



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA**

**CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LOS HABITANTES
DEL BARRIO EL VERGEL, CUENCA – ECUADOR, ENERO - JULIO 2014**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE MÉDICO**

**AUTORES: OMAR PATRICIO BUSTAMANTE CELLERI
CHRISTIAN DAMIÁN CABRERA MEDINA**

DIRECTOR: DR. ROSENDO IVÁN ROJAS REYES

ASESOR: DR. ROSENDO IVÁN ROJAS REYES

**CUENCA – ECUADOR
2014**



RESUMEN

Objetivos: Determinar los cambios en los patrones alimentarios de los habitantes del barrio El Vergel, Cuenca- Ecuador.

Material y Métodos: Es un estudio de tipo descriptivo, observacional y longitudinal, con una muestra de 126 familias, todos con más de 20 años de residencia en el barrio El Vergel. Se utilizaron encuestas validadas por la Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología. Se aplicó la ENCUESTA DE TENDENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO (ETCA) para determinar sus patrones alimentarios de hace 20 años. Para determinar sus patrones alimentarios actuales se utilizó la encuesta alimentaria de recordatorio de 24 horas modificada (ER24Hrs).

Se realizó un análisis comparativo entre los resultados de las dos encuestas aplicadas para determinar los cambios en los patrones alimentarios de los habitantes del barrio El Vergel.

Resultados

La dieta diaria en el barrio El Vergel hace 20 años está compuesta en un 50% de hidratos de carbono, 21.1% de proteínas, 10.1% de grasas y 17.9% de hortalizas y verduras.

Se encontró que los hidratos de carbono componen aproximadamente el 60% del total de nutrientes en la dieta diaria, seguido de las proteínas en un 18.2%, las grasas en un 15.40% y la hortalizas y verduras en un 6%

PALABRAS CLAVE: PATRÓN ALIMENTARIO, BARRIO EL VERGEL, CUENCA, OBESIDAD, TENDENCIAS DE FRECUENCIA DE CONSUMO, HÁBITOS ALIMENTARIOS.



ABSTRACT

Objectives: To determine the changes in the eating patterns in habitants of the neighbourhood El Vergel, Cuenca - Ecuador

Material & Methods: It is a descriptive, prospective and longitudinal study, a sample of 126 families, all with more than 20 years of residence in the neighbourhood El Vergel. Validated by the Chilean society of nutrition, food science and Toxicology surveys were used. We applied the trend survey of consumer food (TSCF) to determine their eating patterns for 20 years ago, a survey where there was the type of food consumed by the inhabitants 20 years ago and the number of times that each of them was consumed weekly. To determine their current eating patterns, we used the food reminder 24 hours modified (FR24Hrs). We made a comparative analysis of the results of the two surveys applied to determine the changes in the eating patterns.

Results: The daily diet in the El Vergel neighborhood 20 years ago is composed by 50% from carbohydrates, 21.1% of proteins, 10.1% of fats and 17.9% of vegetables and Greens. Within the current food pattern was found that carbohydrates make up approximately 60% of the total of nutrients in the diet, followed by protein 18.2%, fat 15.40% and vegetables and vegetables 6%.

KEY WORDS: PATTERN FOOD, BARRIO EL VERGEL, OBESITY TRENDS OF FREQUENCY OF CONSUMPTION, EATING HABITS.



INDICE

1. INTRODUCCION 13

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 14

3. JUSTIFICACIÓN..... 15

4. FUNDAMENTO TEORICO..... 17

 4.1 PATRÓN ALIMENTARIO 17

 4.2 ESTADO NUTRICIONAL 17

 4.3 HABITOS ALIMENTARIOS..... 18

 4.4 PATRONES O MODELOS DE CONSUMO 19

 4.5 PATRONES DE CONSUMO EN LATINOAMERICA..... 21

 4.5.1 SITUACION DEL CONSUMO EN BOLIVIA, ECUADOR, PERU Y
 VENEZUELA 21

 4.6 CAMBIOS EN LOS PATRONES DE CONSUMO ALIMENTARIO 23

 4.7 FACTORES INFLUYENTES EN LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES
 ALIMENTARIOS 25

 4.7.1 CAMBIOS MÁS RELEVANTES EN LOS PATRONES
 ALIMENTARIOS 26

5. OBJETIVOS..... 28

 5.1 OBJETIVO GENERAL 28

 5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... 28

6. DISEÑO METODOLÓGICO 29

 6.1 TIPO DE ESTUDIO..... 29

 6.2 BARRIO “EL VERGEL” 29

 6.2.1 DESCRIPCIÓN 29

 6.2.2 HISTORIA DEL BARRIO..... 29

 6.2.3 HABITANTES Y SUS FAMILIAS TRADICIONALES 31

 6.4 VARIABLES 33

 6.5 UNIDAD DE OBSERVACIÓN 35

 6.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN
DE LA INFORMACIÓN..... 35

 6.6.1 INSTRUMENTOS..... 35

7. TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS..... 37



7.1 RECORDATORIO DE ALIMENTACIÓN DIARIA HACE 20 AÑOS	38
7.2 CLASIFICACIÓN DE LAS DIETAS	42
7.3 ALIMENTACION DEL BARRIO EL VERGEL EN EL AÑO 2014.....	42
7.4 CLASIFICACIÓN COMPOSICIÓN DE LA DIETA ACTUAL EN EL BARRIO EL VERGEL	45
7.4.1 PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	45
7.5 COMPARACIÓN DE DIETAS BARRIO EL VERGEL HACE 20 AÑOS Y HOY	49
8. DISCUSIÓN	50
9. CONCLUSIONES	52
9.1 BARRIO EL VERGEL HACE 20 AÑOS	52
9.2 BARRIO EL VERGEL 2014	53
10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	54
11. RECOMENDACIONES	54
12. BIBLIOGRAFIA	55
12.1 BIBLIOGRAFIA CITADA	55
12.2 BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	59
13. ANEXOS	65



