ordenarán a los componentes de la dieta en tubérculos, cereales, leguminosas.

TUBÉRCULOS

LA PAPA

Es el producto principal de la dieta indígena, considerada el rey de los alimentos. De origen andino probablemente en el altiplano cercano al Lago Titicaca, luego de ser domesticada se difundió al Norte y Sur de los Andes, según Valdizán, citado por Estrella (24)

En la Prehistoria ecuatoriana en el periodo de Desarrollo Regional de la Sierra (500 AC – 500) ya aparecen evidencias del cultivo de la papa. Con la conquista logró su expansión hacia el resto del mundo, donde ha sido adoptada por diferentes culturas, constituyendo el cuarto cultivo más importante luego del arroz, maíz y trigo (25)

Datos Etnohistóricos

En los primeros tiempos coloniales certifican que la papa fue considerada “alimento de los indios”, desde finales del siglo XVI va adquiriendo prestigio y su posterior paso a Europa representa uno de los mayores aportes de América a la alimentación universal. Modernamente de todos los cultivos de altura el de la papa es el que merece más atención y cuidado.

Utilización como alimento

La utilización de la papa es muy variado, se las consume en sopas, guisados (locro), cocidas con otros tubérculos y leguminosas, fritas, en puré (molo), tortillas (llapingachos).

La papa en la actualidad es uno de los productos básicos de la alimentación de la población ecuatoriana.

Datos bromatológicos

Es rica en CBH, con bajo contenido proteico 2 a 3g por 100g de porción comestible de ahí la importancia en la dieta indígena por su aporte de energía, su principal CBH es el almidón.

Su composición se describe en la tabla # 8.

LA OCA

Luego de la papa es el tubérculo más apreciado por la población andina. Fue domesticada posteriormente que la papa al igual que la mashua y el melloco.

Datos Etnohistóricos

Su origen es también andino, originario de Perú y Bolivia, se adapta entre 2300 y 4000 msnm es resistente a las bajas temperaturas. Fue ampliamente valorada por los incas y los antiguos Puruhaes, que comían junto con las papas y mellocos según Cordero (1950:27) citado por Estrella , señaló que desde fines del siglo XIX en Azuay y Cañar los indígenas de la serranía tenían gran aprecio por las ocas.

Utilización como alimento

Su valor nutritivo es comparable con el de la papa y en algunas variedades superior a ella, su alto contenido en azúcar le da la múltiple cantidad de aplicaciones. Se la seca al sol por varios días y se la consume cocinada, adquiere un sabor dulce agradable al gusto, también se las puede asar.

Datos Bromatológicos

Rica en calorías, con un contenido de proteínas, vitaminas y minerales, con niveles considerables de vitamina C (25). El detalle de sus componentes en la tabla # 8.

MASHUA

Originaria al igual que la oca de la meseta peruano-boliviana, de menor importancia en relación con la papa y la oca, tal vez por su olor desagradable y fuerte.

Datos etnohistóricos

Antes de la conquista los indios Puruhaes comían mashua (R.G.I. 1965, II: 286) (24) y hay reportes que en obispado de Quito, la mashua era parte del alimento de los indios (Rodríguez Ocampo 1965) (24).

Como dato curioso se señala que los incas, daban de comer mashua a sus soldados en tiempos de guerra, para disminuir el “apetito venéreo” y de esta manera lograban que se olvidaran de sus mujeres (24)

Utilización como alimento

Ancestralmente la mashua se ha consumido cocida, sola o formando parte de mazamorras o locros.

Estudios bromatológicos

Su aporte calórico es de los más bajos en comparación con el resto de tubérculos usados en la alimentación aborígen, por esta razón, era complementario y ocasional.

Pobre en proteína, minerales y vitaminas. (25). Su valor nutricional se describe en la tabla # 8.

MELLOCO

Originario de Chile y Perú, se desarrolla entre los 1500 a 4000 msnm, tiene gran resistencia a las heladas.

Datos etnohistóricos

Nuestras poblaciones aborígenes de la sierra lo utilizaron como alimento y medicina. El primer registro de los mellocos lo hace el R.G.I. que señala a los mellocos entre el sustento que antiguamente tenían lo Puruhaes. En 1650 entre los alimentos consumidos por los indígenas de Quito se menciona a los “ollucos” (24).

A pesar de haber sido un cultivo permanente en el callejón interandino a lo largo de la historia, actualmente ha disminuido de manera notable su producción ya no se reporta en las estadísticas agropecuarias.

Utilización como alimento

Luego de cocido se utiliza como parte de ensaladas, o como componente de locros y las mazamoras. Se le atribuye la capacidad de inducir la fecundación de las mujeres y se le asignaba cualidades afrodisíacas (24).

Datos Bromatológicos

Tiene un alto contenido de agua, bajo valor proteico al igual que de vitaminas y minerales. El porcentaje de CBH es relativamente alto (almidón), pero inferior a la papa Su valor nutricional en la tabla # 8

Tabla 5 COMPOSICIÓN DE LOS TUBÉRCULOS ANDINOS

Composición por 100 gramos de porción comestible

Alimento	Humedad %	Valor energético Cal.	Proteína g	HDC g.	Fibra g	Acido Ascórbico mg	Fuente
Papa Chola cocida (con cáscara)	73.5	101	2.3	23.3	0.3	15	1
Papa Chola cocida (sin cáscara)	72.9	104	2.0	24.3	0.3	1	1
Mellocos	86.3	50	1.1	11.8	0.3	1	1
Oca fresca	82.4	67	0.7	16.1	0.5	1	1
Oca asoleada	66.9	128	1.1	30.8	1.0	1	1
Mashua	92.1	30	1.3	5.9	0.6	2	2

Fuente: (1) INNE. Quito 1965 (2) Collazos, Lima. 1957

CEREALES

Como señalamos anteriormente, los cereales han sostenido la vida del hombre a través de su historia y siguen haciéndolo en la actualidad, más que ningún otro alimento.

El trigo, maíz y el arroz son los principales representantes a nivel mundial; en el Nuevo Mundo aparte del maíz existen otros cereales como la cebada, avena, el sorgo, el mijo y el centeno que ocupan una posición importante, pero cuantitativamente por debajo de los anteriores.(16)

Debido a que la composición que tienen los cereales es bastante similar, con escasas variaciones en cuanto a la proporción de nutrientes, solo nos detendremos brevemente en la quinua y en el maíz como exponentes de la dieta tradicional indígena.

La Quinua

Considerada un pseudo cereal, cultivada desde hace 7000 años en la región andina (lago Titicaca). Es apreciada por su resistencia a las condiciones ambientales difíciles y más que todo por su valor nutritivo.

En los últimos años su cultivo en Ecuador ha sido de orden secundario, motivado por varias razones:

- Por un cambio en el patrón de hábitos y costumbres alimentarias
- Facilidad de conseguir alimentos importados
- Acelerado proceso de urbanismo
- La desvalorización de costumbres y tradiciones socioculturales locales y nacionales.
- La falta de incentivos a la actividad agropecuaria nacional. (26)

Perú y Colombia están realizando esfuerzos por mejorar las variedades de quinua y conseguir incrementar la producción con las técnicas de adaptación a suelos más bajos, debido a la importancia de este alimento considerado por la FAO como el “alimento perfecto” (27)

Datos etnohistóricos

Fue muy apreciada por los pueblos indígenas, a fines del siglo XVI, era uno de los alimentos preferidos por los cañaris. También los indígenas de Ambato la cultivaban en el año 1605 (24).

En la actualidad se registra un dato que considera a la quinua como un producto secundario en la dieta de los campesinos de Zumbahua (Cotopaxi) (15)

Weismantel desarrolló su estudio entre 1983-1984, luego de que la zona fue azotada por el fenómeno del niño y muy probablemente los cultivos de quinua eran esporádicos. La situación actual nos habla de un incremento de los cultivos y consumo. (26).

Utilización como alimento

Su forma de consumo humano es muy versátil, luego de un proceso de escarificación, puede utilizarse como grano entero similar al arroz, además como sopa o mazamorra y en preparaciones de dulce.

Antiguamente comían las hojas verdes de la planta en calidad de hortaliza, los estudios científicos han comprobado su alto valor alimenticio en ésta forma (24)

Por sus cualidades extraordinarias se hacen esfuerzos para revalorizarla, con programas alimenticios dirigidos a toda la población, un ejemplo de ello es el convenio del Gobierno actual con las grandes panificadoras para popularizar el consumo del pan enriquecido con harina de quinua.

Estudios Bromatológicos

Los estudios señalan que la quinua es rica en HDC, tiene una buena proporción de grasa y alto contenido de proteína. Hay que señalar que la calidad de la proteína presenta una buena combinación de Amino Ácidos esenciales. El valor nutricional de la quinua es mucho mayor en comparación con otros cereales como trigo, arroz y maíz. (25)

MAÍZ

Datos etnohistóricos

Originario de Meso América, logra gran difusión hacia el resto de América. En nuestro país los primeros vestigios se los encuentra en la cultura Valdivia 3000 AC, estuvo ampliamente distribuido en la Sierra como en la Costa.

La Historia refiere continuos “encuentros” de cronistas y exploradores con esta planta que se distribuyó por la Península de Santa Elena, Manabí y Esmeraldas. El italiano Benzoni, citado por Estrella (24), que visitó Manabí entre 1547 y 1550 refiere:

“Aquí hacen el, mejor pan de maíz de todas las Indias, al punto que algunos dicen que es mejor que el pan de trigo”

En la sierra, su desarrollo se realizó en los valles interandinos de la Provincia de Pichincha, Cotopaxi y Chimborazo.

El valor que la población indígena dio al maíz se incrementó al ver el interés que los españoles tenían por su cultivo; a pesar de la introducción de otros cereales como el trigo y la cebada.

Utilización como alimento

Se lo come tierno (choclo) cocinado o asado, con el grano entre tierno y maduro “cau” se hace una masa que con condimentos se la envuelve en la misma hoja y se la cocina a baño maría, obteniéndose la choclo tanda o humita.

También en sopas y coladas, es famosa la colada de choclo en la Sierra norte del país. Además está el mote y el champús, que es una preparación de harina de maíz y dulce muy popular en Cotopaxi.

Finalmente mencionaremos otras preparaciones populares como tostado, morocho, chicha, cauca, pan de leche, zango, etc, etc

Valor Nutricional

Es una fuente importante de nutrientes a bajo costo, el almidón ocupa una buena parte del grano por ello tiene valores relativamente altos de HDC. Los valores de vitaminas y minerales son moderados, pero contiene magnesio, fósforo y potasio. El valor biológico de las proteínas es limitado, ya que es pobre en lisina (aminoácido esencial) y triptófano, estas deficiencias se las puede cubrir combinándolo con las proteínas de las leguminosas que proporcionan proteína de calidad

CEBADA

Datos etnohistóricos

Cereal básico en la dieta indígena ecuatoriana, es originaria de Europa, fue traída por los españoles en la Conquista junto con el trigo. Estos dos cereales y el maíz se constituyeron en la base de la alimentación de la sierra ecuatoriana. Históricamente se reconoce que Fray Jodoco Ricke fue el primero que sembró trigo y cebada en Ecuador en 1575. (28)

A inicios del año 1800 el cultivo de cebada era común en la Sierra, existiendo reportes de su cultivo en Chimbo y en el valle de Ambato (29)

Utilización como alimento

Las familias indígenas pobres dependen en gran parte de la cebada para la alimentación, los mestizos también la consumen pero en ellos predomina la ingestión de arroz.

La cebada se la prepara en 2 formas diferentes: Bien tostada, molida dos veces y cernida hasta la consistencia fina de la llamada máchica o mashca, o ligeramente tostada y molida toscamente se la cocina con papas, cebolla y ocasionalmente carne y se denomina el arroz de cebada, o también se prepara bebida de dulce, con agua o leche más panela es lo que se denomina el “desabrido” (Weismantel).

En el año de 1999 la cebada era segundo cultivo más importante, luego de las papas en el Cantón Saquisilí, con 771,4 hectáreas, que correspondía al 21,7% de la Superficie cultivada (30)

Valor Nutricional

Al igual que el trigo, su principal componente son los HDC, sin embargo se diferencia de éste en que contiene mayor cantidad de AA (amino ácido) lisina, metionina y triptófano. Contiene más hierro que la harina de trigo y el pan, además tiene por lo menos 6 veces más cantidad de fibra. La máchica conserva, parcialmente esta característica, pero el alimento más rico es el arroz de cebada. (31)

Tabla 6 COMPOSICIÓN DE NUTRIENTES DE LOS PRINCIPALES CEREALES

Nutriente	Quinua	Cebada (grano entero)	Arroz (no escarificado)	Maíz (grano entero)
Proteína	13.81	10.6	7.4	9.2
Grasas	5.01	2.1	2.2	3.8
CBH	59.74	57.7	74.6	65.2
Agua	12.65	11.7	13.1	12.5
Fibra	5.2	9.8	4.0	9.2
Minerales	–	2.25	1.2	1.3

Fuente: Cultivo de granos andinos en el Ecuador (FAO)

LEGUMINOSAS

Es un grupo bastante homogéneo de alimentos cuya particularidad radica en que le han dado al hombre el aporte de nutrientes que no lo pueden hacer los cereales.

Se distinguen de las demás plantas en su capacidad de fijar el nitrógeno para fabricar sus propios aminoácidos, por esta característica enriquecen el suelo donde se cultivan y sus granos nos aportan una cantidad considerable de proteínas, sus principales exponentes son las habas, fréjol, lenteja, arveja, chocho, etc. (12)

Debido a su adaptación a terrenos altos y por la importancia que tienen en la dieta de los campesinos de la zona del Cotopaxi, vamos a hacer una pequeña descripción del chocho.

EL CHOCHO

Es una leguminosa que se cultiva entre los 2500 a 3600 msnm., resistente a las heladas, principalmente la planta adulta.

No se conoce en que tiempo fue domesticada, su origen es Andino, probablemente en el Cuzco (26).

Caldas en 1804, citado por Estrella (24) relata que al llegar a Latacunga vió:

“que la Providencia había puesto en manos (de los Hombres) un grano (el chocho) que en ninguna parte se cría mejor que en los arenales de Callo”. Añadiendo: “este grano lo recogen, lo trillan como el trigo, lo ponen en sacos grandes en uno de los ríos por espacio de tres a cuatro días, y así lo conducen a Quito y lo consumen”

A partir del siglo XIX e inicios del siglo X disminuye notablemente su cultivo en el centro y sur del país, manteniéndose en las provincias del norte. (24)

Actualmente es uno de los cultivos más importantes en Chimborazo y Pichincha (26)

Utilización como alimento

Se lo puede consumir como grano fresco, en sopas, cebiches, ajíes, leche vegetal.

En Ecuador el chocho lo consumen principalmente la población urbana de la Sierra (80% de la producción) y la Costa (19%). Su uso está limitado al consumo del grano entero, con maíz tostado, cebiches y ají (26).

Presenta como desventaja su alto contenido en alcaloides (lupanina, esparteina y otro no especificado) que requiere de un proceso artesanal para dasamargar:

Hidratación (24 horas), Cocción (1 hora) y lavado en agua corriente (de 4 a 5 días) (26)

Es un buen sustituto de productos de origen animal como la leche, huevo y carne, principalmente recomendado para embarazadas, madres lactantes, niños, adolescentes y adultos mayores. Previene la osteoporosis y ayuda en la formación de dientes, uñas, cabellos y cartílagos (32) (33)

Estudios Nutricionales

De los alimentos de origen vegetal, el chocho, es el que tiene mayor contenido proteico: 44g por 100g de parte comestible, por ello es llamado también como la soya andina.

Su contenido de triptófano y metionina es bajo, sin embargo es particularmente rico en lisina, amino ácido esencial escaso en los cereales.

Tiene una alta calidad de grasa con 3 – 14 % de ácidos grasos esenciales de la cantidad total de grasa. Posee también buenas cantidades de minerales en tanto que las vitaminas son moderadas.

La importancia de este alimento radica en que su consumo podría conducir a una mejora de la salud y estado nutricional de las poblaciones marginadas del Ecuador. (24)(26).

Al mezclar una porción de leguminosas (chocho u otras) con dos porciones de cereales (maíz u otros) se consigue un alimento que en balance de aminoácidos es ideal para el ser humano. (34)

Tabla 7 COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LEGUMINOSAS IMPORTANTES*

	Chocho	Soya	Fréjol
Humedad	9.0	9.0	12.0
Proteína	41 - 51	40.0	22.0
Grasa	20.4	18.0	1.6
Fibra	7.3	4.0	4.3
Cenizas	2.2	5.0	3.6

*Porcentaje sobre materia seca de grano

Fuente: INIAP

2.2 EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL

2.2.1 INTRODUCCIÓN

La alimentación de los pueblos indígenas de la Provincia del Cotopaxi, y de Saquisilí particularmente, por lo expuesto a través de la Investigación realizada por el Dr. Eduardo Estrella en su obra el Pan de América(24), nos orienta a visualizar una Cultura que basa su dieta en los productos que cultiva, sean éstos tubérculos, cereales o leguminosas y si consideramos que preponderantemente los cereales y tubérculos andinos son los más consumidos, podemos colegir que la dieta de Cochapamba está basada en los almidones, que les da una rica fuente de energía pero un aporte de proteína relativamente bajo, esta circunstancia es observada por Mary J. Weismantel en su obra Alimentación género y pobreza en los andes ecuatorianos(11), en los indígenas de Zumbahua, población del cantón Pujilí, cercana a Cochapamba.

El empleo en su dieta de las carnes se la realiza no como para aportar proteína, tan solo es usada como condimento, y cuando la van a añadir a su comida la compran en los mercados cercanos. Los bovinos y los cuyes son consumidos en ocasiones especiales.

Si su dieta se basa en el almidón, porque es lo que tienen sembrado, no es necesario ser un experto para colegir que probablemente sus hábitos alimentarios den preferencia a los almidones. Es muy importante no permanecer tan solo como un observador y en base a los resultados de la investigación, proponer alternativas para mejorar su dieta, mediante una combinación adecuada de sus alimentos, proponer incrementar cultivos de mayor valor nutricional y corregir prácticas alimentarias que estén afectando a las familias.

Proporcionar una información adecuada a las familias acerca de la alimentación, del valor nutricional que tienen sus alimentos y mejorar sus prácticas alimentarias es uno de los principales aportes que debe brindar a este grupo humano la presente investigación.

2.2.2 INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN (IEC) EN SALUD ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

Una estrategia de manera general, en el contexto de la Ciencia, se la define como el arte, traza, para dirigir un asunto, o de importancia decisiva para el desarrollo de algo (35)

La estrategia de comunicación es la forma y las actividades que realizan las instituciones sobre ciertos públicos elegidos y concretos, con unos mensajes que deben expresar por una parte los intereses y objetivos de la organización y por otra parte las necesidades e intereses del público meta al que se dirige.

Una estrategia de comunicación al tratarse de un proceso interactivo y de entendimiento participativo y de diálogo tiene que utilizar todos los niveles y tipos de comunicación existentes, para que funcione adecuadamente (36).

Orientados a la comunicación para la Salud una estrategia viene a constituir el conjunto de actividades que realicemos para transmitir un mensaje o conocimiento a una o a un grupo de personas, con la finalidad de informar, educar acerca de un estilo de vida saludable para que sea adoptado por esa población.

Hay que recordar que la comunicación es un intercambio de ideas, sentimientos y pensamientos entre 2 o mas personas. Es decir es un circuito bilateral donde ésta interrelación se realiza a través de un conjunto de signos y símbolos convencionales preestablecidos. Se entiende que se ha realizado el proceso de comunicación cuando ésta ya ha sido recibida, interpretada y comprendida.

No confundirla con la Información, que es la transmisión de un mensaje en una sola dirección, sin esperar reacción o respuesta

ESTRATEGIAS INTEGRADAS DE INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN (IEC) PARA LA SALUD

Consiste en la utilización de los canales de comunicación masiva (radio, prensa y televisión) para la difusión de programas de salud con el apoyo de organismos nacionales e internacionales (ONG). La finalidad principal es conseguir “el cambio de comportamiento” de la población en beneficio de la salud.

Para desarrollar la estrategia hay que reconocer las fortalezas y debilidades de los diferentes medios de comunicación, si bien con los medios masivos abarcamos a mayor grupo poblacional, pero tienen baja credibilidad y no inducen a la acción.

El medio interpersonal o cara a cara en cambio induce a la acción, permiten el diálogo y disminuyen errores de codificación, pero requiere más tiempo y costo.

El éxito de la estrategia (IEC), consiste en escoger los medios de comunicación adecuados para la difusión de los mensajes y contar simultáneamente con la participación de la comunidad en todo el proceso.(37)(38)

Educación para la Salud

La educación para la salud está encaminada a que los individuos de una comunidad adquieran nuevos estilos de vida saludable. Se trata fundamentalmente de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades de las personas que promueven la salud (39).

Se la puede entender también como un proceso de formación, responsabilización del individuo para que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva.

Sus principales funciones son:

- Conseguir que la población acceda a la información de sus derechos de salud, contando con su participación activa, crítica, creativa y consciente.
- Crear, analizar y evaluar estrategias en comunicación y educación, orientadas a la promoción y prevención de la salud.
- Fomentar actitudes y prácticas saludables a través del diseño, producción, validación y difusión de material educativo en salud.
- Generar procesos de investigación que generen insumos para formular planes, programas y proyectos en salud.
- Concertar estratégicamente procesos de Información, Comunicación y Educación para la Salud.

En resumen se puede mencionar que la Comunicación y la Educación para la salud son las encargadas de informar y educar a la población, además de coordinar con los actores sociales, planes, programas, proyectos y estrategias para fomentar conocimientos, actitudes y prácticas que sirvan para mejorar la salud de la población.(37)

2.2.3 PROYECTOS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Educación Nutricional

La educación nutricional consiste en la utilización de las intervenciones de comunicación propuestas, con el fin de modificar los hábitos alimentarios no deseados de una población.

En otras palabras se la puede definir como el conjunto de actividades de comunicación destinado a mejorar las prácticas alimentarias no deseables, a través de un cambio voluntario de las conductas relacionadas con la alimentación, teniendo como finalidad mejoramiento del estado nutricional de la población.

El tipo de educación en nutrición convencional que se utilizaba en los años 80, con el empleo de la charla magistral, fue usada indiscriminadamente , sin contar con un análisis racional de la problemática del educando, que englobe su contexto psicosocial, cultural y económico.

Por ello en las últimas dos décadas, equipos interdisciplinarios, en colaboración con personas involucradas en acciones educativas con la comunidad, han desarrollado nuevos enfoques de la educación en nutrición que consisten básicamente en la utilización de los medios masivos de comunicación social, para lograr cambios de mediano o largo plazo en las conductas no deseadas de la población, con relación a la alimentación.

Se utiliza la comunicación interpersonal o individual, solo como un aporte complementario de refuerzo de las actividades para modificar las conductas alimentarias no deseadas (38).

La Planificación en Educación Nutricional

Para hablar de proyectos, en primer lugar debemos entender lo que es la Planificación cuya finalidad es definir objetivos económicos y sociales a alcanzar en un determinado tiempo y las acciones específicas para alcanzar dichos objetivos.(40)

Las herramientas o procesos que utiliza a Planificación para alcanzar los resultados propuestos son:

Plan

Es el instrumento central o mayor del proceso de planificación. Resulta de la sumatoria y ordenamiento de programas (los que a su vez incluyen proyectos)

construidos para alcanzar objetivos comunes y suele ser un documento ordenador de las estrategias de intervención de larga duración sobre la realidad en la que va a operar

Programa

Resulta del esfuerzo por ordenar a un grupo de proyectos con objetivos similares y generalmente establece las prioridades de la intervención, identificando y ordenando los proyectos, definiendo el marco institucional y asignando los recursos que se van a utilizar (41)

Proyecto

Es un conjunto de actividades interrelacionadas y coordinadas con el fin de alcanzar objetivos específicos dentro de los límites de un presupuesto y periodo de tiempo dados (42).

Esquemáticamente la relación existente entre los instrumentos descritos anteriormente es:

PLAN	Carácter global Fija objetivos Identifica los medios para Alcanzar metas y objetivos	Suele ser de largo plazo (trienal, quinquenal, decenal, etc.)
PROGRAMA	Mas específico que el Plan Fija Objetivos y metas concretos Identifica proyectos que lo componen	Suele ser de mediano plazo (uno a tres años generalmente)
PROYECTO	Es la unidad mas concreta Fija objetivos específicos y metas a corto plazo Detalla actividades y acciones para alcanzar objetivos	Suele ser de corto plazo (por lo general un año)

Fuente: Viveros, Alberto. La formulación de proyectos sociales.

Los Proyectos de Desarrollo Social

En el lenguaje cotidiano, cada vez es mas frecuente escuchar el término “proyecto” como una forma de desafío a emprender en torno a muchas situaciones, que distorsionan a veces su significado real, como: “proyecto de vida”, “proyecto de país”, “proyectos deportivos”, “proyectos comunitarios”, etc. ¿Pero que es un proyecto? Un proyecto, como señalamos anteriormente de la manera mas didáctica, se puede decir que es uno de los instrumentos principales de la Planificación.

Tiene sus características propias, al ser enmarcado en su temporalidad a corto plazo y concreto, donde su quehacer fundamental es intentar resolver problemas de marginalidad producidas por el modelo económico imperante en la mayoría de países de América Latina surge de una necesidad colectiva específica. Es un instrumento que organiza recursos para llevar adelante acciones concretas (40)

Los proyectos de educación en Nutrición se enmarcan dentro de los proyectos de desarrollo social, porque parte de la necesidad de solucionar un problema específico nutricional de la población a través de objetivos claros, fija metas que se enmarcan en un tiempo, que suele ser a corto plazo.

Todo proyecto educativo en nutrición va a requerir una estrategia de comunicación que sea adecuada al medio y a la población donde se desarrolla.

2.2.4 SELECCIÓN DE MEDIOS Y MATERIALES DE APOYO

Para una adecuada aplicación de la estrategia de comunicación se debe tomar en cuenta los siguientes factores:

Costo. ¿Se puede solventar económicamente la utilización de ese medio?

Accesibilidad. ¿En que medida la audiencia meta tiene acceso al medio?

Facilidad de “uso” del medio. ¿Es este medio fácil de usar?

Credibilidad. ¿Es creíble este medio?

Participación de la comunidad

Difusión del mensaje en el tiempo. ¿Permite este medio extender la difusión del mensaje a largo plazo?

Relación con los objetivos de la intervención. ¿Se puede utilizar este medio para lograr los objetivos?

2.2.5 EFECTIVIDAD DE VARIOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA ALCANZAR AL GRUPO META

Medios de comunicación	Mujeres rurales	Hombres rurales	Población urbana	Agentes de desarrollo	Líderes	Autoridades	Escolares
Televisión			++			++	
Radio	+	++	++	++	++	++	+
Prensa escrita			+	+		++	+
Afiches	+	+	+	++	+	+	+
Teatro popular	++	++	+	++	+	+	++
video			+	+	+	++	
Demostración práctica	++	+	+	+			++
Película fija	++	++	++	++	+	+	++
Grabación	++	++	++	++	++	++	
Contacto personal	++	++	++	++	+		++
Franelógrafo	++	+	++	++	+		++
Rota folio	++	+	++	++			++
Folletos		+	+	++	+	+	++
Reuniones				++	++	++	
Notas informativas				+	++	++	
Visitas a otras comunidades	+	+		+	++		+
+ = poco efectiva ++ = muy efectiva							

Fuente: OMS, FAO 1996, p.56 (43)

Considerando las características del grupo meta primario, formado por las madres de familia con un nivel bajo de escolaridad y en base a la efectividad de los métodos, en la presente propuesta se aplicaron los materiales que con mayor efectividad puedan contribuir a fortalecer un conocimiento existente o a modificar conductas nutricionales inadecuadas.

Además si tomamos en cuenta la experiencia de otras iniciativas de capacitación anteriores como AIEPI o Identificación de Señales de Peligro en Embarazo, Parto y Puerperio donde los resultados fueron muy pobres ya que se eligieron metodologías como impresos (láminas), impresos volantes (hojas y trípticos) y

charlas magistrales con lenguaje técnico poco comprensible para las audiencias escogidas (44)

Por esta razón para llegar de manera clara con el mensaje y conseguir un cambio de actitud y llegar a prácticas nutricionales saludables se van a realizar demostraciones prácticas, reforzadas con charlas que empleen términos que sean de fácil comprensión y que permitan conseguir los objetivos planteados en la presente intervención.

2.2.6 DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS EN EDUCACIÓN NUTRICIONAL **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA**

Es una técnica que nos permite enseñar claramente y de manera práctica la forma de realizar el ejercicio de ciertas destrezas nutricionales que el o los capacitadores desean que sean reforzadas o aprendidas por los participantes y que sean incluidas en su quehacer diario. Utiliza lenguaje sencillo acorde con la audiencia

VENTAJAS

La principal fortaleza de la Demostración Práctica es que muestra en forma práctica como hacer cosas. Hace evidente las habilidades del participante promoviendo la confianza de la comunidad. Permite amplia participación a través de aprender haciendo y es una técnica con alto grado de credibilidad ya que existe también la participación activa de los capacitadores que se incluyen en la preparación de los alimentos y esto refuerza la confianza con el grupo y en lo que se hace.

DESVENTAJAS

Como toda técnica que maneja un número considerable de participantes requiere una cuidadosa preparación, un cronograma acorde con las actividades agrícolas de las participantes. Deben ser recetas fáciles de preparar en las cuales se incluyan productos de la zona para que no ocasionen rechazo o confusión.

Puede conducir a engaños ya que la situación de la vida diaria es por lo general diferente a la demostración, el lugar para realizar la actividad debe ser de preferencia una cocina comunitaria o un sitio donde preparen alimentos ya que realizarlo en una unidad de Salud o local no adecuado (sala de sesiones u otro) no da las facilidades y por otro lado los participantes no se sienten identificados con la preparación de alimentos.

Factores externos pueden afectar el resultado, en comunidades pobres es difícil conseguir los recursos necesarios para la demostración por ello conviene utilizar como ya dijimos productos que puedan ser traídos por las participantes

SUGERENCIAS

Hacer participar a la audiencia en la demostración. Establecer una situación lo mas cercana posible a la realidad. Ensayar la demostración para corregir errores.

Combinar la demostración con discusión de grupo (45)

2.3 POSICIONAMIENTO TEÓRICO

La alimentación de los pueblos indígenas de la Provincia del Cotopaxi, y de Saquisilí particularmente, por lo expuesto a través de la Investigación realizada por el Dr. Eduardo Estrella en su obra el Pan de América, nos orienta a visualizar una Cultura que basa su dieta en los productos que cultiva, sean éstos tubérculos, cereales o leguminosas y si consideramos que preponderantemente los cereales y tubérculos andinos son los más consumidos, podemos colegir que la dieta de Cochapamba está basada en los almidones, que les da una rica fuente de energía pero un aporte de proteína relativamente bajo, esta circunstancia es observada por Mary J. Weismantel en su obra Alimentación género y pobreza en los andes ecuatorianos, en los indígenas de Zumbahua, población del cantón Pujilí, cercana a Cochapamba.

El empleo en su dieta de las carnes se la realiza no como para aportar proteína, tan solo es usada como condimento, y cuando la van a añadir a su comida la compran en los mercados cercanos. Los bovinos y los cuyes son consumidos en ocasiones especiales.

Si su dieta se basa en el almidón, porque es lo que tienen sembrado, no es necesario ser un experto para colegir que probablemente sus hábitos alimentarios den preferencia a los almidones. Es muy importante no permanecer tan solo como un observador y en base a los resultados de la investigación, proponer alternativas para mejorar su dieta, mediante una combinación adecuada de sus alimentos, proponer incrementar cultivos de mayor valor nutricional y corregir prácticas alimentarias que estén afectando a las familias.

Proporcionar una información adecuada a las familias acerca de la alimentación, del valor nutricional que tienen sus alimentos y mejorar sus prácticas alimentarias

es uno de los principales aportes que debe brindar a este grupo humano la presente investigación.

2.4 AMPARO LEGAL

El ámbito legal que sustenta la presente investigación tiene como referentes a los siguientes enunciados:

- La Constitución Política del Ecuador en su Capítulo 4, De los derechos económicos, Sociales y Culturales, Sección cuarta. De la Salud en su artículo 43 señala: “El Estado promoverá la Cultura por la salud y la vida, con énfasis en la educación alimentaria y nutricional de madres y niños;.....”
- La ley reformativa de Maternidad Gratuita, en su Capítulo 3, mediante acuerdo ministerial N° 313 de Noviembre de 1989 señala:
- La Autoridad de Salud ha dictado diferentes Acuerdos ministeriales que aprueban:
 - Programas de alimentación complementaria materno infantil PACMI
 - Sistema de Vigilancia alimentaria nutricional SISVAN
 - Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) (46)
- PANN 2000, que inicia su trabajo a través de un acuerdo suscrito entre el Gobierno Ecuatoriano y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, según consta en el Registro Oficial del 2 de marzo del 2000.(47)
Sus principales estrategias son:
 - Comunicación
 - Capacitación y educación
 - Entrega de alimentos fortificados
 - Seguimiento, monitoreo y evaluación.

El objetivo del Programa es disminuir la desnutrición en las poblaciones más vulnerables como son los niños de seis meses a tres años, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.

- La ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional, expedida en el Registro Oficial 259 del 27 de abril del 2006, que pretende enfrentar al problema nutricional como una política de Estado.(48)

CAPITULO III.

3. METODOLOGIA

3.1 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente Investigación tiene un nivel Bibliográfico y de Campo porque se fundamenta en una base teórica que ha sido consultada en varias fuentes como textos, revistas e Internet y de Campo porque hay actividades de observación, recolección de información y propuesta que se han desarrollado en el nivel comunitario.

El tipo de Investigación en el primer momento es Cuantitativa porque explora y describe el problema de Investigación y en el segundo momento es Cualitativa ya que propone una alternativa de solución a la realidad encontrada (49)(50)(51)

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En cuanto al diseño la Investigación es no experimental ya que la aplicación de la propuesta sirve solo para validar lo producido. Es no experimental porque no se pone nada a prueba solo se pretende explorar y describir el comportamiento de las prácticas alimentarias en un grupo de madres indígenas afiliadas al SSC de Cochapamba (52)

Además es un estudio Transversal ya que sirve para mostrar el estado del problema alimentario en un punto fijo en el tiempo. Nos brinda una idea de la magnitud del fenómeno sin intentar explicar su causalidad ni su evolución en el tiempo.(53) (54) (55)

3.3 VARIABLES

La Investigación tiene dos variables simples, una que corresponde al problema de investigación que es Prácticas Alimentarias y la segunda variable que corresponde

a la solución viable y pertinente que es la Capacitación Alimentaria Nutricional con el Proyecto de talleres prácticos demostrativos de Nutrición.

3.4 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Definición Conceptual de Primera Variable

Prácticas Alimentarias:

Es el consumo de alimentos influenciado especialmente por la disponibilidad, el poder adquisitivo y la decisión de consumir; además de la selección y la preparación de alimentos. A su vez, en este último aspecto, a nivel comunitario existen causas de naturaleza muy variada, de orden cultural como las creencias, hábitos, conocimientos y costumbres regionales. Finalmente, también influyen factores educativos como el nivel de escolaridad y los conocimientos acerca de la calidad nutricional de los alimentos, entre otros.

OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

PRACTICAS ALIMENTARIAS

DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	VALORES
Entiéndase por Prácticas Alimentarias a las creencias, frecuencia, preferencias, conocimientos de alimentación y forma de preparación de los alimentos que disponen las madres de familia de Cochapamba durante el embarazo, lactancia y en su dieta regular	Creencias	Valor nutritivo	Muy nutritivo	1
			Poco nutritivo	0
		Cantidad	Mucho	3
			Poco	2
			Igual	1
		Alimentación Complementaria (Ablactación)	0 a 3 meses	5
			4 a 6 meses	4
			7 a 9 meses	3
			10 a 12 meses	2
			13 y más	1
		Destete	0 a 3 meses	5
			4 a 6 meses	4
7 a 9 meses	3			
10 a 12 meses	2			
13 y más	1			

	Frecuencia	Semanal	1 vez 2 veces 3 veces	1 2 3
		Mensual	1 vez 2 veces 3 veces	1 2 3
	Preferencia	Alimentos Vegetales	Mucho Poco No consume	3 2 1
		Alimentos de origen animal	Mucho Poco No consume	3 2 1
		Alimentos elaborados	Mucho Poco No consume	3 2 1
	Preparación	Sopas	1 vez/día 2 veces/día 3 veces/día	1 2 3
		Cocinados	1 vez/día 2 veces/día 3 veces/día	3 2 1
		Bebidas	1 vez/día 2 veces/día 3 veces/día	3 2 1
	Disponibilidad	Legumbres	Mucho Poco Nada	3 2 1
		Cereales	Mucho Poco Nada	3 2 1
		Tubérculos	Mucho Poco Nada	3 2 1
		Leguminosas	Mucho Poco Nada	3 2 1
		Carnes	Mucho Poco Nada	3 2 1
		Huevos	Mucho Poco	3 2

		Làcteos	Nada Mucho Poco Nada	1 3 2 1
	Conocimientos	Alimentación	Si No	1 0
		Alimento	Si No	1 0

Definición Conceptual de Segunda Variable

Talleres prácticos demostrativos

Es un canal de comunicación específica que pretende enseñar en forma clara la manera de realizar en forma práctica y de ejercicio de ciertas destrezas. Muestra en forma práctica como hacer cosas. Hace evidente las habilidades del participante promoviendo la confianza de la comunidad. Permite amplia participación a través de aprender haciendo

OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

CAPACITACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL

DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	VALORES
Entiéndase por propuesta de Capacitación Alimentaria Nutricional al proyecto de talleres demostrativos prácticos con utilización de cultivos tradicionales orientado a las madres de familia afiliadas al SSC Cochapamba	Proyecto	Duración	0 a 3 meses	5
			3 a 6	4
			6 a 9	3
			9 a 12	2
				1
		Ubicación	Urbano	3
			Suburbano	2
			Rural	1
		Alcance	Nacional	4
			Provincial	3
			Cantonal	2
			Parroquial	1

	Talleres Demostrativos Prácticos	Participantes	Madres de Familia Otros	2 1
		Cantidad	0 a 10 personas	3
			11 a 20	2
			Màs de 20	1
		Nivel de Instrucción	Analfabeto	4
			Primaria	3
			Secundaria	2
			Superior	1
		Número de talleres	1	1
			2	2
3	3			
Evaluación	Inicial	1		
	Final	2		
	Cultivos Tradicionales	Cereales	Dispone	1
			No dispone	0
		Leguminosas	Dispone	1
			No dispone	0
		Tubérculos	Dispone	1
			No dispone	0

3.5 POBLACIÓN

La Investigación se efectuó a 105 madres de familia afiliadas al Seguro Social Campesino del Dispensario de Cochabamba, este numero de madres corresponde a toda la población sujeta a estudio como son menos de 500 unidades de estudio no se requiere de una muestra.

3.6 METODOS ESTRATEGIAS Y TECNICAS

Se utilizaron Métodos de Conocimiento Empírico que posibilitaron identificar las características principales del fenómeno alimentario de este grupo de madres y permitieron efectuar un análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar la base teórica consultada.

Se usó el método de observación la misma que fue no estructurada, participante, individual y efectuada en la vida real.

Se usó también el método de la encuesta mediante la técnica de un cuestionario con la modalidad de entrevista con la participación de encuestadores. El cuestionario tuvo preguntas de dos opciones, de opción múltiple y abiertas para complementar la información.

Posteriormente se usó Investigación Bibliográfica a través de la técnica de fichaje, Internet.

Y programas informáticos como WORD y EXCELL para análisis e interpretación de resultados

3.7 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS EN EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN (56) (57) (58)

Se aplica el Método Científico

Para el estudio del problema:

Definición del tema de Investigación

Se determinó cual es el problema a investigar

Se plantearon objetivos

Se realizaron preguntas de investigación

Se realizó Investigación de campo (59)

Se realizó Investigación Bibliográfica para construir el Marco Teórico

Se interpretó y analizó resultados

Y se realizaron Conclusiones y recomendaciones

Para la solución viable y pertinente

Análisis de resultados de la investigación

Definición del tipo de propuesta que se va a desarrollar

Se definió la estructura técnica y metodológica de la propuesta

Elaboración de la propuesta

Aplicación de la propuesta con fines de validación

Conclusiones y recomendaciones de propuesta

3.8 VALOR PRÀCTICO DE LA INVESTIGACIÒN

El diseñar un programa de capacitación orientado a las madres de familia, que son las encargadas de transmitir los conocimientos nutricionales a sus familias, permitirá mejorar el manejo y combinación de cierto grupo de alimentos y dar a conocer otros que han sido subutilizados o simplemente olvidados.

Las características étnicas de Cochapamba se asemejan al de otras comunidades indígenas y los resultados de la investigación pueden ser aplicados y replicados a nivel local con otras poblaciones indígenas de la Provincia del Cotopaxi y con alcance regional a provincias como Chimborazo, Imbabura, Bolívar.

El Proyecto de capacitación debe insertarse a Políticas de Educación Nutricional que está implementando el ministerio de Salud como parte del fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria de los grupos menos favorecidos de la población

CAPITULO IV.

4. RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Para la determinación de los resultados, se recogió la información de las madres afiliadas al Seguro Social Campesino que son un número de 105, sin embargo 5 familias no fueron tomadas en cuenta, porque en 3 casos su residencia había cambiado a Saquisilí y en 2 casos no se los pudo localizar, según vecinos habían migrado definitivamente a Quito.

El formulario de entrevista personal fue organizado para abarcar los siguientes temas:

ORGANIZACIÓN FAMILIAR

CONOCIMIENTOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN

LACTANCIA MATERNA

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA

DIETA FAMILIAR DIARIA

CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Para el desarrollo de los temas principales que aborda la encuesta se tomó en cuenta aquellos aspectos en alimentación, que son comunes o habituales en una comunidad rural indígena, de ahí que el instrumento en lo posible trató de:

Ser entendible, es decir, se utilizan palabras e ideas simples, de uso cotidiano.

Ser socialmente aceptada, considerando los aspectos culturales importantes, no ser agresiva considerando la edad, el género y condición social.

Ser relevante, se buscó identificar si las preguntas podían resolver inquietudes de bajo conocimiento del tema.

Ser atractiva, identificando el interés que podía generar la pregunta en las madres de familia

4.1.1. ORGANIZACIÓN FAMILIAR DE LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPEÑO DE COCHAPAMBA

Las encuestadas provienen de familias, donde el 47% tienen entre 6 a 9 miembros por grupo familiar y el 43% entre 2 a 5 miembros; las familias numerosas o extensas corresponden a un 10% con familias con 10 a 13 miembros. El promedio de ocupantes por vivienda para el año 2001 (INEC)(1) en el sector rural del cantón Saquisilí fue de 4.7, vemos que en las familias de Cochapamba el 43% de la población está acorde con los datos reportados hace 3 años, el 57% está formado por familias que superan los 6 miembros, llegando hasta 13 miembros por vivienda.

El 75% están conformadas por familias nucleares, esto es, que una sola familia conformada por padre, madre e hijos residen en la vivienda. Y el 25% lo hacen en familias extensas donde a más de la familia en estudio, el hogar se lo comparte con otros miembros como suegros, hermanos del esposo o esposa (60).

El 32% de las madres de familia, han terminado la instrucción primaria, pero el 27% en cambio, es analfabeta, el 17% tiene algún nivel de alfabetización y el 3% terminó su instrucción secundaria, la instrucción superior está ausente.

El nivel de analfabetismo en el área rural del cantón Saquisilí según el INEC (1) a través del Censo de Población del año 2001 fue de 19.9%, el nivel de éste grupo de estudio es del 27% que es significativamente superior. Mientras el 61.7% (INEC) terminó su instrucción primaria en el área rural, en Cochapamba apenas lo ha hecho el 32%.

Este factor debe tomarse en cuenta el momento de diseñar una estrategia de capacitación en EAN.

El 37% de las encuestadas se encuentra entre 27 a 36 años y 24% entre 17 a 26 años, grupo todavía en edad fértil que debe recibir información adecuada de alimentación y nutrición para beneficio de su núcleo familiar.

Este grupo de mujeres se identifica mayoritariamente con las actividades agrícolas, así un 36% de ellas señala que es su única actividad es trabajar en el campo, un 41% reconoce que las tareas del hogar las comparte con la agricultura y en cambio el 23% de ellas dice dedicarse a los quehaceres domésticos exclusivamente. Para el año 2001(1), el 57.8% de mujeres de la zona rural de Saquisilí se dedicaba a las tareas agrícolas, en el presente caso si sumamos las tareas agrícolas exclusivas con las que comparten con los quehaceres domésticos nos da un total de 77% de mujeres en actividades de labranza

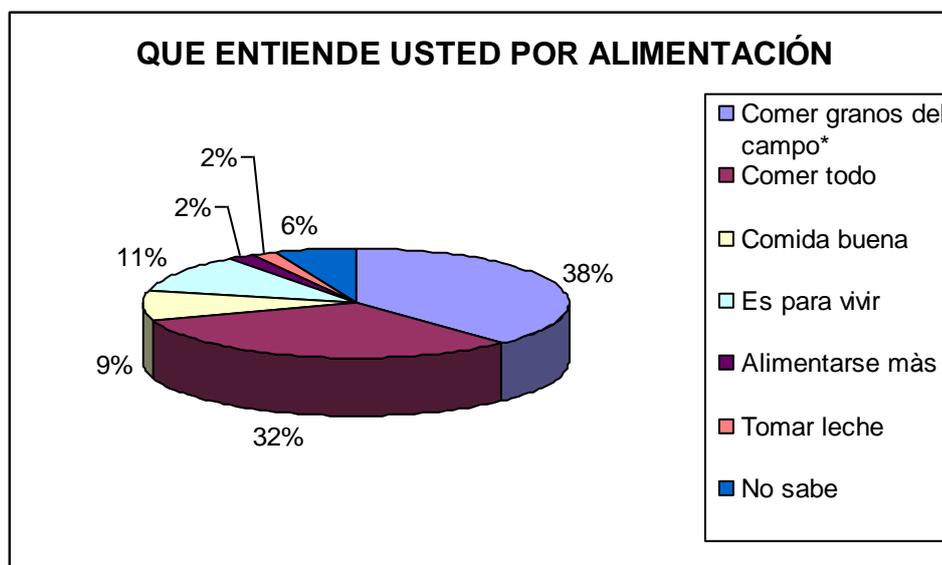
No existen otras actividades que ocupen el tiempo y que generen ingresos a las madres de familia afiliadas al SSC Cochapamba.

El 81% de las mujeres encuestadas, reconoce al esposo como el jefe de la familia y apenas un 12% se identifica que está al frente del hogar y un 7% señala que la responsabilidad es compartida por los dos.

Este fenómeno probablemente está relacionado a la cosmovisión de la mujer indígena de este sector del Cotopaxi, ya que se ha observado, que consideran al esposo como la persona que se encarga de relacionar con los diferentes estamentos sociales dentro de su Comunidad y fuera de ella, minimizando su rol al cuidado del hogar y tareas agrícolas. A esto se suma sus dificultades de educación e idioma.

4.1.2. CONOCIMIENTOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN DE LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHABAMBA

Gráfico 1 ¿QUE ENTIENDE USTED POR ALIMENTACIÓN?

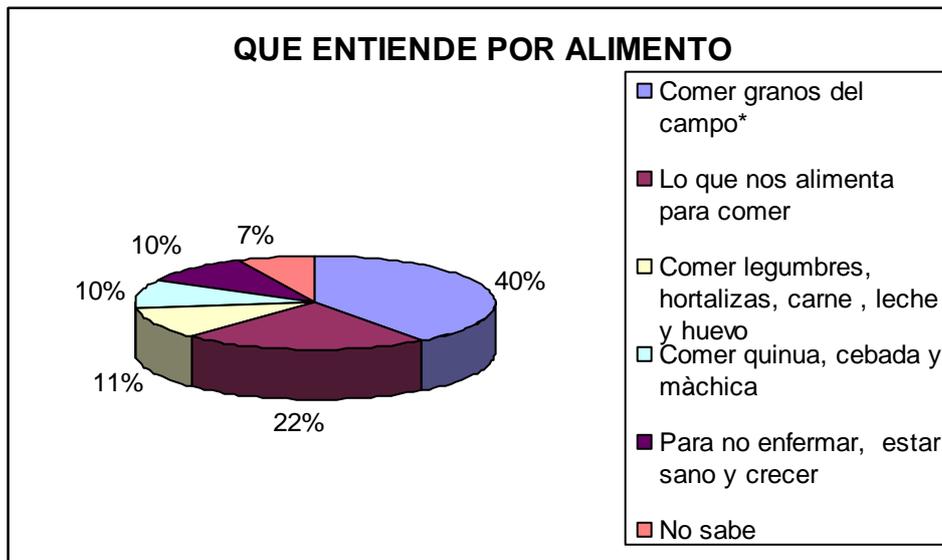


Fuente: El Autor

Partimos del concepto de alimentación de Grande Covian 1984 que señala: que “es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos forman parte de nuestra dieta y son necesarios para la nutrición” (13)

De acuerdo al gráfico 1 podríamos señalar que ninguna de las encuestadas tiene claro el concepto de alimentación, sin embargo, más allá de la conceptualización de la alimentación, resulta interesante que un 79% de las madres en estudio relaciona la alimentación con comer, sea los “granos de campo”, “comer todo” o “comida buena”. Apenas un 11% reconoce a la alimentación como algo vital y necesario para la subsistencia.

Gráfico 2. QUE ENTIENDE USTED POR ALIMENTO



Fuente: El Autor

De igual manera que en el caso anterior, vamos a partir del concepto de alimento que señala que: “Son productos que nutren al organismo y que ordinariamente se ingieren por vía oral y que sirven para el normal desempeño físico, psíquico del organismo”. (14)

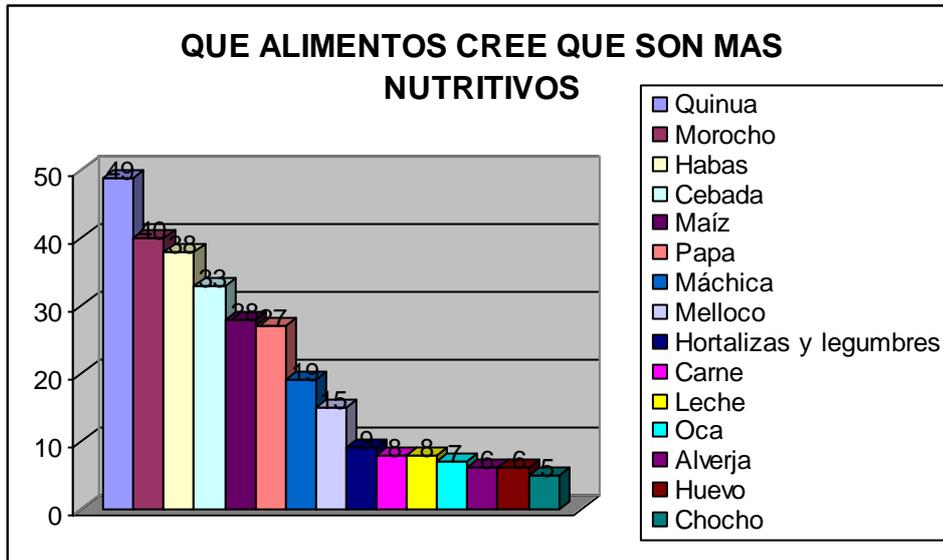
Un 22% señala que los alimentos son “lo que nos alimenta para comer”, un 10% los reconoce como algo “para no enfermar y estar sano”, en cambio la gran mayoría relaciona a los alimentos con comer los productos por ellos cultivados.

Como en el caso anterior, el 68% relaciona sus alimentos con el acto de comer los productos cultivados en sus parcelas.

Hay que reiterar que la alimentación, además de ser un proceso social, es el campo donde convergen la cultura y la biología, por lo que su abordaje requiere de una óptica pluridisciplinaria.

Es necesario reconocer que los saberes o conocimientos alimentarios de las poblaciones rurales, mestizas o indígenas, son esenciales para el desarrollo de la ciencia de la nutrición y no sólo lo que se encuentra en los libros "supuestamente" científicos.

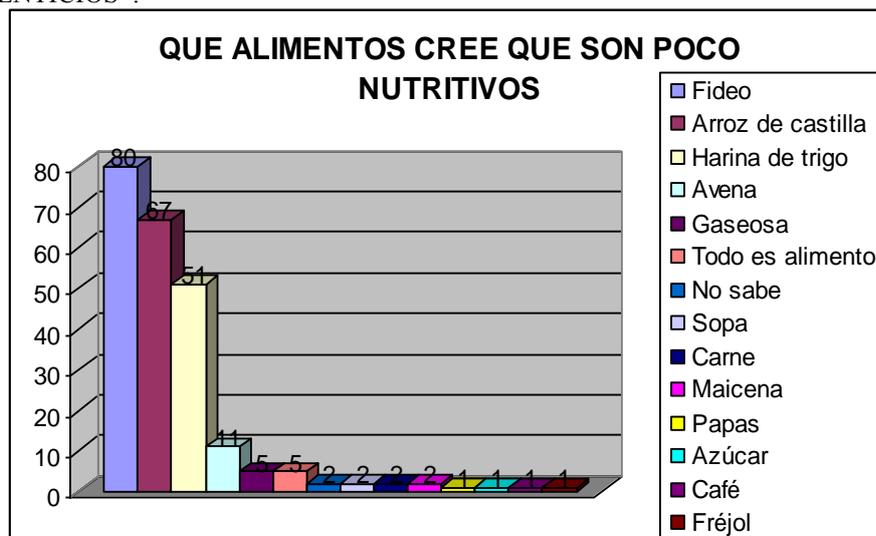
Gráfico 3 ¿DE LOS ALIMENTOS QUE USTED COME CUALES CREE QUE SON “BIEN ALIMENTICIOS”?



Fuente: El Autor

El gráfico 3 nos señala la importancia que dan a los cereales las madres de familia de Cochapamba y básicamente al maíz, cebada y sus derivados, ocupando un sitio importante el morocho y la máchica. Las habas y las papas también son importantes como fuente de alimentación. Interesante resulta el alto aprecio por la quinua, ya que un 49% de madres la señalan como “bien alimenticia”, no ocurre así con la leche y la carne que alcanzan un 8% y el huevo apenas un 6%.

Gráfico 4 ¿DE LOS ALIMENTOS QUE USTED COME CUALES CREE QUE NO SON “BIEN ALIMENTICIOS”?



Fuente: El Autor

Si consideramos el aprecio hacia la cebada, el maíz y las papas que son fuente importante de almidón e HDC ya que son granos de campo, existe una contradicción en cuanto a los “otros” cereales o sus productos elaborados ya que la mayoría los considera poco alimenticios.

El fideo, la harina y el arroz de castilla con 80%, 51%, 67% respectivamente son considerados como alimentos poco nutritivos por las encuestadas, seguidos posteriormente por la avena, que es referida como poco alimenticia por el 11% de madres. Sin embargo como veremos mas adelante, estos alimentos, constituyen un aporte importante en su dieta y son de consumo regular.

Un 5% señala que todo es alimento.

4.1.3 LACTANCIA MATERNA EN LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHAPAMBA

Tabla 1 ¿LE DA O LE DIO SENO A SUS HIJOS?

Respuesta	#	%
SI	100	100%
NO	0	
TOTAL	100	100%

SI LA RESPUESTA ES SI, ¿POR QUÉ LE DA O LE DIO EL SENO?

Definición	#	%
Para que crie bonito	43	43%
Por costumbre toca dar	12	12%
Para que guagua sea bueno	06	6%
Para que guagua salga alimentado	17	17%
Si no se da seno se muere	01	1%
Es bueno para que viva	10	10%
Porque tiene hambre	03	3%
Para que no enferme	04	4%
No sabe	04	4%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

El 100% de madres afiliadas al SSC Cochapamba amamanta a sus hijos y lo hace porque relaciona a la leche materna con un crecimiento adecuado de su hijo, tanto en lo ponderal como en su estado de salud.

En este sentido, hay que reconocer a los programas de capacitación recibidos por las Comunidades en cuanto a la importancia de la leche materna y también el impacto económico que tendría de no proceder de esta manera.

Tabla 2 ¿HASTA QUE EDAD LE DIO SENO A SUS HIJOS?

Frecuencia de edades en meses	#	%
5 - 9	15	15%
10 - 14	25	25%
15 - 19	23	23%
20 - 24	26	26%
25 y mas	11	11%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

La mayor parte de madres suspende la lactancia a sus hijos, luego de que han cumplido su primer año de edad, así el 25 % lo hace entre los 10 a 14 meses; un 23% lo hace entre los 14 y 19 meses y un 26% entre los 20 a 24 meses.

La suspensión precoz de la lactancia se presenta en un 15 % de encuestadas.

Las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública (MSP) (61) son las de continuar con la Lactancia Materna hasta los 18 a 24 meses, por lo tanto un 60% aproximadamente de las madres de Cochapamba cumple con la norma.

Tabla 3 ¿PORQUE CREE USTED QUE ES BUENA LA LECHE MATERNA?

Definición	#	%
Para que crezca vivo	03	3%
Era lo que tenía	04	4%
Es bueno para que crie rápido y sano	52	52%
Sale los alimentos que yo como	05	5%
Es alimento para el guagua	27	27%
Para que salga inteligente	01	1%
No sabe	08	8%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

Los beneficios de la leche materna son claramente reconocidos por las encuestadas ya que valoran el crecimiento adecuado que tienen sus hijos, que se enferman poco y el niño que toma el seno es “avisado” e inteligente.

Un 8% de las madres desconoce la importancia de la leche materna para sus hijos esto sumado al 4% de las que lo dieron porque era lo que tenían, llegan a un 12% que requieren conocer profundamente de Lactancia Materna. Cerca del 80% la reconoce como buen alimento para su bebé.

Tabla 4 ¿CUÁNDO NO SE LES DEBE DAR LA LECHE DE LA MAMÁ A LOS NIÑOS?

Definición	#	%
Cuando ya está grande por que se hace bravo	12	12%
Siempre hay que dar	15	15%
Cuando ya no quiere el guagua	08	8%
Al ya quedar embarazada de nuevo	25	25%
Cuando está enferma, con iras o chumada	16	16%
Después de cumplir un año	07	7%
Después de que cumple 9 meses	01	1%
No sabe	16	16%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

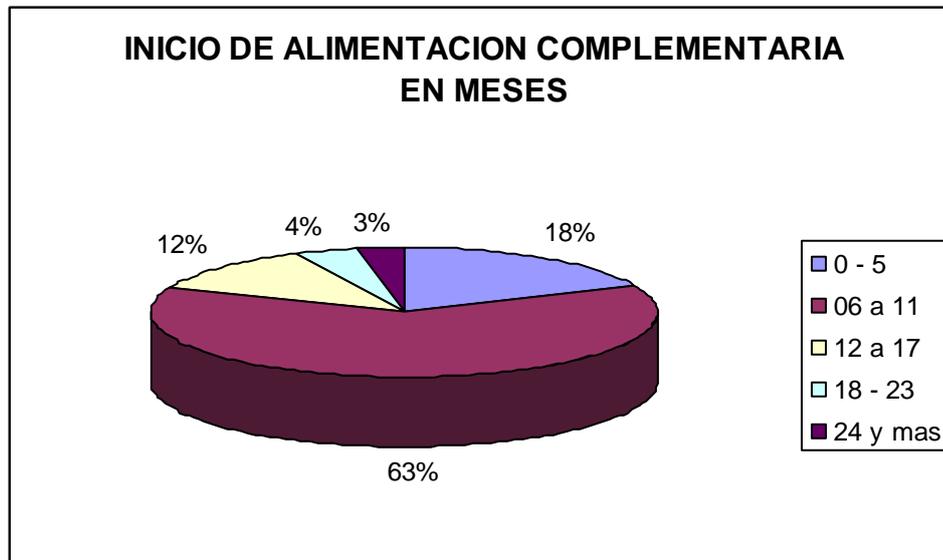
Muchas madres de familia que amamantan a sus niños y que se encuentran en amenorrea de lactancia se vuelven a embarazar en este periodo sin saberlo, por ello al recibir sus hijos el seno refieren que se enferman porque su leche está sucia y les da diarrea y suspenden la lactancia, en la presente encuesta este fenómeno llega al 25%.

Un 16% refiere que no dieron el seno cuando estaban bajo efecto del alcohol, enfermas o con iras.

Una particularidad que he observado, es que a los niños que sobrepasan los 24 meses se les suspende la lactancia porque se ponen bravos ; lo que parece suceder es que la leche ya les es insuficiente y al existir una inadecuada complementación se ponen irritables.

4.1.4 ALIMENTACION COMPLEMENTARIA EN LACTANTES HIJOS DE MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHAPAMBA

Gráfico 5 ¿A QUE EDAD LE DIO OTRAS COMIDAS AL NIÑO APARTE DEL SENO?



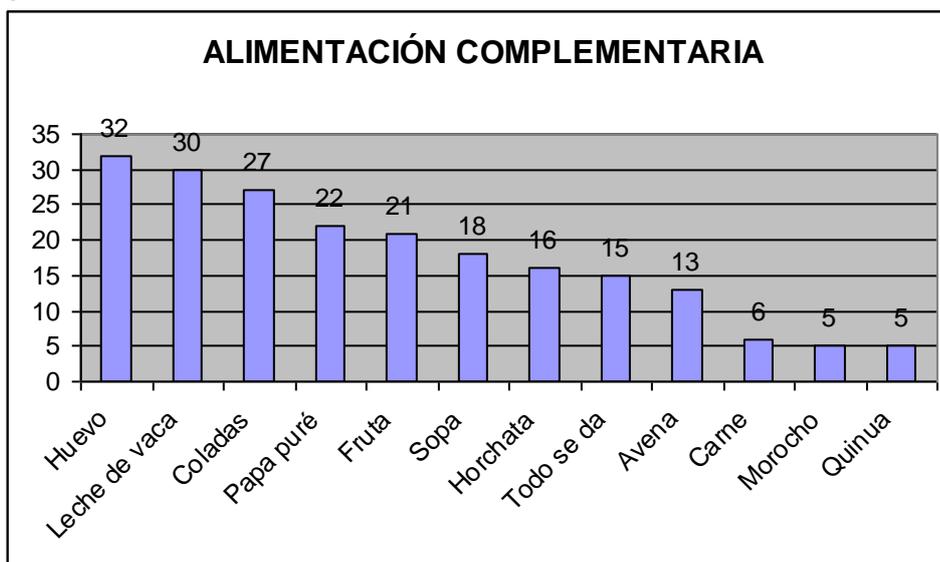
Fuente: El autor

Las normas del MSP (17) (61) recomiendan lactancia exclusiva de 0 a 6 meses; a partir de los 6 meses la lactancia continua más complementación adecuada, el 63% de las madres encuestadas se sujeta a esta norma.

Sin embargo el 18% inició a complementar a sus niños antes de los 5 meses y un 19% lo hizo tardíamente pasado los 12 meses. Es decir un 37% desconoce la norma señalada anteriormente.

Un estudio en Colombia en un grupo de madres de raza negra se detecta, que la falta de conocimiento básico nutricional y algunas creencias erradas llevan a que al menos 50% de las madres tengan prácticas de alimentación inadecuadas referentes a destete y alimentación complementaria.(62)

Gráfico 6 ¿QUÉ ALIMENTO A MAS DE LA LECHE DE LA MAMÁ LE DA A LOS NIÑOS CHIQUITOS? * Cada uno de los alimentos está en función del 100%



Fuente: El Autor

La leche de vaca con un 30%, el huevo con un 32% y la colada de máchica con 27% aparecen como los principales alimentos en la dieta complementaria de los hijos de las encuestadas. En un segundo grupo están las frutas con 21%, la papa aplastada con 22% y la sopa con 18%. Un 15% señala que hay que dar todo alimento a los niños. Finalmente hay que resaltar que alimentos proteicos de origen animal como la carne de res y pollo alcanzan apenas el 6% y el 2% respectivamente. La recomendación del MSP es que la carne cocida no debe faltar en la dieta complementaria de los niños desde los 8 meses, además entre los 7 a 8 meses se debe complementar la alimentación con leguminosas, sin embargo su consumo en este grupo de encuestadas es bajo, tan solo aparece la haba con el 5%. La quinua rica en su aporte de proteína vegetal solo aparece en un 5% en la dieta complementaria infantil.

Huamán (2002) estudia en Perú a niños de extrema pobreza y señala que la alimentación complementaria se inicia principalmente con calditos o sopitas (91%) mientras que solo un tercio de los niños y niñas inician con alimentos de una mejor consistencia tipo papillas (39.3%) o purés de papa (32.5%).(63)

Tabla 5 ¿QUÉ ALIMENTOS NO DEBEN COMER LOS NIÑOS CHIQUITOS?

Alimento	#	%	Por que NO?
Harina, fideo, arroz	15	15%	No es alimento
Calostro de vaca	14	14%	No habla rápido el guagua
Frutas	08	8%	Es pesado para la barriga
Dulces	07	7%	Afecta los dulces y da diarrea
Comen todo*	27	27%	
Carne	07	7%	Es caliente
Queso	04	4%	No habla rápido el guagua
Solo seno	04	4%	
No saben	06	6%	
Granos	08	8%	Son pesados
TOTAL	100	100%	

Fuente: El Autor

Si las madres consideran que los cereales no propios de la Comunidad son poco alimenticios, es lógico que este grupo de alimentos no se incluyan o sean poco frecuentes en la dieta de sus niños, así un 15% señala que la harina, el arroz y el fideo no son alimento por lo tanto no hay que dar a sus niños.

Como podemos observar un 14 % relaciona la ingestión de calostro de vaca y queso 4%, alimentos ricos en proteínas, con problemas relacionados con el inicio del habla de sus hijos.

El 27% de las encuestadas cree que hay que dar todo tipo de alimento a los niños, esta concepción es razonable ya que debido a la pobreza en que se desarrollan estos hogares alimentos como carne, leche u otro no están a su alcance, por ello las sopas, papa aplastada, huevo forman parte de la dieta complementaria de sus niños.

4.1.5 ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA DE LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPEÑO DE COCHAPAMBA

Tabla 6 ¿UNA MUJER EMBARAZADA DEBE COMER MAS QUE ANTES?

Respuesta	#	%
SI	61	61%
NO	39	39%
TOTAL	100%	100%

SI LA RESPUESTA ES SI, ¿POR QUE?

Definición	#	%
Todo hay que comer	05	8%
Para que el guagua salga bueno y alimentado	44	72%
Para que pueda parir	01	2%
El guagua quiere	02	3%
La mamá se alimente bien	08	13%
No sabe	01	2%
TOTAL	61	100%

SI LA RESPUESTA ES NO, ¿POR QUÉ?

Definición	#	%
Guagua se hace gordo y no va a salir	01	3%
Porque la mamá no quiere comer	11	28%
No quiere el guagua	09	23%
Debe comer igual que antes*	06	15%
Fastidia la barriga y no da hambre	11	28%
No sabe	01	3%
TOTAL	39	100%

Fuente: El Autor

Los requerimientos nutricionales de la mujer embarazada deben ser aumentados para que de esta manera se pueda influir positivamente en el desarrollo nutricional del feto y además para mantener el buen estado nutricional de la madre que deberá estar preparada para brindar una lactancia materna exitosa. (64)

Resulta preocupante que un gran número de madres no reconozca o no considere importante la necesidad de alimentarse adecuadamente durante el embarazo, dándonos una aproximación a la magnitud de éste problema

El 61% reconoce la importancia de alimentarse mejor durante el embarazo, pero identifica esta necesidad en función del bienestar del hijo en un 72% y en un 13% como beneficio para la madre.

El 39% señala que las embarazadas no necesitan comer más que antes, atribuyendo causas maternas a un 56 % como que no quiere comer o porque fastidia la barriga y un 15% creen que el bebé simplemente no quiere comer. El 15% considera que debe comer igual que antes.

Tabla 7 ¿QUE ALIMENTOS DEBE COMER MAS LA MUJER EMBARAZADA?

Alimento	#	%	¿Por qué?
Coladas, arroz de cebada	12	12%	Guagua sale avisgado
Quinoa, morocho	22	22%	El guagua sale bueno
Frutas	04	4%	Es alimento para el niño
Huevo, carne, leche	11	11%	Es bueno para el guagua
Comer igual*	19	19%	
Grano de campo	21	21%	Es alimento de campo
Pollo	01	1%	Sale niño bien
Legumbres	10	10%	Es alimento para el guagua
TOTAL	100	100%	

* A pesar de la consulta, un grupo de encuestadas considera que se debe comer igual que antes del embarazo. Fuente: El Autor

La madre embarazada debe tener una alimentación balanceada, la recomendación del MSP, es que consuma una porción diaria de carne, hígado o pescado, si estos alimentos no se encuentran al alcance, debe consumir una mezcla alimentaria de cereal más leguminosas secas, para satisfacer en un buen porcentaje los requerimientos proteicos que necesita. (64)

Los “granos de campo” junto con la quinoa, el morocho y la cebada representan el 55% del grupo de alimentos que las encuestadas consideran deben comer en la gestación. Los productos derivados de animales como huevo, carne y leche representan apenas el 11%. Un 19% considera que se debe comer igual.

Como vemos el 80% aproximadamente, se alimenta exclusivamente con alimentos ricos en hidratos de carbono que es lo que está a su alcance, por lo tanto la dieta de este grupo de mujeres durante el embarazo, es insuficiente

Tabla 8 ¿UNA MUJER QUE ESTÁ DANDO EL SENO AL NIÑO DEBE COMER MÁS?

Respuesta	#	%
SI	96	96%
NO	04	04%
TOTAL	100	100%

SI LA RESPUESTA ES SI, ¿POR QUE?

Definición	#	%
Para que endure el guagua	06	6%
Para que salga vivo y despierto en la escuela	10	10%
Siente leche	36	38%
Pase alimento en la leche	13	14%
Crie bebé sano	11	11%
No sabe	05	5%
Para que no flaquee mamá ni el guagua	13	14%
Sabe dar hambre	02	2%
TOTAL	96	100%

SI LA RESPUESTA ES NO, ¿POR QUÈ?

Definición	#
No sabe	04

Fuente: El Autor

El 96% reconocen que las madres lactantes debe comer más, y ésta necesidad la relacionan un 38% con el incremento de la producción de leche. El 10% cree que mejorará el rendimiento escolar de sus hijos y un 14% considera que es bueno para que no flaquee ni la mamá ni su hijo.

Por lo general las mujeres son más vulnerables a los problemas nutricionales debido a su condición económica, social y por las necesidades fisiológicas en particular en su función materna, contribuyen a esta fragilidad, situación que puede exacerbarse en las comunidades de las montañas, donde las mujeres se ven obligadas a asumir una carga mayor de la labor doméstica y agrícola.(65)

Tabla 9 ¿QUE ALIMENTOS DEBE COMER MAS LA MUJER QUE ESTÁ DANDO EL SENO A UN NIÑO?

Alimento	#	%	¿Por qué?
Sopa de arroz y dulce	01	1%	Para estar alimentada
Caldo de gallina	09	9%	Sienta leche
Carne de chivo	02	2%	Da mas leche
Huevo, carne, leche	18	18%	Es alimento para que el guagua salga bueno
Comer igual	26	26%	
Grano de campo	40	40%	Es alimento de campo, sienta leche
Legumbres y hortalizas	04	4%	Es alimento para el guagua
TOTAL	100	100%	Es bueno para mamá y guagua

Fuente: El Autor

En el periodo de lactancia, la madre debe continuar con una alimentación adecuada, igual y mejor que durante el embarazo, para cubrir las necesidades nutricionales que son mayores, para permitir formar suficiente leche y recuperar el gasto exagerado de energía de la madre durante este período. (17) (64)

El 40% de las encuestadas considera que los “granos de campo” sientan leche y deben ser consumidos por las madres lactantes. Un 18% le da importancia a los derivados animales por considerarlos buenos para el niño.

El 26% cree que se debe comer igual y mención especial merece el caldo de gallina que un 9% cree que incrementa la producción de leche.

Como vemos, el 66% continúa con su dieta habitual de “granos de campo” que como hemos señalado anteriormente, no aporta con los nutrientes necesarios y más aún en periodo de lactancia.

4.1.6 LA DIETA FAMILIAR DIARIA DE LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHAPAMBA

Al preguntar quien es la persona encargada de preparar los alimentos, el 71% responde que la responsabilidad recae en las madres de familia, en un 17% la comparten con sus hijas. Los esposos apenas lo hacen en un 8%.

La mayoría de familias realiza las tres comidas diarias, repartidas en desayuno, almuerzo y merienda.

Al consultar si dentro del grupo familiar alguien debe comer más que otro el 41% de las madres encuestadas reconocen que no hay preferencias al momento de

comer y que todos deben comer por igual; el 21% considera que el esposo debe comer más, debido a que es él, el que trabaja; un 21% señala la importancia que tiene en preferir a los niños. Finalmente sólo un 17% dice que ella debe ser preferida en el momento de la comida.

Tabla 10 INDIQUE QUE COME USTED NORMALMENTE EN EL DESAYUNO

Preparación	#	%
Bebida de avena, agua de panela o café en agua y pan	21	21%
Sopa mas dulce	38	38%
Chapo mas dulce	11	11%
Cocinado mas dulce	08	8%
Arroz seco y jugo o dulce	08	8%
Colada de sal mas dulce	07	7%
Chocolate en agua mas pan y huevo	07	7%
TOTAL	100	100%

POR FAVOR RECUERDE QUE DESAYUNÒ USTED HOY

Preparación	#	%
Bebida de avena, agua de panela o café en agua y pan	06	6%
Sopa mas dulce	60	60%
Chapo mas dulce	03	3%
Cocinado mas dulce	06	6%
Arroz seco y jugo o dulce	11	11%
Colada de sal mas dulce	12	12%
Chocolate en agua mas pan y huevo	02	2%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

En la tabla 10 que tiene dos componentes, se trata de confirmar lo que dicen comer regularmente con lo que consumieron ése día en el desayuno. La preparación principal al momento del desayuno de las familias afiliadas al SSC Cochapamba es la combinación de Sopa acompañado de una bebida de dulce llamado también “desabrido”. La sopa puede ser de avena, arroz de cebada con papas y verduras y el desabrido por lo general es avena con panela y agua.

El 38% señala que acostumbra desayunar esta combinación, si embargo en la realidad vemos que el 60% desayuna sopa y bebida de dulce en el día de la encuesta.

Por el contrario un 21% refiere la costumbre de desayunar una bebida de dulce con pan, pero tan solo un 6% lo confirma.

Tabla 11 INDIQUE QUE COME USTED NORMALMENTE EN EL ALMUERZO

Preparación	#	%
Cocinado	17	17%
Papas cocinadas mas dulce	18	18%
Sopa mas dulce	26	26%
Cocinado mas dulce	17	17%
Sopa, arroz seco y dulce	14	14%
Arroz seco y dulce	08	8%
Solo sopa	00	0
No recuerda	00	0
TOTAL	100	100%

POR FAVOR RECUERDE QUE ALMORZÓ AYER

Preparación	#	%
Cocinado	15	15%
Papas cocinadas mas dulce	13	13%
Sopa mas dulce	24	24%
Cocinado mas dulce	12	12%
Sopa, arroz seco y dulce	03	3%
Arroz seco y dulce	12	12%
Solo sopa	20	20%
No recuerda	01	1%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

La combinación de sopa más dulce se vuelve a repetir con un 26% que acostumbra almorzar así y se confirma con el 24%; un 17% señala que almuerza por lo general “el cocinado” y se confirma con el 19%.

El cocinado es la preparación en la que se cocinan en agua las papas, habas, melloco básicamente, a éstos se puede agregar otros tubérculos como la mashua o la oca, pero muy ocasionalmente.

Ninguna de las familias señala que regularmente solo almuerza sopa, pero un 20% lo confirma al consultarles cuál fue el almuerzo el día anterior a la encuesta.

Tabla 12 INDIQUE QUE ALIMENTOS COME NORMALMENTE EN LA MERIENDA

Preparación	#	%
Sopa	41	41%
Cocinado	13	13%
Papa cocinada más dulce	08	8%
Sopa y dulce	27	27%
Cocinado y dulce	05	5%
Arroz seco y dulce	05	5%
No merienda	01	1%
TOTAL	100	100%

POR FAVOR RECUERDE QUE MERENDÓ AYER

Preparación	#	%
Sopa	49	49%
Cocinado	04	4%
Papa cocinada más dulce	10	10%
Sopa y dulce	26	26%
Cocinado y dulce	03	3%
Arroz seco y dulce	07	7%
No merienda	01	1%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

La sopa vuelve a ser la preparación preferida del 41% de las encuestadas, es el alimento que más regularmente consumen en la merienda, confirmado por el 49% cuando se les consultó que habían merendado la noche anterior.

Un 26% señala que merienda sopa más una bebida de dulce, esto se confirma cuando se les consultó cual era regularmente su comida en la merienda y un 27% respondieron que sopa y dulce.

Tabla 13 QUE ALIMENTOS COME ENTRE LAS COMIDAS PRINCIPALES

Alimento	#	%
Pan con plátano	04	4%
Nada	51	51%
Leche	02	2%
Fruta	20	20%
Pan o galleta	09	9%
Canguil o tostado	11	11%
Cola, bolos	03	3%
TOTAL	100	100%

Las llamadas colaciones o entrecomidas no son muy populares, ya que un 51% no consume nada, un 20% señala que consume frutas y un 11% canguil o tostado.

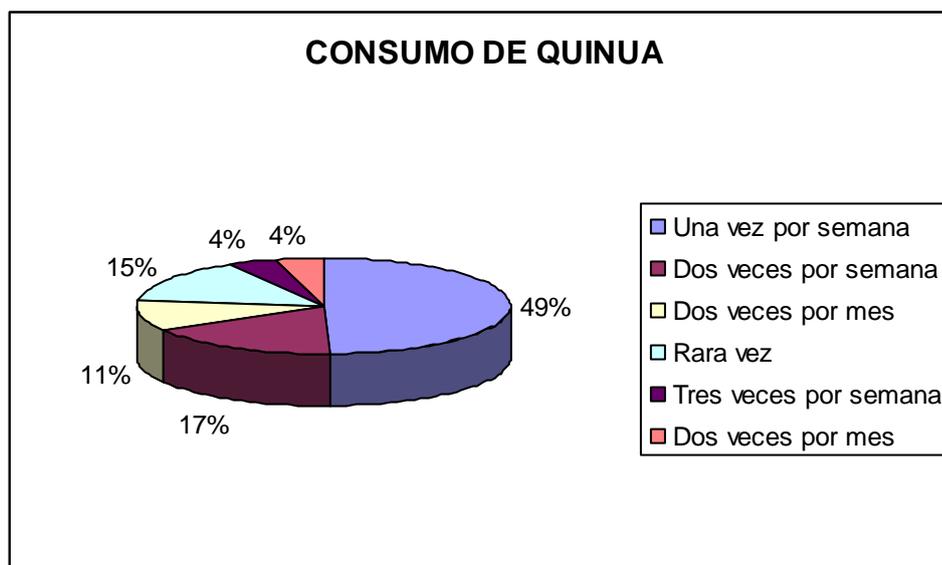
He podido observar que en las tiendas de la Comunidad es frecuente ver a los niños consumiendo los denominados “bolos”, que consisten en bebidas azucaradas más colorante, además consumen pan o galletas.

En los sitios donde no hay tiendas no consumen nada.

4.1.7. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES EN LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHAPAMBA

CONSUMO DE QUINUA

Gráfico 7 ¿INDIQUE CON QUE FRECUENCIA CONSUMEN LA QUINUA?



Fuente: El Autor

El 47% de encuestadas señala que consume quinoa una vez por semana, el 16% lo hace por dos veces a la semana y un 4% hasta tres veces, lo que nos daría un total de 67% de familias que consumen quinoa en la semana, que sumado a las 3 familias que dicen que lo, a consumen a diario llegaríamos a un 70%, un porcentaje alto a pesar de que no aparece entre sus principales cultivos.

Solo un 14% señala que la consume rara vez.

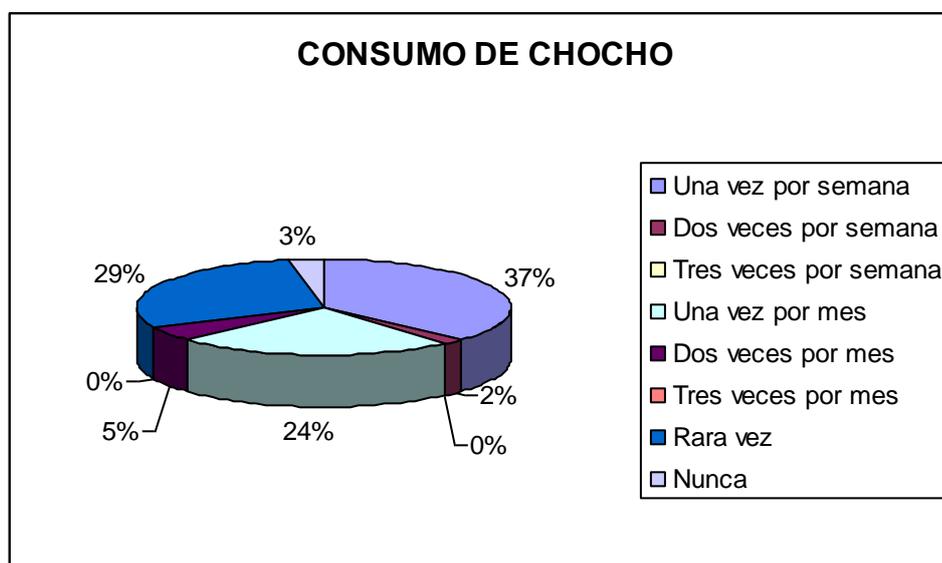
Tabla 14 ¿COMO PREPARA USTED LA QUINUA PARA COMER?

Preparación	#	%
Sopa sin carne	41	41%
Sopa con carne	47	47%
Colada de dulce	12	12%
TOTAL	100	100%

El 88% de la preparación de la quinoa se circunscribe a la sopa con legumbres y papas en un 41%, con papas y carne el 47%; el 12% la prepara como colada de dulce, con panela y agua.

CONSUMO DE CHOCHO

Gráfico 8 ¿INDIQUE CON QUE FRECUENCIA CONSUME CHOCHO?



Fuente: El Autor

El 37% de las familias consumen chocho por una vez a la semana, el 24% lo hace una vez por mes, un 29% lo hace rara vez y un 3% nunca.

Tabla 15 ¿CÓMO PREPARA USTED EL CHOCHO PARA COMER?

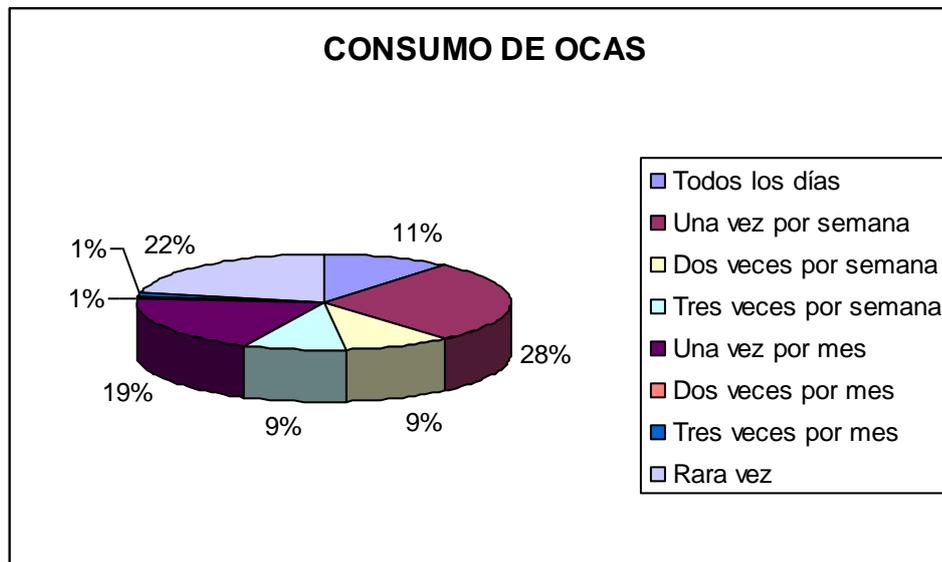
Preparación	#	%
Directo*	69	69%
En sopa	10	10%
En ají	02	2%
En ensalada	08	8%
Con tostado	07	7%
Menestra	02	2%
No come	02	2%
	100	100%

*La expresión de que comen “directo” el chocho, se refiere a que lo consumen luego del proceso de cocinado y desamargado sin otro acompañado, solo con sal o a veces con limón

El 69% de encuestadas consume el chocho directamente como se señala en la tabla 33, el resto de preparaciones que si bien son más variadas que la quinua, ocupan mucha menor proporción: y son las sopas, con maíz tostado o en ensalada con tomate y cebolla paitaña curtida con limón y sal.

CONSUMO DE OCAS

Gráfico 9 ¿INDIQUE CON QUE FRECUENCIA CONSUME OCAS?



Fuente: El Autor

El 28% de las encuestadas señalan que consumen ocas una vez por semana, el 19% lo hace una vez por mes, mientras que un 22% rara vez las come.

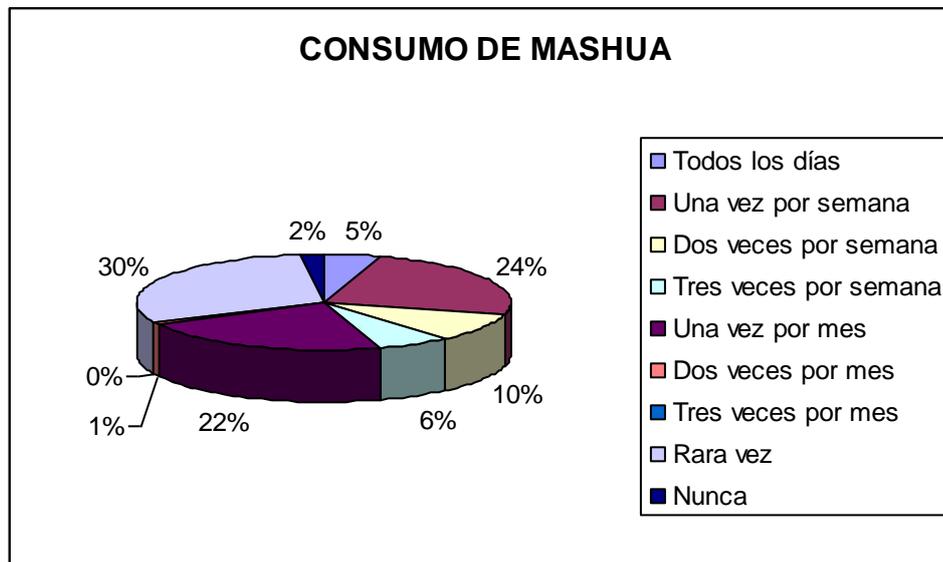
Tabla 16 ¿CÓMO PREPARA USTED LAS OCAS PARA COMER?

Preparación	#	%
Cocinado	43	43%
En locro (sopa)	15	15%
Dulce	02	2%
Cocinado o locro	38	38%
Cocinado o dulce	02	2%
TOTAL	100	100%

Las tres preparaciones principales de las ocas son: en “cocinado” un 43%, como ya señalamos anteriormente el cocinado es la cocción de papas, habas, mellocos y ocas o mashua. El 15% lo consume en locro. La preparación en dulce es muy infrecuente tan solo el 2% la consumen de esta manera.

CONSUMO DE MASHUA

Gráfico 10 INDIQUE CON QUE FRECUENCIA CONSUME MASHUA



Fuente: El Autor

El 24% de las encuestadas señalan que consumen mashua una vez por semana, el 22% lo hace una vez por mes, mientras que un 30% rara vez las come.

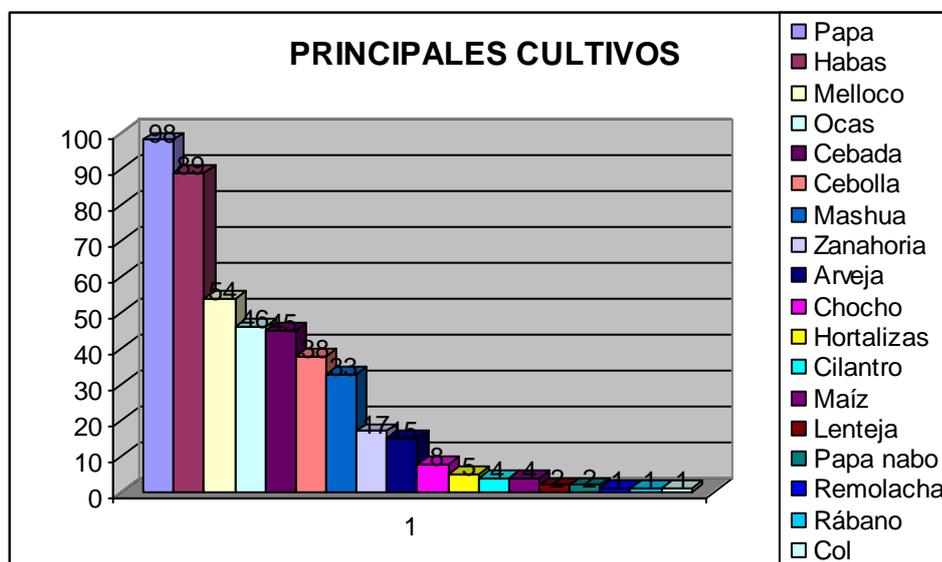
Tabla 17 ¿CÓMO PREPARA USTED LA MASHUA PARA COMER?

Preparación	#	%
Solo Cocinado	99	99%
En locro	01	1%
TOTAL	100	100%

El 99% consume las ocas sólo cocinadas, la preparación en locro es rara probablemente se deba al sabor fuerte de la mashua.

4.1.8 PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHAPAMBA

Gráfico 11 ¿QUÉ TIENE USTED SEMBRADO?



*Cada uno de los cultivos está en función del 100%.

Fuente: El Autor

Los principales cultivos son: dentro de los tubérculos la papa ocupa el 98%, seguido por el melloco con 54%, la oca 46% y la mashua 33%. En los cereales, la cebada es sembrada por el 45% de encuestadas, el maíz apenas por el 4%.

La principal leguminosa es el haba, sembrada por el 89%, arveja por el 15% y el chocho por 8%. La cebolla es la principal exponente de las legumbres, es sembrada por el 38% de las familias. La quinua no aparece entre sus cultivos.

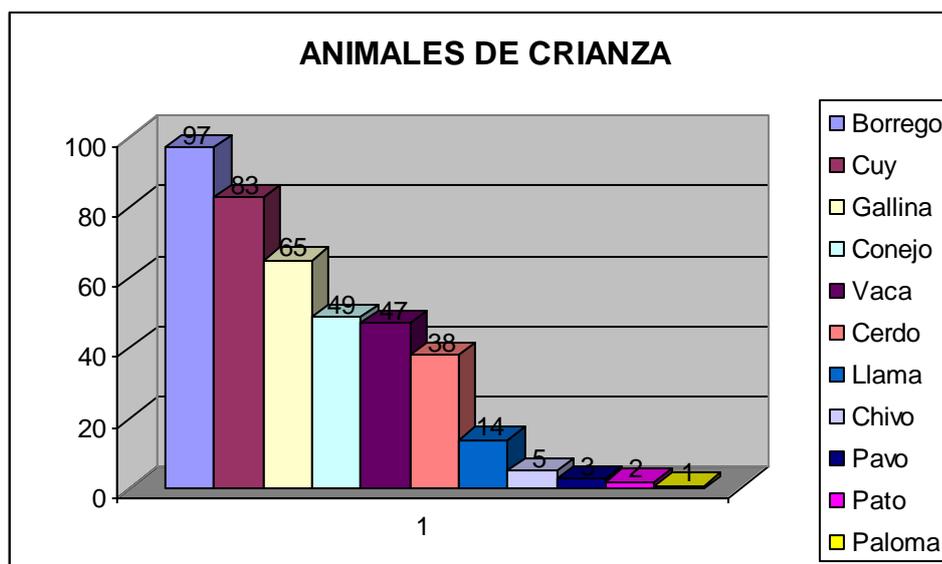
Tabla 18 ¿QUÉ HACE CON LO QUE SIEMBRA?

Actividad	#	%
Vende	08	8%
Consume	16	16%
Vende y consume	52	52%
Vende y regala	01	1%
Vende y guarda	02	2%
Vende, regala y consume	10	10%
Vende, consume y guarda	09	9%
Regala y consume	02	2%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

El 52% de lo producido por las familias se lo destina al consumo y a la venta, el 16% exclusivamente al consumo y un 10% venden, regalan y consumen sus productos.

Gráfico 12 ¿QUÉ ANIMALES CRÍA USTED?



*Cada uno de los animales que cría está en función del 100%.

Fuente: El Autor

Los animales que crían las familias de Cochapamba son principalmente: los borregos en un 97%, cuyes 83%, gallinas 65%, conejos 49% y vacas 47%.

Tabla 19 ¿QUÉ HACE CON LOS ANIMALES QUE CRÍA?

Actividad	#	%
Vende	10	10%
Consume	16	16%
Vende y consume	71	71%
Vende y cambia	02	2%
Vende y regala	01	1%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

El 71% de las familias vende y consume los animales que cría; los consume, exclusivamente, en un 16% y los vende en un 10% de los casos.

Hay que señalar que los animales que son consumidos son los cuyes y las gallinas, ya que borregos o vacas se los destina a la venta; siendo faenados muy ocasionalmente en fechas especiales.

4.1.9 ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS POR PARTE DE LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHAPAMBA

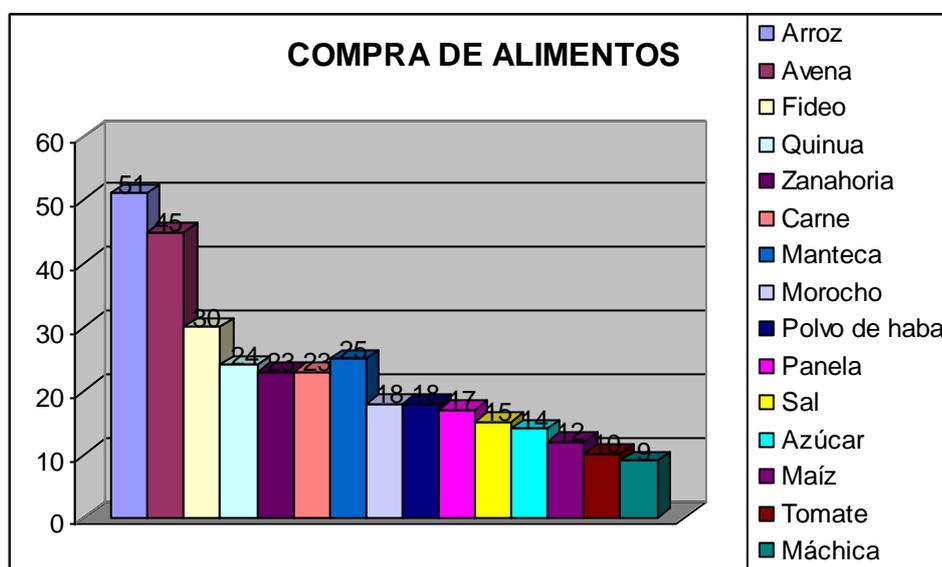
Tabla 20 ¿EN DONDE COMPRA LOS ALIMENTOS PARA SU CASA?

Sitio de compra	#	%
Feria de Saquisilí	66	66%
Feria local	05	5%
Tienda	01	1%
Feria Saquisilí y local	15	15%
Feria Saquisilí y tienda	13	13%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

El 66% de las familias realiza sus compras para la semana en Saquisilí, los días jueves. Un 28% a más de la Feria de Saquisilí, recurre a la feria local y a la tienda.

Gráfico 13 ¿QUÉ ALIMENTOS ACOSTUMBRA COMPRAR PARA SU FAMILIA?



*Cada uno de los productos que compra está en función del 100%.

Fuente: El Autor

Los principales productos que las familias de Cochapamba adquieren en la Feria de Saquisilí son: Arroz de castilla 51%, avena 45%, fideo 30%, manteca vegetal 25%, quinoa 24%, carne 23%, morocho 18%, polvo de haba 18%, el resto se

distribuye en legumbres, azúcar y condimentos. El chocho llega apenas al 3% ya que lo consumen directamente en la feria como colación. El presente estudio pretende incrementar su consumo por su alto valor nutricional.

Como podemos observar, el arroz, avena y fideo son productos que habitualmente son adquiridos en la feria de Saquisilí para el consumo familiar; a pesar de que los consideran alimentos poco nutritivos, considero influyen factores como el costo de los mismos así como también las costumbres dietéticas adquiridas. La avena por ejemplo, se la utiliza a diario para la preparación del “desabrido” bebida que consiste en avena, agua y panela o azúcar; también se la utiliza en las sopas.

Tabla 21 ¿QUÉ ALIMENTOS PREPARADOS LE GUSTA COMER MAS CUANDO VA A LA FERIA DE SAQUISILÍ?

Alimento preparado	#	%
Arroz con pollo	11	11%
Caldo de gallina	40	40%
Caldo de pata	17	17%
Sopa de quinua	05	5%
Caldo de borrego	04	4%
Almuerzo	16	16%
Hornado	01	1%
Pescado	04	4%
Yahuarlocro	02	2%
TOTAL	100	100%

Fuente: El Autor

El caldo de gallina con el 40% y el caldo de pata de res con el 17% están en la preferencia de los paladares de las encuestadas.

Acudir a la feria de Saquisilí le permite a las mujeres y hombres de Cochabamba una oportunidad de comerciar con sus productos, adquirir otros, pero además tiene un agregado costumbrista, tradicional y una oportunidad de acceder, en el campo alimentario, a una variedad extensa de alimentos preparados y a precios convenientes.

4.1.10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LAS MADRES DE FAMILIA AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DE COCHAPAMBA

Tabla 22 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Alimento	SI	NO	Diario	Semanal			Mensual			Rara vez
				1	2	3	1	2	3	
Leche	99	1	19	27	18	17	6	2	1	9
Papas	100	0	99							1
Queso	66	34		21	3		15	1	1	25
Carne de res	97	3	11	31	22	15	6	2		10
Pescado	71	29		33	2		11	1		24
Huevos	98	2	35	19	21	18	1		1	3
Borrego	90	10		9			19	2		60
Fideo	96	4	8	7	22	39	4	1	3	12
Avena	100	0	61	8	4	23	1		1	2
Maíz	100	0	54	7	13	18	2	2		3
Habas	100	0	69	6	10	13		1		1
Fréjol	26	74	1	4	2		7			12
Melloco	92	8	34	10	11	11	2	4	3	15
Lenteja	57	43		15	4	5	7	2	1	22
Pan	96	4	31	15	27	15		1	1	6
Gelatina	30	70		6	1		6	1		16
Cebolla	98	2	97							1
Cuy	95	5		20	5		30	5	2	33
Yuca	41	59		3	2		8	4		24
Zanahoria	99	1	90	2	1	5				1

Fuente: El Autor

La leche si bien la consume el 99% de familias, sólo el 19% la toma a diario, un 17% lo hace 3 veces a la semana y un 9% la consume rara vez. A diferencia de las papas, que el 100% las consume y a diario el 99%. EL consumo de fideo es alto, 76 familias lo consumen durante la semana; la avena es consumida por 96 familias en la semana. El fréjol no es consumido por el 76% de familias y a la lenteja no la consumen el 43% de encuestadas.

Se confirma la tendencia de que la dieta básica de las familias de Cochapamba gira alrededor de las papas, melloco, avena, fideo, maíz, cebada. Los alimentos proteicos animales o vegetales se los consume en menor proporción. Las principales hortalizas son la cebolla y la zanahoria, usadas como condimentos para la sopa. Las frutas están prácticamente ausentes.

4.2 CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS EN BASE A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuales son los hábitos, costumbres alimentarias de las madres de familia afiliadas al SSC durante el embarazo y lactancia?

Hay que mencionar que tanto durante el embarazo como en la lactancia, las madres encuestadas reconocen que se debe incrementar la ingestión de alimentos, en el primer caso porque hay que alimentar al niño, sin reconocer las necesidades maternas. En el segundo caso lo que se desea es producir más leche.

Los grupos de alimentos preferidos son los que están a su alcance y son los que cultiva, cosecha y consume a éstos se suma la quinua durante el embarazo pero en la lactancia no se le da mayor importancia.

Los alimentos que no son recomendados para embarazadas y madres lactantes, según las encuestadas son nuevamente las harinas, fideo, arroz de castilla y avena. Todas las madres dan o dieron el seno a sus hijos y un buen porcentaje prolongó la lactancia hasta cerca de los dos años. Reconocen a la leche materna como buena para el desarrollo de sus niños. Pero existe un grupo (10%) que requiere conocer y/o reforzar sus conocimientos de lactancia materna, ya que lo consideran tan solo como un acto de “dar el seno” o que daban el seno porque era lo que tenían, apartándose de la importancia afectiva, psicológica y nutricional que implica para el desarrollo del niño.

La mayoría de mujeres consultadas suspenden el amamantamiento cuando sus hijos están grandes y se vuelven bravos o cuando sin saberlo se vuelven a embarazar.

Este último fenómeno es particularmente frecuente (25%) porque nos orienta hacia el desconocimiento de las madres en cuanto a la protección anticonceptiva que brinda la Lactancia Materna y los beneficios que podrían obtener con una adecuada información.

¿Que alimentos consumen regularmente en su dieta habitual y como los preparan?

Las familias acostumbran a comer tres veces al día, los alimentos mayoritariamente son preparados por las madres de familia. La preparación de sopa es preponderante en la dieta de estas familias independientemente de que se trate de desayuno, almuerzo o merienda. Se acostumbra con frecuencia sopa de fideo, de avena, morocho, quinua, arroz de cebada acompañada de papas y muy rara vez se añade carne.

Esta preparación se alterna con “el cocinado” que consiste en cocinar papas, ocas, habas y ocasionalmente se lo acompaña con choclo o huevos.

La bebida o refresco que acompaña a los alimentos en el almuerzo y merienda es el “desabrido” que consiste en cocer avena con panela o azúcar y se la toma tibia o caliente, una variante se la prepara con arroz de cebada

Muy rara vez se acostumbra a comer entre comidas.

La Investigación nos demuestra una dieta monótona con predominio de hidratos de carbono y almidones proveniente de los tubérculos

¿Cuales son los principales cultivos, animales de crianza y que alimentos son adquiridos para complementar su dieta?

Los cultivos tradicionales cultivados, en su mayoría son consumidos por la Comunidad (oca, mashua, melloco), mientras que las papas, habas y cebolla a más de ser consumidos, también se los destina para la venta por ser de mayor aceptación en el mercado de Saquisilí. En cuanto a los animales hay que señalar, que los borregos, son destinados casi exclusivamente para la venta, los cuyes y gallinas para la venta y ocasionalmente para el consumo. Las vacas, mientras no se las vendan, proveen de leche, que también es comercializada a empresas de lácteos, no existen alternativas para la producción de derivados lácteos.

Las familias de Cochapamba se abastecen de víveres en la Feria de Saquisilí, la misma que se realiza todos los días jueves. Es importante resaltar que el arroz, avena y fideos son los principales productos adquiridos, a pesar de que como vimos anteriormente, éstos alimentos son catalogados como “poco alimenticios”.

La quinua se ratifica como un producto importante en la dieta de estas familias no así el chocho.

Si de cambiar de sazón se trata, las preferencias recaen en los caldos de gallina y pata de res a la hora de comer en la feria.

La soya es prácticamente desconocida.

¿Cuales son las condiciones socioculturales de las madres de familia afiliadas al SSC sujetas a capacitación?

Nos llama la atención que en la realidad indígena predomina aún las familias extensas con más de 6 miembros, en el presente caso corresponde a un 47 %, además es preocupante que las actividades exclusivas de las madres de familia se circunscriban a las agrícolas y del hogar, sin tener otra opción para mejorar sus ingresos con actividades artesanales o cooperativas dentro de la Comunidad. Si consideramos que el analfabetismo bordea el 27% y algún grado de alfabetización el 17%, este factor debe tomarse muy en cuenta al momento de diseñar la estrategia de capacitación adecuada a este grupo humano, además hay que considerar que el 79% son mujeres jóvenes cuyas edades están entre 18 y 45 años, en edad fértil que deben ser capacitadas porque son las principales agentes promotoras de hábitos alimentarios en las familias.

¿Que Metodología práctica de capacitación es la mas adecuada para mejorar los hábitos alimentarios del grupo de madres de familia?

La metodología a utilizar en los talleres es el Aprendizaje Experiencial que es una forma de educación para adultos, que parte del principio de que las personas aprenden mejor cuando entran en contacto directo con sus propias experiencias y vivencias, es un aprendizaje “haciendo” que reflexiona sobre el mismo “hacer”. Esta modalidad no se limita a la sola exposición de conceptos, sino que a través de la realización de ejercicios, simulaciones o dinámicas con sentido, busca que la persona asimile los principios y los ponga en práctica, desarrollando sus competencias personales y vivenciales.

Considerando las características del grupo meta primario, formado por las madres de familia con un nivel bajo de escolaridad y en base a la efectividad de los métodos, Por esta razón para llegar de manera clara con el mensaje y conseguir un cambio de actitud y llegar a prácticas nutricionales saludables se van a realizar

demonstraciones prácticas, reforzadas con charlas que empleen términos que sean de fácil comprensión y que permitan conseguir los objetivos planteados en la presente intervención.

4.3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.3.1 CONCLUSIONES

- El 79% de las encuestadas son mujeres jóvenes cuyas edades están entre 18 y 45 años provienen de familias nucleares en el 75% y de familias extensas en el 25%, existe el 27% de analfabetismo y el 17% tiene algún grado de alfabetización, las tareas agrícolas y los quehaceres domésticos son las actividades exclusivas de las madres de familia.
- A los conocimientos de alimentación y los alimentos en sí, las encuestadas los relacionan con “**comer**”, por lo tanto existe desconocimiento de lo que es alimentación; los alimentos como fuente de energía o para mantener la salud son reconocidos por el 20% de las madres encuestadas.
- Toda su dieta está formada mayoritariamente por cereales, que aportan una cantidad aproximadamente similar de energía pero bajo aporte de proteína; la cebada, la quinua y los derivados del maíz, son los alimentos que consideran más nutritivos, los alimentos menos nutritivos, según las encuestadas, están representados por la harina, fideo y arroz
- Todas las madres de familia han amamantado a sus hijos, un 90% de ellas considera importante a la Lactancia Materna para el desarrollo de sus hijos; un 10% de madres la consideran tan solo como un acto de “dar el seno”o que daban el seno porque era lo que tenían.
- Inicio tardío de la alimentación complementaria en 47% de encuestadas, para complementar la lactancia, no se contempla a grupos de alimentos ricos en proteína como la carne y la quinua, se prefiere las sopas, coladas, papas y huevo.
- Durante el embarazo, las madres encuestadas reconocen que se debe incrementar la ingestión de alimentos, porque hay que alimentar al niño, pero no reconocen sus necesidades nutricionales, los alimentos preferidos en el embarazo, son los que cultiva y cosecha a éstos se suma la quinua

- Durante la lactancia, la principal causa para alimentarse más, es incrementar la producción de leche, prefieren consumir solo lo que cultiva y cosecha, no se le da mayor importancia a la quinua.
- Los alimentos que no son recomendados para embarazadas y madres lactantes, según las encuestadas son las harinas, fideo, arroz de castilla y avena.
- Comen tres veces en el día, los alimentos son preparados por las madres de familia, la preparación de sopa es preponderante en la dieta de éstas familias independientemente de que se trate de desayuno, almuerzo o merienda, rara vez se acostumbra a comer (colaciones) entre las tres comidas principales
- La mayoría de las familias consumen quinua, porque la identifican como una fuente rica en nutrientes mas no la eligen por su sabor, su preparación no va más allá de la sopa o bebida de dulce.
- La frecuencia de consumo semanal de chocho, es de un 39% y cerca del 30% lo consumen rara vez o nunca, la forma de consumo preferida es directa, luego de comprarlo en el mercado. Se desconocen preparaciones alternativas para consumir chocho.
- Todas las encuestadas consumen ocas, aunque no con mucha frecuencia, comparte con la papa en la preparación del “cocinado”, se las consume cocinadas luego de exposición al sol (endulzado) o en locro inmediatamente de cosechadas.
- El consumo de mashua se limita únicamente a la forma cocinada, se le atribuyen propiedades medicinales
- Los cultivos tradicionales cultivados (ocas, mashua), en su mayoría se los destina para el consumo; papas, habas y cebolla a más de ser consumidos, también se los destina para la venta.
- Los bovinos, son destinados casi exclusivamente para la venta, los cuyes y gallinas para la venta y ocasionalmente para el consumo, los vacunos, se venden, y son fuente de leche cuando no se la comercializa a los “lecheros”
- Las familias de Cochapamba se abastecen de víveres en la Feria de Saquisilí, el arroz, avena y fideos son los principales productos adquiridos, a pesar de que como vimos anteriormente, éstos alimentos son catalogados como “poco

alimenticios”. La quinua se ratifica como un producto importante en la dieta de estas familias no así el chocho.

- Los productos de más alto consumo son las papas, avena, maíz y habas. El fideo es consumido diariamente por el 8% de encuestadas, 7% lo hace una vez por semana, 22% dos veces por semana y 39% lo consume tres veces por semana, cifra muy importante a pesar de ser considerado como “poco alimenticio”. El pan, uno de los principales derivados de la harina, tiene también un alto consumo y aceptación ya que un 31% lo consume a diario.
- La carne de res es consumida a diario por 11% de encuestadas, un 15% la consume tres veces por semana y rara vez un 10%. El consumo de borrego y de cuy, está reservado para fechas especiales de celebración o fiesta familiar o comunitaria. Un 66% y 33% consume rara vez carne de borrego y cuy respectivamente.
- En cuanto al fréjol y a la lenteja hay que señalar que tienen porcentajes bajos de consumo, así el 74% señala que no consume fréjol y el 43% no consume lenteja
- El consumo de frutas es sumamente bajo y verduras básicamente las más consumidas son la zanahoria 99% y cebolla blanca 98% como parte de las sopas.
- Las principales festividades que merecen una comida especial en la Comunidad de Cochapamba son el Año Nuevo, Carnaval, Semana Santa y Difuntos. Las carnes de borrego y cuy son las principales en estas festividades, ya que como señalamos anteriormente se las guarda para fechas especiales.

4.3.2 RECOMENDACIONES

- A la hora de diseñar un Proyecto de Educación Alimentaria Nutricional (EAN) se debe tomar en cuenta que el 27% de encuestadas son analfabetas y el 17% han tenido algún grado de alfabetización.
- Se debe programar charlas con apoyo audiovisual para comunicar acerca de conocimientos básicos de alimentación y nutrición.
- Informar a la Comunidad acerca del valor nutricional de los productos que consumen y la alternativa de combinar adecuadamente los mismos, para mejorar su aporte.

- Promover la Lactancia Materna exclusiva hasta los 6 meses, continuarla hasta los 2 años de edad y una alimentación complementaria adecuada para la madre y el niño, para asegurar su salud y nutrición.
- Estimular el consumo de alimentos ricos en proteínas durante la lactancia y embarazo.
- Diversificar la forma de preparación de los productos tradicionales y no tradicionales para mejorar su consumo, a través de demostraciones prácticas que pueden resultar novedosas y aceptadas por la mayoría de la población.
- Promocionar el cultivo de quinua y chocho.
- Revalorizar con demostraciones prácticas y/o talleres participativos el consumo de fréjol, lenteja y chocho.
- Informar de la importancia del aporte proteico del consumo de carne.
- Buscar alternativas para la producción de derivados lácteos.
- Motivar el consumo de vegetales y frutas a través de la diversificación de las preparaciones.
- Involucrar además de las madres, a promotores de salud, líderes comunitarios, profesores en las estrategias de EAN que se va a aplicar en la Comunidad.
- Socializar el proyecto y buscar financiamiento para una posible aplicación en otras comunidades de la Provincia o País, que compartan características similares a Cochapamba.

4.4 DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio, se puede observar que el grado de influencia de los factores que inciden en el comportamiento alimentario son el nivel socioeconómico, cultural y educacional. Cochapamba es una comunidad pobre con niveles importantes de desnutrición con una dieta monótona en base a hidratos de carbono y almidones, proveniente de cereales como maíz, cebada, trigo y tubérculos como la papa y la oca o mashua y la haba como principal leguminosa combina una dieta sumamente pobre. Las sopas, coladas, los cocinados y la bebida de dulce en base a cereal es el habanico culinario de Cochapamba. Un estudio realizado por Ordóñez (2000) en la

provincia de Chimborazo en la Comuna indígena de Tunshi San Nicolás reporta datos muy similares, en lo pertinente, señala que la alimentación de la mayoría de los hogares se centra en los cereales y leguminosas, presentando un déficit de nutrientes indispensables para el grupo familiar y en especial para embarazadas y niños menores de 5 años.(66)

Sabemos que la Seguridad Alimentaria de las familias campesinas de zonas altas esta determinada tanto por su propia producción de productos nativos como por su disponibilidad de recursos económicos para la adquisición de otros alimentos por ello iniciativas de Capacitación en (Huancavelica) Perú realizada por Mayer (2002) y en (Potosí) Bolivia por Beingolea (2005) en Comunidades marginadas indígenas han utilizado productos propios de las zonas, especialmente leguminosas, con resultados alentadores, difieren con el presente estudio, en la etapa de recolección de información pero la aplicación de las estrategias de capacitación ha sido netamente experiencial y práctica de saberes y conocimientos ancestrales, y han contribuido a mejorar la alimentación de estas comunidades.(67)

Una constante en diferentes estudios de Educación Alimentaria es la presencia de las mujeres como el centro de atención en los programas de alimentación y nutrición ya que se las reconoce como agentes básicos en capacitación familiar y comunitaria, cuidado de niños y adultos mayores, especialmente a nivel rural. Esto es, se interviene en este grupo para cambiar "algo que está mal" desde la óptica del personal de salud y de nutrición. Sin embargo las mujeres rurales en ciertos países como en México, han demostrado que no todo lo que sale de las comunidades es malo, por el contrario hay prácticas alimentarias que lejos de ser desechadas, deben ser reorientadas para ponerlas a disposición de las comunidades urbanas. (68)

Otras iniciativas exitosas, a nivel nacional, son las capacitaciones a través de las llamadas ollas comunitarias que utilizan a madres de familia líderes comunitarias para realizar demostraciones prácticas de cocina en comunidades con el fin de disminuir el porcentaje de desnutrición en la zona Huairapata de Pelileo a cargo de Visión Mundial (2003). Esto ha permitido que la capacitación se logre de

manera más fluida y tenga más aceptación porque es vista como que nace de la misma comunidad.(69)

En la Zona de Cayambe una ONG como es el PDA Tupigachi ha recurrido a niños y adolescentes a través de 17 escuelas interculturales para rescatar los productos tradicionales andinos y reinsertarlos en las dietas de sus hogares, este proceso de 1 año se ha socializado a través de casas abiertas donde los participantes son los mismos maestros y niños que ponen en práctica lo aprendido, con ello se ha logrado capacitar en nutrición comunitaria a aproximadamente a 1500 niños, niñas y sus familias.(70)

En otras zonas del país como Pimampiro(Imbabura)(71) Suscal (Cañar)(72), Cusubabmba y Saquisilí (Cotopaxi)(73) y con la iniciativa de varios organismos no gubernamentales como INIAP, FAO, INNFA, ORI se han realizado capacitaciones nutricionales similares a la del presente estudio donde la metodología utilizada para el desarrollo de estos proyectos ha sido el "aprender haciendo", con una visión y un lenguaje de elevar las potencialidades de las mujeres indígenas, desde las buenas prácticas alimentarias y la presencia de la mujer como factor fundamental en el desarrollo comunitario.

Como vemos, a manera de conclusión, es importante señalar que si bien los niveles de pobreza y abandono de las comunidades indígenas del área andina son prácticamente similares(63) también hay que reconocer los esfuerzos que realizan organismos mundiales como la OMS FAO para que los gobiernos respectivos tomen los correctivos para atender a estas poblaciones. Ecuador está pronto a expedir la nueva ley de Soberanía Alimentaria (74) donde contempla créditos blandos, tecnificación, suplementos alimenticios y otros, es de esperar que lo plasmado en un Documento se haga realidad para mejorar la Nutrición de las comunidades indígenas de nuestro País.

Al hablar de la capacitación nutricional, que se considera un pilar fundamental para mejorar la Seguridad Alimentaria, ha sido un rubro que no ha estado adecuadamente canalizado por los organismos Gubernamentales, teniendo que asumir en las comunidades indígenas este rol las ONG con iniciativas efectivas y que han rendido frutos pero que han quedado como buenas iniciativas dignas de imitarse, pero que han sido fugaces, que duran mientras la ONG permanece en la

Comunidad. Por ello se requiere que todos estos proyectos se conjuguen en un gran programa de capacitación que se inserte como base del Nuevo Modelo de Salud del presente y futuros gobiernos.

A nivel local este proyecto de capacitación, que como he señalado anteriormente, nace de una iniciativa por descubrir hábitos alimentarios de un grupo de madres representativas de esta Comunidad indígena y que ha demostrado su efectividad, ha sido socializado en el Consejo Cantonal de Saquisilí y puesto a servicio de las Comunidades Indígenas para que sea replicado y contribuya a mejorar la Nutrición y Seguridad Alimentaria de la Provincia.

CAPITULO V.

5. SOLUCION VIABLE Y PERTINENTE AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

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

5.1 JUSTIFICACIÓN O DIAGNÓSTICO

La presente propuesta se justifica debido al poco conocimiento que se ha generado en torno a la dieta “normal” del pueblo indígena de Cotopaxi y del Cantón Saquisilí; la cual se revela deficiente en su aporte calórico-proteico especialmente por las condiciones de pobreza, falta de conocimiento, tradiciones nutricionales e influencia de la cultura alimenticia proveniente de la ciudad.

Surge la necesidad de encontrar alternativas pertinentes y reales para tratar de solucionar los problemas nutricionales encontrados en las madres de familia afiliadas al Seguro Social Campesino de Cochabamba, que se ajusten a su idiosincracia y contexto social en el cual viven.

A la hora de diseñar el Proyecto de Educación Alimentaria Nutricional (EAN) se tomó en cuenta que el 27% de encuestadas son analfabetas y solo el 17% han tenido algún grado de alfabetización.

Como se identifica la monotonía en sus alimentos siendo la sopa y tubérculos cocidos sus principales exponentes hay que diversificar la forma de preparación de los productos tradicionales y no tradicionales para mejorar su consumo, capacitando a través de demostraciones prácticas que pueden resultar novedosas y aceptadas por la mayoría de la población.

Estas actividades prácticas deben ser reforzadas con charlas y apoyo audiovisual para comunicar acerca de conocimientos básicos de alimentación y nutrición que están prácticamente ausentes en la mayoría de participantes.

Se hace necesario Informar a la Comunidad acerca del valor nutricional de los productos que consumen y la alternativa de combinar adecuadamente los mismos, para mejorar su aporte.

Hay que estimular la ingestión de alimentos ricos en proteínas como lácteos, cárnicos y leguminosas en su dieta normal y durante la lactancia y embarazo ya que la frecuencia de consumo es baja al igual que el de frutas y verduras

Se debe incentivar la variación de sus cultivos ya que la mayoría cultiva solo papas y cebollas e incrementar el de quinua y chocho por su alto valor nutricional.

Se pretende involucrar además de las madres, a promotores de salud, líderes comunitarios, profesores en las estrategias de EAN que se va a aplicar ya que deben ser considerados como agentes multiplicadores de cambio en los hábitos alimenticios de la Comunidad.

5.2 FUNDAMENTACIÓN

5.2.1 SEGURIDAD ALIMENTARIA

Introducción

La capacidad de las familias de poder acceder a los alimentos para tener una vida activa y saludable o a su vez la capacidad de un hogar para asegurar la disponibilidad de alimentos adecuados para cubrir las necesidades nutricionales de sus miembros se conoce como Seguridad alimentaria.

Como es de imaginarse, los países en desarrollo son los más afectados por la carencia de alimentos, donde muchos millones de personas sufren de hambre y desnutrición, de ahí la importancia de desarrollar estrategias para asegurar a las familias el acceso a alimentos suficientes, de calidad e inocuos para mejorar su estado nutricional y para prevenir las enfermedades infecciosas.

Surge entonces el concepto de Inseguridad alimentaria, que como podemos imaginar es el resultado directo de la pobreza y de otros factores que deben tomarse en cuenta, para conocerlos, enfrentarlos y mejorar la calidad de vida de estas familias.

La pobreza en las zonas rurales de Latinoamérica es más aguda que la urbana debido a las políticas macro económicas, neo liberales que han disminuido los ingresos, elevado los precios e incrementado el desempleo, el subempleo, migración interna, externa y otros problemas sociales.

En el área andina de América del Sur el porcentaje de población con inseguridad alimentaria alcanza cifras superiores al 60% y puede llegar al 100% en zonas de pobreza extrema.

5.2.2 FACTORES RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Empleo e Ingreso

Si la población no dispone de los medios económicos para adquirir los alimentos por más que estén disponibles a nivel nacional, persistirá la Inseguridad alimentaria.

Para superar este problema se sugieren estrategias que favorezcan a los grupos más vulnerables, entre las principales anotaremos las siguientes:

- Mejorar la productividad de pequeñas explotaciones agrícolas, potenciando la mano de obra y conservación de productos agrícolas en las zonas de producción.
- Mejorar la comercialización de los pequeños productores.
- Crear empleos fuera de temporada para los trabajadores agrícolas
- Capacitar y educar a la población pobre.

Comercialización

Los pequeños agricultores rurales, tienen muchos problemas para comercializar sus productos, debido a muchos factores como la distancia a los centros de consumo, el mal estado de los caminos vecinales, transporte deficiente y costoso esto conlleva a que no exista un adecuado acceso a los alimentos que es un elemento fundamental en la seguridad alimentaria.

Tecnología

La tecnología agrícola se la debe poner al servicio del agricultor pobre, permitiendo que el resultado de las investigaciones se traduzcan en técnicas sencillas y aplicables al medio, para beneficio local (auto consumo) y para que pueda comercializar y mejorar sus ingresos.

Cultivos tradicionales

Muchos alimentos, considerados tradicionales, y que en ciertas zonas solo se los cultiva para el consumo local; con una visión que mejore la producción, distribución, almacenamiento y consumo pueden aportar con una fuente importante de nutrientes tanto en la zona rural como urbana. Algunos tubérculos, hortalizas, frutas, cereales y leguminosas suelen adaptarse bien a esos ambientes, y pueden ser tomados en cuenta como un grado adicional de seguridad alimentaria en periodos de escasez ambiental o climática estacional.

Protección del medio ambiente

Hay que erradicar prácticas agrícolas que conlleven un empobrecimiento de los suelos, previniendo la deforestación, uso racional de químicos y plaguicidas cuyo efecto puede afectar de manera permanente a las fuentes de agua superficiales y subterráneas.

Programas de ayuda alimentaria

Políticas estatales racionales, que previo un estudio adecuado de las necesidades nutricionales de las zonas en riesgo, aporten con programas de ayuda que sean de fácil distribución, económico y sostenible, sin caer en el error del paternalismo, que puede llevar a una disminución en la producción local de alimentos, bajo el concepto de que es más fácil recibir gratis o con el mínimo esfuerzo a tener que cultivar, y es bien sabido que muchas veces los programas alimentarios de ayuda son sumamente frágiles y fugaces y desaparecen de acuerdo a criterios políticos clientela res. (75)

5.2.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA FAMILIA RURAL

Como ya señalamos anteriormente, es conocido que en los países de América Latina y en el Ecuador, el sector rural tiene como característica elevados niveles de pobreza y de inseguridad alimentaria.

Los pequeños agricultores con las dificultades para conseguir buenas cosechas, con los problemas de distribución y comercialización de sus productos, que en los últimos años no han alcanzado precios razonables que permitan su subsistencia, han tenido que salir de sus hogares para mejorar sus ingresos en trabajos agrícolas y no agrícolas.

Grandes empresas agrícolas comerciales (florícolas, procesadoras de alimentos, etc.) se han asentado en el sector rural recibiendo en un alto porcentaje la mano de obra del campesino y ciudadano urbano y urbano marginal que como sabemos también está sometido a niveles de pobreza cada vez mayores.

En la mayoría de los hogares rurales, el esposo por si solo no puede asegurar el ingreso económico suficiente para proporcionar los alimentos requeridos en su familia, sino que además adolescentes varones, mujeres y niños deben trabajar y combinar esfuerzos para generar los ingresos y alimentos suficientes para su supervivencia.

La solución a éste problema, abre un abanico de posibilidades, muchas de ellas inalcanzables, debido a las políticas agrarias inadecuadas; pero teóricamente los campesinos agrícolas deberían recibir:

- Asesoramiento técnico para mejorar sus cultivos
- Acceso a créditos a largo plazo con facilidades de pago
- Educación alimentaria y nutricional para fortalecer y mejorar su dieta con los productos tradicionales de producción local
- Convenios con las Agro empresas para dar empleo a medio tiempo a agricultores rurales, para que puedan retornar a sus hogares y no abandonen sus cultivos.
- Creación de micro empresas comunitarias para dar empleo a las mujeres y mejorar el ingreso y sustento diario.

Inalcanzables o no, estas iniciativas deben contar con la participación activa de las Organizaciones Comunitarias, Gobiernos Locales, ONG y no ser impuestas como una receta de solución unidireccional, ya que si la Comunidad misma no identifica sus necesidades resulta muy difícil llegar a solucionar sus problemas de provisión de alimentos. (75)

5.2.4 LA MUJER Y SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA FAMILIA RURAL

Es cada vez más frecuente que la mujer del campo asuma el rol de dirigir su hogar, por los factores anotados anteriormente y por el fenómeno migratorio.

En el primer caso los esposos se trasladan a las capitales de provincia o a las grandes ciudades a realizar tareas informales, albañilería y de comercio (1). Salen de sus hogares los días lunes y retornan fines de semana.

Por lo tanto al frente del cuidado de los niños, provisión de alimentos y tareas agrícolas durante el resto de la semana quedan a cargo de la mujer.

Este fenómeno sería visto como una oportunidad de la mujer agrícola para desarrollarse en el seno de las Organizaciones Indígenas, sin embargo esto no ocurre porque la mujer en general y en particular en el campo, acarrea serias dificultades en su aceptación como rol piramidal en el hogar, debido en parte a los siguientes factores:

- Niveles bajos de educación y analfabetismo.
- Machismo arraigado en las comunidades indígenas
- Predominio de los hombres en los roles directivos comunitarios con poca participación femenina
- Idioma, ya que muchas mujeres hablan solo quechua
- Niveles bajos de auto estima.

Estos factores influyen directamente para que la mujer tenga desigual atención con respecto a los hombres para alcanzar capacitación técnica y financiera a pesar de ser las principales productoras de alimentos y esto a su vez afecta a la distribución y consumo de alimentos.

Por ello para mejorar la Nutrición de las comunidades rurales, es necesario mejorar la situación de sus mujeres en lo económico, técnico, educativo y social.

Reconocer la importancia de la mujer rural es una de las estrategias del presente estudio para fortalecer su conocimiento, modificar su actitud y mejorar sus prácticas alimentarias es darle una herramienta útil para alcanzar niveles de Nutrición adecuados que aporten para mejorar la seguridad alimentaria de sus hogares.

La FAO sugiere además que para aumentar la seguridad alimentaria de las familias campesinas hay que:

- Fortalecer la educación a la población sobre el valor nutricional de los alimentos.
- Fomentar los cultivos autóctonos de mayor valor nutricional y demanda en el mercado
- Coordinación interinstitucional, el sector agrícola debe ir de la mano con los servicios de Atención Primaria en Salud para coordinar actividades de

nutrición, sin descuidar el rol de las ONG, ya que muchas de ellas tienen mayor contacto con las mujeres campesinas y conocen sus capacidades y posibilidades como uno de los principales agentes para mejorar la Salud y Nutrición de las comunidades indígenas. (75)

El criterio generalizado de los estamentos que trabajan en el ámbito de la Salud Rural en el Ecuador, es solucionar en parte las apremiantes necesidades de las familias campesinas que viven en condiciones de pobreza material y cultural, con acceso limitado a los servicios de salud.

Existen además muchos problemas con las tareas de capacitación en las áreas de desarrollo social, comunitario y salud, con la aplicación de modelos ajenos a la realidad comunitaria. En alimentación y nutrición sería absurdo recomendar cambiar los hábitos alimentarios introduciendo productos desconocidos por el grupo a ser capacitado, se debe interactuar con los involucrados donde la dinámica debe ser “todos aprenden” y “todos enseñan” su propia realidad y el llamado educador para la salud actúa como moderador del proceso de comunicación.

5.2.5 EL CHOCHO COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LAS FAMILIAS INDÍGENAS DE COCHAPAMBA

La Seguridad Alimentaria del Ecuador que incluye como ya se indicó anteriormente la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos, se ha vuelto dependiente de un reducido grupo de cultivos, no aprovechando la extraordinaria diversidad de especies y variedades originarias de los Andes. Únicamente la papa, el maíz, el fréjol, el camote, el tomate y otros, de origen andino que se han difundido y convertido en alimentos básicos a nivel mundial, han escapado a este patrón de marginación y cumplen hoy un rol complementario en la dieta de los ecuatorianos.

El alto costo de la proteína de origen animal y la poca capacidad adquisitiva de los consumidores pobres para asegurarse una dieta adecuada constituye el mayor limitante en el mejoramiento de la calidad de su alimentación

Por esta razón hay una apremiante necesidad de fomentar el aprovechamiento de fuentes más baratas de proteína de alto valor nutritivo como el chocho,

sumamente rico en aceites no saturados, proteínas, calcio, fósforo, hierro y vitaminas como la niacina y tiamina.

Por su sabor y sus cualidades nutritivas, el chocho tienen un alto potencial de integración con los alimentos modernos, pero sus limitaciones de procesamiento y formas de preparación han restringido su demanda. Por lo que el objetivo de este proyecto es dar a conocer de manera práctica la gran versatilidad del chocho en la preparación de diversos platos que son familiares en la dieta habitual de los hogares de Cochapamba.

Valor nutritivo del chocho e importancia en la alimentación

El chocho es una leguminosa andina excepcionalmente nutritiva. Su contenido proteico y de grasa es superior al de la soya y otras leguminosas (**Cuadro**).

Cuadro 1. Composición química del chocho desamargado, comparada con otras leguminosas

	Chocho ¹	Soya ²	Fréjol ²	Maní ²
Humedad	9.00	8.00	12.00	12.00
Proteína	51.07	40.00	22.0	27.00
Grasa	20.44	18.00	1.60	42.00
Fibra	7.35	4.00	4.30	2.00
Cenizas	2.38	5.00	3.60	2.00

(Porcentaje sobre materia seca de grano)

Fuente: 1) INIAP, Dpto. Nutrición y Calidad (1997)

2) YUFERA, P. (1987)

La proteína de chocho tiene adecuadas cantidades de aminoácidos esenciales lisina y leucina pero es deficitaria en aminoácidos azufrados, sobre todo en metionina, en contraste con las proteínas de los cereales, siendo por ello complementarias de éstas en la alimentación humana. Mezclando chocho y cereales se consigue un alimento que en su balance de aminoácidos es casi ideal para el ser humano.

El contenido de sustancias minerales en el chocho se asemeja al de otras leguminosas. Representa además una valiosa fuente de calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc. El calcio se encuentra principalmente en la cáscara, mientras que el fósforo se halla en el núcleo, la relación calcio-fósforo se altera tras el descascarado del grano.

Por esta destacada composición química, el chocho podría llegar a tener la importancia de la soya como fuente disponible de proteína para el consumo

humano. En el país los granos cocidos son populares en estofados y ensaladas, también son consumidos como snack, al igual que el maní y el canguil. (76)

5.3 BENEFICIARIOS:

Los beneficiarios directos de la capacitación son las 100 madres de familia participantes en el proyecto y sus familias. Si consideramos que los hogares de los que provienen son familias con promedio de 5 miembros, se aspira que la capacitación llegue indirectamente a aproximadamente a 500 personas. Y si se cuenta con la participación efectiva de por lo menos 5 promotores de salud, 5 líderes comunitarios y 3 profesores de primaria, los beneficiarios indirectos se incrementarían a 600 personas.

5.4 OBJETIVOS

Objetivo General

Mejorar los hábitos alimentarios de las madres de familia afiliadas al Seguro Social Campesino de Cochapamba para fortalecer la Seguridad Alimentaria de sus Hogares.

Objetivos Específicos

- Promover dietas saludables y fortalecer las destrezas de las madres de familia para preparar sus alimentos y orientar sobre el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales a través de Aprendizaje Experiencial
- Fomentar la utilización del chocho y otros productos propios de la zona para mejorar su nutrición.

5.5 FACTIBILIDAD

El presente estudio es factible debido a varios factores:

Una Organización Comunitaria participativa que ha colaborado para la realización de otras actividades que han ido en beneficio de las familias.

Participación de un grupo humano no muy numeroso para la realización de la estrategia de EAN y de capacitación.

Recursos materiales y económicos que de no poder ser financiados por una ONG puedan ser afrontados por recursos propios.

Un tiempo estimado de 6 meses que considero permitirá desarrollar el proyecto de acuerdo a los alcances del mismo.

5.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

La Solución viable y pertinente al Problema de Investigación en su etapa de validación se llevo a efecto en comedor comunitario de la escuela Tupac Amaru de la Parroquia de Cochapamba, el mismo que esta dotado de los materiales e insumos necesarios como para efectuar una actividad practica de este tipo ya que tiene capacidad para albergar a 30 personas aproximadamente.

Posee 2 cocinas industriales, utensilios de cocina, licuadora, molino de granos, 6 mesas comunitarias, es un local de reciente construcción con las condiciones sanitarias adecuadas, ventilación y agua segura, que brindo las facilidades para el desarrollo de la Propuesta.

5.7 DESCRIPCIÓN

Para el desarrollo de la capacitación se tomo en cuenta algunos factores que serán descritos brevemente:

Participación de la Comunidad: La participación de la población para resolver sus problemas y particularmente los problemas nutricionales es muy importante y se la reconoce como una necesidad por la mayoría de los especialistas en desarrollo.

Acción global para el desarrollo: Las intervenciones de EAN deben integrarse como parte de programas más amplios de índole cantonal, provincial o regional y no actuar como iniciativas aisladas. El Ministerio de salud a través del programa SISVAN ha iniciado en el Cantón Saquisilí un programa de Capacitación Nutricional que bien puede tomar esta iniciativa como parte de su estrategia para mejorar la Seguridad alimentaria de la zona.

Consideraciones intersectoriales e interdisciplinarias: Para la educación en nutrición se requiere de la participación de especialistas de diferentes sectores: nutricionistas, educadores para la salud, salubristas, etc. En el presente estudio se tuvo la participación de 4 encuestadores, 1 técnico en nutrición, 1 Licenciada en enfermería con competencia en trabajo comunitario

Adopción de un método de planificación racional: La EAN es efectiva cuando se basa en un diagnóstico adecuado, clara definición de objetivos y una apropiada selección de los medios de comunicación. (43)

5.8 METODOLOGIA

Aprendizaje Experiencial

La metodología a utilizar en los talleres esta basada en nuevas técnicas de pedagogía, a través del Aprendizaje Experiencial, método que proviene de la denominada "pedagogía de reforma" y, se puede aplicar efectivamente, tanto en espacios abiertos, como en cerrados llámese auditorios, salones y locales medianos.

Definición

El aprendizaje experiencial más que una herramienta, es una forma de educación para adultos, que parte del principio de que las personas aprenden mejor cuando entran en contacto directo con sus propias experiencias y vivencias, es un aprendizaje “haciendo” que reflexiona sobre el mismo “hacer”. Esta modalidad no se limita a la sola exposición de conceptos, sino que a través de la realización de ejercicios, simulaciones o dinámicas con sentido, busca que la persona asimile los principios y los ponga en práctica, desarrollando sus competencias personales y vivenciales

Se utilizó esta metodología ya que una persona aprende el 20% de lo que ve, el 20% de lo que oye, el 40% de lo que ve y oye simultáneamente y el 80% de lo que vivencia o descubre por si misma (National training laboratories, 1977). Da más resultado que alguien cambie ante experiencias vividas que cuando se le dice que lo haga, o si se le transmiten conceptos. (77)

Reglas.

Se tuvo muy claro que las demostraciones prácticas no son la finalidad; sino que la finalidad es aprender determinadas ideas, determinados procedimientos y determinadas actitudes referentes a mejorar los hábitos alimenticios de la comunidad.

Los temas a procesar en la práctica fueron claros y explicados en lenguaje sencillo que permitió realizar la actividad sin problemas.

Los insumos para la práctica sugerida fueron compartidos por el facilitador como por los participantes utilizando productos y cosas disponibles en el entorno comunitario.

La duración depende de si usted necesita sensibilizar, reforzar, mejorar o transformar formas de vida, la duración mínima de un taller con esta metodología no debiera ser inferior a 3 o 4 horas.

Costo.

El proceso de docencia-aprendizaje realizado dentro del esquema de la metodología experiencial requirió una cuidadosa planificación económica para movilizar al personal de apoyo, compra de insumos que no se podían conseguir en la Comunidad y materiales didácticos. Los costos fueron asumidos por el investigador.

Número de personas.

Se fijó en 30 como número máximo de personas para las demostraciones prácticas, realizadas en días diferentes; el grupo facilitador siempre fue el mismo para todos los grupos y siempre con la misma temática. (78)

Formato de Demostraciones Prácticas. Es el siguiente:

Tema: Alternativas para preparar nuevas recetas con chocho

Participantes: Para cada una de las demostraciones se convocó a grupos de 25 personas de las cuales, 20 serán madres de familia y 5 pertenecerán a las audiencias secundarias. No se toma en cuenta a los facilitadores.

Objetivo: Lograr que las madres de familia y personal participante en la demostración, conozca la forma de preparar recetas en base chocho y otros productos de la zona.

Recursos: Humanos: Nutricionista o Técnico en Nutrición

Dos facilitadores en nutrición

Materiales: Cocina

Dos ollas grandes

Platos hondos

Cucharas

Insumos: De acuerdo a la receta

Presupuesto: Aproximado de 50 Dólares por demostración

Resultados Esperados: Que el 70% de las participantes aprenda a preparar las recetas con chocho planteadas.

Que el 100% de los participantes aprenda a obtener masa de chocho.

Impacto: Que las familias afiliadas al SSC diversifiquen la preparación de chocho para incrementar su consumo

Contenido: Para el desarrollo de las demostraciones prácticas se tomo en cuenta la elaboración de recetas cuyo grado de dificultad sea de bajo a medio, que sean económicas y que se utilicen productos que puedan ser conseguidos en la zona. Se propone una entrada, sopa, una bebida y un sazónador.

Debido al contenido nutricional y por ser claramente identificado en la población como un alimento básico en la dieta, se va a trabajar con recetas en base a chocho

RECETAS REALIZADAS:

Empanadas De Chocho

Ingredientes

Masa

- 1 tazas de chocho molido
- 8 tazas de harina de trigo
- 2 ½ cucharaditas de polvo royal
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 libra de mantequilla
- 2 litros de aceite
- 2 ½ tazas de leche
- ½ taza de agua

Relleno

- 1 queso fresco
- 1 caja de pasas

Preparación

Mezclar el chocho molido con la harina. Agregar la mantequilla derretida, la sal y el azúcar disueltas en la leche y el agua. Amasar hasta obtener una masa suave y

manejable. Formar bolitas, extender con un bolillo sobre un plástico y moldear las empanadas, rellenar con queso y pasas. Freír en aceite bien caliente. (79)

Locro de chochos (80)

Número de unidades: 6

Grado de dificultad: medio

Costo: medio

Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla

1 cebolla paiteña mediana finamente picada

2 dientes de ajo picado

6 papas medianas cortadas en trozos

1 taza de chochos frescos pelados

3 tazas de agua

1 1/2 taza de leche

1 cucharada de perejil picado

2 cucharadas de achiote (opcional)

Sal al gusto.

Preparación

En una olla caliente la mantequilla y el achiote. Agregue la cebolla, las pepas de ajo machacadas, la sal y la mitad de los chochos licuados. Deje cocinar esta preparación luego incorpore el agua y las papas; al cabo de diez minutos añada el resto de chochos.

Controle el agua, si necesita más agregue un poco y la leche. Deje la preparación en el fuego a temperatura baja, por espacio de diez minutos. Al final ponga el perejil, verifique la sazón de la sal

Forma de servir

Caliente

Nota: Los ingredientes se los ajustará de acuerdo a la cantidad de participantes

Postre De Chocho Con Zapallo

Ingredientes

1 taja de zapallo

- 2 tazas de chocho
- 1 litro de leche
- 1 banco de panela
- ½ libras de pasas

Preparación:

Cocinar el zapallo hasta que esté suave y licuar junto con el chocho y la leche. Agregar la panela, las pasas y hervir hasta que el conjunto adquiera una consistencia espesa. (81)

Ají de chochos y tomate de árbol (82)

Número de unidades: 5

Grado de dificultad: bajo

Costo: bajo

Ingredientes

½ taza de chochos cocidos y pelados

1 tomate de árbol

2 unidades de ají fresco

1 cebolla blanca mediana

2 ramas de culantro

½ taza de agua

Sal al gusto

Preparación

Hervir el tomate de árbol por 10 minutos, quitarle la cáscara y las semillas. Lavar los ajíes, quitar parte de las semillas y moler con sal, hasta que queden bien triturados.

Agregar el tomate de árbol, seguir moliendo, añadiendo, poco a poco, el agua hasta formar una preparación uniforme.

Poner en ésta preparación el chocho entero, la cebolla y el culantro finamente picados. Agregarle más sal si es necesario.

Forma de servir: Frío se usa como sazónador de las comidas.

5.9 DISEÑO

RECURSOS Y PRESUPUESTO DE LA SOLUCIÓN VIABLE

RECURSOS HUMANOS

Recursos Humanos	Número	Tasa Estándar	# Horas	Costo total en dólares
Investigador	1	-	-	-
Auxiliar de Enfermería	1	-	-	-
Técnico en nutrición	1	1 dólar/hora	15	15
Encuestadores	5	1 dólar/hora	15	15
Licenciada Enfermería	1	-	-	-
TOTAL				30

RECURSOS MATERIALES

Nombre del recurso	Unidades	Cantidad	Costo/unidad dólares	Costo total dólares
Cocina industrial	1	2	Aporte comunidad	0
Ollas	1	2	Aporte comunidad	0
Platos	Docena	2	Aporte comunidad	0
Cucharas	Docena	2	Aporte comunidad	0
Mesas	1	9	Aporte comunidad	0
Chocho	libras	10	0,9	9
Zapallo	unidad	3	1.5	4.5
Queso	unidad	3	1.5	4.5
Cebolla	unidad	5	Aporte comunidad	
Harina	libras	3	1	3
Panela	unidad	3	1	3
Mantequilla	libra	2	1	2
Aceite	litro	2	1.5	3
Leche	litro	3	0.5	1.5
Perejil	unidad	2	Aporte comunidad	0
Papas	libra	5	Aporte comunidad	0
Molino	unidad	1	Aporte comunidad	0
Licudora	unidad	1	Aporte comunidad	0
TOTAL				30.50

RECURSOS TECNOLÓGICOS Y OTROS

Nombre del recurso	Unidades	Cantidad	Costo/unidad dólares	Costo total dólares
Hojas impresas	1	300	0.03	9
Papelotes	1	10	0.3	3
Marcadores	1	3	0.5	1.5
Transporte	carrera	5	5	25
Televisión	1	1	Aporte comunidad	0
DVD	1	1	Aporte comunidad	0
TOTAL				38.50

5.10 IMPACTO

Al finalizar el proceso de capacitación se pretende que las madres de familia afiliadas mejoren sus conocimientos en la preparación de sus alimentos a través de las demostraciones prácticas alimentarias. Especialmente en los siguientes aspectos:

- Adquiera destreza en la preparación de nuevas recetas utilizando el chocho que se encuentra subutilizado.
- Aprenda a obtener masa de chocho que servirá para añadirla a sus recetas, básicamente a las sopas que como sabemos es la preparación preferida en la dieta de Cochabamba.
- Conozca los tipos de alimentos que utiliza en su dieta habitual y su aporte nutricional.
- Aprenda a combinar adecuadamente los alimentos que utiliza
- Mantener estimulada a la población para en una segunda etapa ampliar los talleres prácticos con la utilización de otros productos como quinua, fréjol, etc.

5.11 PLAN DE IMPLEMENTACIÓN DE VALIDACION DE SOLUCIÓN VIABLE Y PERTINENTE AÑO 2005

No	Tiempo en Semanas	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
Actividades																					
1	Capacitación de personal en INIAP	■																			
2	Asamblea con Afiliados				■																
3	Organización de grupos				■																
4	Taller Demostrativo Grupo 1					■															
5	Taller Demostrativo Grupo 2						■														
6	Taller Demostrativo Grupo 3							■													
7	Discriminación de datos											■									
8	Elaboración de la Información														■	■					
9	Informe de Solución Viable																		■	■	■

SIMBOLOGIA

Actividad realizada en esa semana	■
Periodo de holgura	

5.12 PLAN DE EJECUCIÓN

VALIDACION DE LA SOLUCIÓN VIABLE Y PERTINENTE AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

ACTIVIDADES REALIZADAS

Miércoles 27 de Abril 2005.

Por invitación del INIAP y FUNDACYT el personal Operativo del Dispensario Cochabamba acude al Taller demostrativo “La importancia del chocho en la alimentación y como preparar nuevos platos con este grano andino”. (83)

De esta importante actividad se recaban documentos escritos relacionados con recetarios de la leguminosa y además se edita un video en formato DVD de las charlas magistrales y de la demostración práctica para ser utilizados en la Comunidad de Cochabamba para la aplicación de la propuesta.

Lunes 02 de Mayo del 2005.

Se realiza Asamblea con Organización de afiliados al SSC de Cochabamba, con la asistencia de 80 personas, donde se realizan las siguientes actividades:

1. Socializar los resultados del Diagnóstico
2. Organizar a los grupos participantes en la capacitación, los mismos que quedan conformados por 15 personas que acudirán a los talleres demostrativos los días 9, 16 y 23 de mayo.
3. Con las 45 personas se realiza la proyección del video “La importancia del chocho en la alimentación y como preparar nuevos platos con este grano andino”.
4. Previa a la presentación se realiza charla de los usos que se puede dar al chocho y las alternativas de preparación.
5. Al finalizar se realiza “cine foro” obteniéndose los siguientes resultados:
 - Siempre han comido chochos con tostado
 - Quieren conocer otras alternativas para preparar el chocho
 - Consideran al chocho solo como una colación y no como el ingrediente principal de una comida
 - Algunas familias no lo consumen porque a la madre le produce sensación de llenura o plenitud gástrica y por ende considera que va a afectar al resto de la familia

- En la zona de Cochapamba no se cultiva chocho debido al clima (84)
- Consideran que es relativamente caro, ya que una porción de chocho cuesta 50 centavos de dólar
- Se comprometen a lavar y luego hervir durante 10 minutos los chochos comprados en la calle
- Desean conocer como preparar otros platos con la quinua
- Comprometen su asistencia a las demostraciones prácticas

Con este antecedente de capacitación al personal y de socialización del proyecto a la comunidad se procedió a realizar las siguientes actividades a través de la siguiente agenda

AGENDA DE LAS DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS

Actividad	Técnica	Responsable	Material	Tiempo
Saludo de Bienvenida	Explicativa	Dr Tinillo		09:00 – 09:15
Evaluación inicial	Participativa	Sra. Lucía Cangui	Impresos	09:15 – 10:00
Valor Nutricional del chocho	Explicativa Participativa	Dr. Tinillo	Láminas Marcadores y papelotes	10:00 – 10:30
Empanadas de CHOCHO	Demostrativa Participativa Práctica	Lcda. B. León Tecnólogo en nutrición	Cocina Mesa Utensilios de cocina Ingredientes para receta	10:30 – 11:00
Locro de Chochos	Demostrativa Participativa Práctica	Lcda. B. León Tecnólogo en nutrición	Cocina Olla Utensilios de cocina Ingredientes para receta	11:00 – 11:30
RECESO				11:30 – 11:45
POSTRE DE CHOCHOS CON ZAPALLO	Demostrativa Participativa Práctica	Lcda. B. León Tecnólogo en nutrición	Cocina Olla Utensiliosde cocina Ingredientes para receta	11:45 – 12:30
AJI DE CHOCHOS	Demostrativa Participativa Práctica	Lcda. B. León Tecnólogo en nutrición	Cocina Olla Utensilios de cocina Ingredientes para receta	12:30 – 12:45
DEGUSTACION				12:45 – 13:45
Evaluación final	Participativa Práctica	Lcda. B. León Tecnólogo en nutrición Dr. Tinillo Sra. Lucía Cangui	Impresos	14: 00 – 15:00

5.13 EVALUACIÓN

La evaluación de las Demostraciones Prácticas se lo hace antes y después de aplicar las mismas, por medio de un cuestionario previamente estructurado (Anexo 3), en el que se evalúa conocimientos previos y finales; el cuestionario no se lo entrega a las participantes por su nivel de instrucción sino que es manejado por los capacitadores preguntando verbalmente a la audiencia y un secretario registra lo que las madres señalan y posteriormente se lo expresa en porcentaje.

El formulario maneja 5 ideas básicas que permiten valorar efectivamente los conocimientos y no confundan a los participantes. En la evaluación final se incluyen una valoración y sugerencias a la actividad práctica para enriquecerla.

De los tres talleres prácticos se obtienen los siguientes resultados:

Evaluación inicial

- El 20% reconoce al chocho como un alimento importante para la nutrición, el 80% solo lo identifica como una colación o alimento secundario.
- El 100% ha consumido chocho en combinación con maíz tostado y apenas un 5% lo ha consumido en ají o en fanesca.
- El 100% desconoce como obtener la masa de chocho.
- El 98% desconoce otras preparaciones para el chocho.
- Las madres de familia estaban muy motivadas para realizar una capacitación práctica

Evaluación final

- El 80% identifica al chocho como un alimento rico en proteína y calcio que puede ser utilizado en varias preparaciones que normalmente consume, especialmente puede ser añadido a las sopas para enriquecerlas.
- El 100% aprende a obtener masa de chocho
- El 80% de participantes aprende a preparar y repite el proceso de elaboración de las recetas realizadas
- Les pareció fácil trabajar con el chocho
- El sabor de las preparaciones fue del agrado de todos los participantes, les pareció interesante la experiencia de añadir la masa de chocho a las empanadas y a la sopa ya que mejoró su sabor.

- Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido en sus hogares
- Los participantes piden que se debería dar estos talleres de manera continua e incluir otros productos
- Los participantes piden que se incluya a los padres de familia en la capacitación para que conozcan las propiedades nutritivas del chocho
- Los profesores piden que se debería implementar dentro del plan de estudios una materia que permita mejorar la nutrición de los educandos.
- No se puede medir el impacto que puede originar la aplicación de estos talleres prácticos a corto plazo, ya que es un cambio de hábitos alimentarios debe estar orientado desde los hogares y complementarse con la educación en los establecimientos de salud, educacional y comunitario
- Se debe mantener una lucha continua, contra la desnutrición; y sus causales como son el poder político demagógico, la inadecuada educación y pobreza que han mantenido a la población indígena sumidos en el ostracismo y subdesarrollo dentro del subdesarrollo del país.

5.14 VALIDACIÓN DE LA SOLUCIÓN VIABLE Y PERTINENTE

TEMA: “ALTERNATIVAS PARA PREPARAR NUEVAS RECETAS CON EL CHOCHO”

GRUPO # 1

Lunes 09 de Mayo de 2005

Participantes:

Se contó con la asistencia de 20 personas, siendo 16 mujeres, 4 hombres. Se incluyó en este grupo a 2 promotores de salud y 2 dirigentes comunitarios.

Local:

La actividad se realizó en la cocina y comedor comunitario de la Parroquia de Cochabamba

Evaluación inicial

Presentación y charla inicial

Se dio importancia a:

Las alternativas que se tiene con el chocho para preparar diferentes recetas que pueden ser realizadas en sus hogares.

La forma de obtener la masa de chocho.

Importancia del valor nutricional del chocho.

Aseo e higiene al preparar los alimentos.

Formación de grupos

Se los organizó en tres grupos de 6 participantes cada uno, cada grupo se encargó de una receta, a excepción del grupo tres que realizó 2 preparaciones.

Actividad práctica

Cada grupo tuvo un facilitador que actuó como guía permitiendo la participación de todos los integrantes.

Degustación

Las preparaciones primero fueron presentadas adecuadamente y se resaltó la utilización del chocho en cada una de las recetas y posteriormente se las degustó.

Evaluación final

Comentarios:

De esta actividad enriquecedora no solo para las personas participantes sino para el grupo que actuamos como facilitadores, se desprende las siguientes conclusiones:

- Los participantes se presentaron intrigados por conocer alternativas nuevas de preparación con el chocho.
- Se mostraron más interesados en la práctica que en la teoría, razón por la cual la teoría solo se la enfocó con 2 o 3 mensajes básicos.
- Se sorprendieron, gratamente consideramos, al ver al personal de salud cocinando y dando instrucciones que para ellos resultaron nuevas.
- El sabor les pareció muy bueno, llegando a comparar el sabor de una de las preparaciones (postre de zapallo y chocho) con el calostro de leche de vaca, al que lo denominan “zamora” y lo consideran nutritivo.
- Debido a que muchas de mujeres son analfabetas, solicitaron más práctica que medios impresos

GRUPO # 2

Lunes 16 de Mayo 2005.

Tuvo la participación de 18 personas, la Agenda del evento, el tema y el desarrollo de la actividad fue similar al grupo # 1, de manera que se señalará las evaluaciones y conclusiones:

Evaluación inicial

Evaluación final

Comentarios:

Se desprende las siguientes conclusiones:

- Los participantes se presentaron intrigados por conocer alternativas nuevas de preparación con el chocho.
- Les pareció fácil obtener la masa de chocho
- Les gustó las empanadas y el dulce
- Desean conocer otras recetas.

GRUPO # 3

Lunes 06 de Junio 2005.

Tuvo la participación de 20 personas, la Agenda del evento, el tema y el desarrollo de la actividad fue similar al grupo # 1, de manera que se señalará las evaluaciones y conclusiones:

Evaluación inicial

Evaluación final

Comentarios:

Se desprende las siguientes conclusiones:

- Se mostraron satisfechos con las prácticas realizadas
- Que estaba fácil aplicar las recetas
- Que iban a poner en práctica
- Les gustó el sabor del dulce de chocho que parecía calostro
- Quedaron motivados a participar en otras actividades
- Que el curso se aplique también en los hombres de la Comunidad
- Piden que se realice una demostración exclusiva de la preparación de las empanadas para conocer todos.

5.15 CONCLUSIONES DE VALIDACIÓN DE SOLUCIÓN VIABLE Y PERTINENTE

- La mayoría de las/os participantes (90%) habían consumido el chocho en la forma directa o combinándolo con tostado, una minoría (10%) lo combinaba con papas o lo utilizaba en la fanesca o en ají.
- El 95% de participantes aprende a obtener la masa de chocho, que va a incrementar y diversificar la utilización de la leguminosa.
- Las recetas no les dio dificultades al 80% ya que se utilizaron productos y preparaciones con las que están familiarizados, como elaborar una sopa (locro) o unas empanadas, a las que las denominan “pasteles” y el ají que acompaña con frecuencia a sus comidas el 20% señala cierto reparo al uso de la licuadora o molino, ponen como alternativa el moler en piedra...
- La bebida de dulce impresionó por su sabor agradable, debido a la semejanza que tiene con el calostro de vaca.
- Las empanadas, al agregarse el chocho mejoraron su sabor, por ello solicitaron una demostración exclusiva de esta preparación.
- Existe la motivación y predisposición para poner en práctica lo aprendido.
- Consideran más valiosos los conocimientos adquiridos a través de la práctica que a través de impresos.
- Solicitan que se involucre también a los esposos en las capacitaciones prácticas.
- Se obtuvo una grata experiencia al compartir actividades diferentes a las que el personal de Salud normalmente está acostumbrado a realizar en la Comunidad. Ver al Profesional de Salud compartiendo con ellos la preparación de los alimentos al inicio generó risas e incredulidad para posteriormente pasar a un ambiente de confianza y credibilidad.
- Generó expectativa ver su participación en un video, que tiene como fin servir de material de apoyo para futuras capacitaciones.

5.16 RECOMENDACIONES DE APLICACIÓN DE SOLUCIÓN VIABLE Y PERTINENTE

- Debido al bajo nivel de escolaridad del grupo participante, es conveniente utilizar términos con los que se sientan identificados y de preferencia el personal de apoyo en las prácticas salga de la misma comunidad.
- Dar preferencia a las demostraciones prácticas antes que a los medios impresos en procesos de capacitación comunitaria indígena.
- Trabajar con recetas poco complicadas y utilizar en lo posible productos de la zona
- No trabajar con grupos muy extensos
- Permitir sugerencias y cambios en las recetas
- Elaborar un registro gráfico o de video de la demostración, para estimular la participación de otros grupos.
- Socializar el proyecto y buscar financiamiento para una posible aplicación en otras comunidades de la Provincia o País, que compartan características similares a Cochabamba.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS Y CENSOS. Datos de Población del Cantón Saquisilí. Censo 2001.
- (2) MOREANO, M. CARRASCO, F. BACALLO, J. Desnutrición y Condiciones Socioeconómicas en el Ecuador. Quito. CONADE. UNICEF OPS 1994. INEC Banco Mundial, Encuesta de condiciones de vida, 1995
- (3) FLACSO Pedro Montalvo y Fernando Carrasco en Resumen de El Comercio, Cuaderno 2 martes 17 de octubre 2006, Pág. 20.
- (4) ECV 2005 – 2006 Encuesta de condiciones de vida. INEC
- (5) MSP. PANN 2000, Suplemento Institucional. 24 Septiembre 2006. El Comercio.
- (6) LARREA C., LUTTER Ch., FREIRE W. Situación Nutricional de los niños Ecuatorianos. Washington DC, 2000.
- (7) SISTEMA INTEGRADO DE INDICADORES SOCIALES DEL ECUADOR (SIISE). Los niños y niñas ahora!!: Una Selección de Indicadores de su situación a inicios de la Nueva Década. Quito. Editorial Abya Yala. 2001 pp. 19-21, 71-72.1
- (8) Archivo médico Dispensario Seguro Social Campesino de Cochapamba
- (9) SISTEMA DE VIGILANCIA ALIMENTARIA NUTRICIONAL (SISVAN) Cotopaxi. Concentrado Anual 2002.
- (10) MEYHUAY, Magno. La Quinoa. [http// www.fao.org/inpho/](http://www.fao.org/inpho/). Cap.XI pp1-8
- (11) [http//www Universidad Nacional Agraria La Molina Perú. Oca, Olluco, Mashua.](http://www.Universidad Nacional Agraria La Molina Perú. Oca, Olluco, Mashua)
- (12) [http// www agualtiplano. Net/ cultivos/ oca htm Oca.](http://www.agualtiplano.Net/cultivos/oca.htm)
- (13) CARBAJAL, Ángeles. Algunos Conceptos Básicos de Nutrición carbajal@farm.ucm.es- septiembre 2002. La nutrición en la Red.
- (14) GALARZA, Susana; CUADRADO, Flor y VILLOTA I. Curso Taller de Educación Alimentaria Nutricional para Enfermeras de Área Rural. Memorias Parte I y II. Latacunga Octubre 2003. (10)
- (15) WIESMANTEL, Mary. Alimentación Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos. Quito. Abya Yala 1994. Cáp. I pp. 11-15, Cáp. III pp.: 133-178; Cáp. IV p 180.

- (16) ALEMANY, Mary. Enciclopedia de las Dietas y La Nutrición. Barcelona. Editorial Planeta 1999. Cap7 (pp. 213 – 231), 8 p 276.
- (17) FASBASE. Guía Práctica de Educación Alimentaria Nutricional. I Parte. Quito 1994. pp. 5-43.
- (18) ENCICLOPEDIA SALVAT DE LA SALUD.Tomo I Alimentación y Salud. Editorial Salvat. Pamplona 1980.(Cap. 1)
- (19) <http://www.ifeanet.org/biblioteca/fiche.php?codigo=HUM00058565>
- (20) GOMEZ, Carmen. DE COS Blanco. Nutrición en Atención Primaria. Laboratorios Novartis . Jarpyo Editores, Madrid 2001
[http://www.udomfyc.org/descarga/INVESTIGACION/FONDO%20DE%20LIBROS%20\(16-2-04\).PDF](http://www.udomfyc.org/descarga/INVESTIGACION/FONDO%20DE%20LIBROS%20(16-2-04).PDF)
- (21) BUITRON, Anibal. SALISBURY Bárbara. Indios, blancos y mestizos en Otavalo, Ecuador Debate Agrario No 70 Quito-Ecuador, abril 2007
<http://www.dlh.lahora.com.ec/paginas/debate/paginas/debate1753.htm>
- (22) Texto "Seguridad alimentaria" – VSF-CICDA – Noviembre de 2001 Proyecto MICUNI pag 26. Reforzar las capacidades y la preparación profesional de las familias campesinas (Provincia de Chimborazo - Ecuador)
www.avsf.org/library/cms_download.php?cat=article_document&doc_id=1093 –
- (23) BLANCO Galdos, Oscar. *Notas sobre la historia agrícola andina*. en: Rengifo Vásquez, Grimaldo y Kohler, Alois. Revalorización de tecnologías campesinas andinas. Prolegómeno histórico-metodológico para un desarrollo endógeno. LA PAZ: Hisbol, 1989, pp.83-89. Ambiente y características variadas en los que se desarrolló la agricultura andina.
http://www.unap.cl/iecta/revistas/volvere_5/biblioregionandina.htm
- (24) ESTRELLA, Eduardo. El Pan de América. Quito. Edit. Abya Yala. 2ª Edición 1988 pp. 71-139, 114-116.
- (25) RODRÍGUEZ, José. Los Chibchas: Aspectos Bioantropológicos. 1999 Colciencias. http://www.unap.cl/iecta/revistas/volvere_5/biblioregionandina.htm *Cáp. IV*
- (26) JACOBSEN, Sven y SHERWOOD; Stephen. Cultivo de Granos Andinos en Ecuador. Quito. Abya Yala 2002. pp.: 9, 66-68.
- (27) GARCÍA, María, et al. (2001) Reverdece la Quinoa Inca [http:// www tierramérica.com](http://www.tierramérica.com) . pp. 1-3.

- (28) VARGAS, José M.OP, El arte ecuatoriano. Quito. B.E.M, 1960, pp 354 -345
- (29) STEVENSON . W.B. “Viaje de Guayaquil a Quito con el Conde Ruiz de Castilla” 1808. Citado por Pazos, Julio en Recetas Criollas. Cocinemos lo nuestro. Corp. Editora Nacional. Quito 1991. p 89
- (30) Plan participativo de Desarrollo del Cantón Saquisilí. Publicación del IMS 1999 pp 34-35
- (31) NARANJO, Plutarco. Saber Alimentarse. Coop. Editora Nacional. Quito 1991. pp 109-111
- (32) RODRÍGUEZ, José. Los Chibchas: Aspectos Antropológicos. 1999 Colciencias. [http/ Universidad Nacional de Colombia](http://Universidad Nacional de Colombia). Cap. III.Leguminosas
- (33)FRIED, Michelle. Comer de todo es la clave de la Salud. En Últimas Noticias. Suplemento Vida Sana # 16 (11 Noviembre 2003) pp. 2-4.
- (34) VILLACRÉS, E.; Peralta, E. Álvarez, M. 2003.Recetario Chochos en Su Punto. INIAP. E. E. Santa Catalina.Quito, Ecuador. 43 p.
- (35) Diccionario de la lengua española, 22 edición, tomo 5, p 679
- (36) www.energia.inf.cu/eventogce/trabajos/Alois%20Araucibia%20Arauca.pdf.)
- (37) FREIRE, Nancy. Poligrafiado de “Educación para la Salud” Tutoría de Maestría en Salud Familiar.Quito 2004, pp. 2 – 54)
- (38) Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición, OMS, FAO 1996, pp. 7 – 83)
- (39) NUT BEAM, Don. CALT Promotion 1986; 1 (1): Anexos, Glosario: 383-402. Traducción realizada con una subvención de OMS/EURO. Se publica con permiso de la Oxford Universita Pres. , Oxford, Inglaterra.)
- (40) VIVEROS, Alberto. La formulación de proyectos sociales. Ediciones Abya Yala. Tercera Edición. Quito.1998. p 19 – 25
- (41) COHEN, Ernesto; FRANCO, Rolando. Evaluación de proyectos sociales. Grupo Editor Latinoamericano, Buenos Aires, 1988. p 76
- (42) PNUD. D desarrollo sin pobreza. II Conferencia Regional sobre la Pobreza en América Latina y el Caribe. Quito, Ecuador, 1990
- (43) Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición, OMS, FAO 1996, p56

- (44) Proyecto “Cuidado Obstetrico Esencial” Iniciativa Latinoamericana Para La Reduccion De La Mortalidad Materna Sistema De Monitoreo Comunitario. Resultados Periodo: Abril A Junio Del 2.001. Latacunga junio del 2.001
- (45) FREIRE, Nancy. Poligrafiado de “Educación para la Salud” Tutoría de Maestría en Salud Familiar. Quito 2004, pp. 2 – 54)
- (46) CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO, Cap. 4. De los derechos económicos, sociales y culturales. Sección cuarta. De la Salud. Art. 43.
- (47) Registro Oficial del 2 de marzo del 2000
- (48) Registro Oficial 259 del 27 de abril del 2006
- (49) <http://www.monografias.com/trabajos/metoinves/metoinves.shtml>
- (50) CALERO JL. Investigación cualitativa y cuantitativa. Problemas no resueltos en los debates actuales. Rev. Cubana Endocrinología 2000; 11 (3): 192-8. [PDF]
- (51) Pita Fernández, S., Pértegas Díaz, S. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A Coruña (España) CAD ATEN PRIMARIA 2002; 9: 76-78.
- (52) MONTENEGRO. Mario. Seminario de actualización en Investigación Científica Ibarra Marzo 2008 Universidad Técnica del Norte
- (53) <http://galeon.hispavista.com/aprenderaaprender/intmultiples/intmultiples.htm>
- (54) http://ponce.inter.edu/cai/reserva/lvera/INVESTIGACION_CUALITATIVA.pdf
- (55) EQUIPO DE REDACTORES DE EDIBOSCO. Metodología de la Investigación Científica. Cuenca Ecuador. Edibosco 1992 Unidad 16 pp. 198-209.
- (56) ORTIZ, Hugo. Metodología de la Investigación. Cuenca Ecuador, 1999, pp. 35-40.
- (57) HERNÁNDEZ, Roberto; FERNÁNDEZ, Carlos y BAPTISTA, Pilar, Metodología de la Investigación, México, McGrawm Hill Interamericana. 2003. 705 p.
- (58) SEVERINO, Antonio. Metodología del Trabajo Científico. Santafé de Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2000. 174p.
- (59) http://www.direpi.vigia.org.ar/no_transm/patologias/lesiones/Guias%20para%20vigilancia%20de%20accidentes/anexos.pdf

- (60) JÁUREGUI, César; SUAREZ, Paulina. Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad. Enfoque en Salud Familiar. Editorial Médica Internacional. Bogotá 1998 pp.: 108, 109, 193.
- (61) CARNET DE SALUD INFANTIL, Ministerio de Salud Pública, República del Ecuador. Año 2004.
- (62)http://www.alanrevista.org/ediciones/20051/creencias_maternas_alimentacion_estado_nutricional.asp
- (63) HUAMÁN, Lucio. Estado nutricional y prácticas alimentarias de la población infantil menor de 5 años en distritos en pobreza extrema del Perú. Pdf
- (64) EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL, GUÍA PRÁCTICA. I Parte. MSP. FASBASE. Quito. Ecuador 1994. pp.: 80 – 87
- (65) ANNA, Jenny, FLORENCE, Egal. La Seguridad Alimentaria y la Nutrición en los hogares de las zonas montañosas octubre de 2002. Servicio de Programas de Nutrición, FAO PDF
- (66) ORDOÑEZ, Sandra. Comportamiento Alimentario y de Salud de las Mujeres Indígenas Embarazadas de la Comunidad de Tunshi-San Nicolás, Ecuador PDF
- (67)http://mcknight.ccrp.cornell.edu/program_docs/event/andescop1_05/andescop1_05_edeclearnutrit_SP.pdf
- (68) PÉREZ-GIL, Sara Elena, DÍEZ-URDANIVIA, Silvia 1y VEGA, Amaranta. El Proceso y las prácticas alimentarias en mujeres de dos comunidades rurales de México. seperezgil@laneta.apc.org
- (69) <http://www.worldvision.org.ec/vernoticia.aspx?idNot=132>
- (70) <http://www.worldvision.org.ec/vernoticia.aspx?idC=1&idNot=181>
- (71) <http://www.fao.org.ec/boletinabr08/noticia4.htm>
- (72)http://www.elmercurio.com.ec/web/titulares.php?seccion=SA4CrrH&nuevo_mes=08&nuevo_ano=2005&dias=13
- (73)<http://archivo.eluniverso.com/2008/04/28/0001/12/76AF4B60D0B644B7956F5DD8D0120615.aspx>
- (74) CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR. 2008 Cap.II. Sección Primera. Agua y Alimentación. P 19
- (75) Manejo de Proyectos de Alimentación y Nutrición en Comunidades Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

Dirección de Alimentación y Nutrición. Oficina Regional para América Latina y el Caribe. Santiago – Chile FAO 2000, Versión Electrónica.

(76) VILLACRÉS Elena P. CAICEDO Carlos V. PERALTA Eduardo .
DISFRUTE COCINANDO CON CHOCHO INIAP JULIO 1998 QUITO (P3-4)

(77) <http://boards4.melodysoft.com/app?ID=LudicaACJ&msg=6>

(78) ÁLVAREZ Bueno, Elías e.alvarezbueno@une.net.co

(79) Lo mejor de la Cocina Criolla. Editado por Revista Hogar. Guayaquil 1993.
p40

(80) VILLACRÉS, E.; Peralta, E. Álvarez, M. 2003. Recetario Chochos en Su Punto. INIAP. E. E. Santa Catalina. p. 3, 23.

(81) PAZOS, Julio. Cocinemos lo nuestro. Recetas Criollas. Corporación Editora Nacional. Quito. 1991. p 64.

(82) VILLACRÉS, E. Charla Magistral: Desamargado técnico y usos alternativos del chocho (*lupinus mutabilis sweet*). INIAP. Latacunga. Abril 2005.

(83) Taller sobre “LA IMPORTANCIA DEL CHOCHO EN LA ALIMENTACIÓN Y COMO PREPARAR NUEVOS PLATOS CON ESTE GRANO ANDINO” Organizado por el INIAP y Proyecto PFN 013-FUNDACYT. Latacunga, 27 Abril 2005.

(84) PLAN PARTICIPATIVO DE DESARROLLO DEL CANTÓN SAQUISILÍ. Ilustre Municipalidad de Saquisilí. 1999. pp. 27 – 35.

ANEXOS

ANEXO 1

FORMATO DE ENCUESTA CAP DE ALIMENTACIÓN

INFORMACIÓN GENERAL

Entrevista N° -----

Provincia: ----- Cantón: ----- Parroquia: ----- Fecha:-----

Barrio o Sector: ----- Numero de ficha de afiliación al SSC. -----

Número de familias en casa: ----- Número de personas que viven en casa -----

Nombre: ----- Edad----- Sexo: -----

Nivel de educación ----- Ocupación-----

Quién es el jefe del hogar?-----

2 CONOCIMIENTOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN

2.1 Que entiende Usted por alimentación? ----- ----- -----	2.2 Que entiende Usted por alimento? ----- -----
2.3 De los alimentos que usted come cuales cree que son “bien alimenticios”? ----- ----- -----	2.4 De los alimentos que usted come cuales cree que NO son bien alimenticios? ----- ----- -----
2.5 Cuando Usted o un miembro de su familia está enfermo, le da o no le da de comer? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porque----- ----- -----	LACTANCIA MATERNA 3.1 Le da o le dio el seno a sus hijos SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porque ----- ----- -----
3.2 Hasta que edad se le da el seno a los niños? -----edad	3.3 Porque cree usted que es buena la leche materna? ----- ----- -----
3.4 Cuando NO se le debe dar la leche de la mamá a los niños?----- ----- -----	4 ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA 4.1 A que edad le dio otras comidas al niño aparte del seno? -----edad 4.2 Que alimento a más de la leche de la mamá le da a los niños chiquitos ----- ----- -----
4.4 Que alimento NO le da al niño que tiene tos y	4.3 Que alimentos NO le da al niño que tiene diarrea ----- ----- ----- 4.5 Que alimentos no deben comer los niños

gripe? ----- -----	chiquitos? ----- ----- Porqué.....
5 EMBARAZO Y LACTANCIA 5.1 Una mujer embarazada debe comer más que antes? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porqué ----- ----- 5.3 Que alimentos NO debe comer la mujer embarazada ----- ----- Porque----- -----	5.2 Que alimentos debe comer más la mujer embarazada? ----- ----- Porque?----- ----- 5.4 Una mujer que está dando el seno al niño debe comer más SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porque----- ----- -----
5.5 Que alimentos debe comer la mujer que está dando el seno a un niño?----- ----- ----- Porque?----- ----- --	5.6 Que alimentos NO debe comer la mujer que está dando el seno a un niño?----- ----- ----- Porque?----- ----- -----

6 INFORMACIÓN DE LA DIETA FAMILIAR DIARIA

6.1 Señale quién es la persona encargada de preparar las comidas del día <ul style="list-style-type: none"> ▪ Madre ▪ Hija ▪ Esposo ▪ Sobrina ▪ Ahijada ▪ Otra persona (quien)----- 	6.2 Indique cuantas veces come en el día Una () Dos () Tres () Más de tres () ----- 6.3 Quién debe comer más en la casa? Papá () Mamá () Niños () Abuelos () Otros ()
6.4 Indique que come Usted normalmente en el desayuno? ----- ----- ----- Por favor recuerde que desayunó Usted hoy ----- -----	6.5 Indique que come Usted normalmente en el almuerzo? ----- ----- ----- Por favor recuerde que almorzó ayer? ----- -----
6.6 Indique que come Usted normalmente en la merienda? ----- ----- ----- Por favor recuerde que merendó ayer? ----- -----	6.7 Que alimentos come entre las comidas principales ----- ----- -----

7 CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES

7.1 Come quinua? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porque?----- ----- -----	7.2 Indique con que frecuencia consumen la quinua? Todos los días () Rara vez () Por Semana () Nunca () Mensual ()
7.3 Como prepara Usted la Quinua para comer? --- ----- -----	7.4 Come chocho? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porque?----- ----- -----
7.5 Indique con que frecuencia consumen chocho Todos los días () Rara vez () Por Semana () Nunca () Mensual ()	7.6 Como prepara Usted el chocho para comer? ---- ----- ----- -----
7.7 Come ocas? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porque?----- ----- -----	7.8 Indique con que frecuencia consumen ocas Todos los días () Rara vez () Por Semana () Nunca () Mensual ()
7.9 Como prepara Usted las ocas para comer ¿----- ----- -----	7.10 Come mashua? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Porque?----- ----- -----
7.11 Indique con que frecuencia come mashua Todos los días () Rara vez () Por Semana () Nunca () Mensual ()	7.12 Como prepara Usted la mashua para comer?--- ----- ----- -----

8 PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

8.1 Que tiene Usted sembrado? ----- ----- ----- -----	8.2 Que hace con lo que siembra? Vende <input type="checkbox"/> Cambia <input type="checkbox"/> Regala <input type="checkbox"/> Otros----- Consumo <input type="checkbox"/> ----- Guarda <input type="checkbox"/>
8.3 Que animales cría usted ----- ----- ----- -----	8.4 Que hace con los animales que cría? Vende <input type="checkbox"/> Cambia <input type="checkbox"/> Regala <input type="checkbox"/> Otros----- Consumo <input type="checkbox"/> ----- Guarda <input type="checkbox"/>

9 ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS

9.1 En donde compran los alimentos para su casa? Plaza () Tienda () Mercado () Otros----- Feria de Saquisilí () ----- Feria de la Comuna ()	9.2 Que alimentos acostumbra comprar para su familia?----- ----- ----- -----
--	---



9.3 Que alimentos preparados le gusta comer más cuando va a la Feria de Saquisilí-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

10.1.- Que alimentos consumen más

Alimento	Si	No	Diario	Semanal	Mensual	Rara vez	Nunca
Leche							
Papas							
Queso							
Carne de res							
Pescado							
Huevos							
Borrego							
Fideo							
Avena							
Maíz							
Habas							
Fréjol							
Mel loco							
Lenteja							
Pan							
Lenteja							
Gelatina							
Cebolla							
Mel loco							
Cuy							
Otros alimentos							

ANEXO 2

EVALUACION INICIAL Y FINAL DE DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS

TEMA: ALTERNATIVAS PARA PREPARAR NUEVAS RECETAS CON EL CHOCHO”

1.- El chocho es alimento?

.....
.....

2.- Como se come el chocho?

.....
.....

3.- Como se obtiene masa de chocho?

.....
.....

4.- Sabe hacer empanadas, sopa y dulce con el chocho?

.....
.....

5.- Expectativas del taller.

.....
.....

6.- Qué le pareció el taller Malo, Bueno, Muy bueno*

.....
.....

7.- Qué le gustó más del taller y por qué?*

.....
.....

8.- Qué sugerencia puede usted aportar para mejorar el taller?*

.....
.....

* Las preguntas 6, 7, 8 se las realiza en la evaluación final. Las 5 primeras en la inicial.