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Omar Patricio Bustamante Celleri, autor de la tesis, "CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LOS HABITANTES DEL BARRIO EL VERGEL, CUENCA-ECUADOR, ENERO-JULIO 2014", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Médico. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 01 de octubre del 2014

Omar Patricio Bustamante Celleri

030208844-8



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Christian Damián Cabrera Medina, autor de la tesis, "CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LOS HABITANTES DEL BARRIO EL VERGEL, CUENCA-ECUADOR, ENERO-JULIO 2014", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Médico. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 01 de octubre del 2014

Christian Damián Cabrera Medina

010502838-5



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Omar Patricio Bustamante Celleri, autor de la tesis, "CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LOS HABITANTES DEL BARRIO EL VERGEL, CUENCA-ECUADOR, ENERO-JULIO 2014", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 01 de octubre del 2014

Omar Patricio Bustamante Celleri

030208844-8



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Christian Damián Cabrera Medina, autor de la tesis, "CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LOS HABITANTES DEL BARRIO EL VERGEL, CUENCA-ECUADOR, ENERO-JULIO 2014", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 01 de octubre del 2014

Christian Damián Cabrera Medina

010502838-5



DEDICATORIA

Dedico este triunfo a mi familia, empezando por mi Padre, quien aunque haya tenido que partir, motor incondicional de la causa y el efecto, que me ha apoyado siempre y ha sabido comprender el sacrificio que hemos hecho, mi compañero y yo, la malas noches, tantos momentos compartidos hasta llegar a culminar una etapa más de nuestras carreras.

Christian Cabrera Medina



DEDICATORIA

En primer lugar dedico este logro a Dios por darme la vida para continuar con mi carrera, a mi madre quien ha sido mi ejemplo a seguir, mi pilar de apoyo; a mi hijo Omar Francisco Bustamante Ordoñez quien desde su nacimiento me ha dado fuerza para culminar este proyecto, a mi familia que con sus palabras han motivado mi carrera, y en especial a mi compañero y hermano, con quien he compartido todos estos años, que ha acompañado mi trajinar por tan querida Facultad de Medicina, Christian Cabrera, las noches de estudio y malas noches, al fin rinden sus frutos.

Omar Bustamante Celleri



AGRADECIMIENTO

A Dios, por la oportunidad que nos ha dado de estudiar esta maravillosa carrera en esta tan noble institución, agradecemos a aquellos profesores que nos han enseñado en el transcurso de la carrera y sobre todo a los que han participado de manera activa en la consecución de esta tesis; entre ellos un destacado agradecimiento al Dr. Rosendo Rojas, médico y docente de la institución, director y asesor de proyecto que nos ha orientado y brindado una solución siempre, que ha estado ahí para corregir nuestras falencias y brindarnos su apoyo, y por supuesto hacer un merecido agradecimiento a los habitantes del barrio El Vergel, que han sido objeto de nuestro estudio por su buena voluntad en ayudarnos con las encuestas aunque para ellos significaba un poco desviar su tiempo, debemos además agradecer a nuestros amigos y compañeros que han estado ayudándonos en este trabajo, además de nuestras familias que entienden el sacrificio hecho por nosotros y siempre nos han apoyado.



1. INTRODUCCION

Ecuador es un país de gran riqueza cultural, una parte muy importante de la cual, sin duda, se encuentra profundamente representada por la Ciudad de Cuenca, muy reconocida por su historia y tradiciones.

Los hábitos alimentarios en el pasado han sido tradicionalmente uno de los factores más estables de toda la herencia sociocultural del hombre. No obstante, actualmente, estamos viviendo una época en donde se evidencia claramente la existencia de importantes tendencias de cambio de los mismos, que afectan en gran medida el estado nutricional. (1)

Hoy por hoy, las prácticas hegemónicas del primer mundo, buscan el ideal de una dieta universalmente aceptada dentro del contexto de una globalización impuesta, en donde las apetencias, la selección de alimentos y un modelo de dieta equilibrada no son tomados en cuenta, mucho menos la garantía del acceso a los recursos y los alimentos. Se han modificado los gustos y las preferencias, al mismo tiempo se ha desvalorizado el comer andino, pues la expansión de la industria alimentaria es la vía de entrada del comer occidental. (2)

En la gente de nuestra ciudad se ha evidenciado a grosso modo la adopción de nuevas tendencias alimentarias fuertemente ligadas a cambios drásticos en la estructura de una sociedad actual muy exigente, en donde los estilos de vida se han modernizado. El aumento de la participación de la mujer en el trabajo y la reducción del tiempo para preparar los alimentos en casa por el mismo, la pérdida de la capacidad normativa dentro de la familia, la nueva tendencia de la gente a socializar mientras se alimentan en lugares públicos y ya no en los comedores de sus hogares, la violenta inserción de la oferta de comida rápida y por ende el aumento de su consumo que minimiza el hábito de consumo de alimentos locales y tradicionales, las facilidades que prestan estos alimentos para ser elaborados y adquiridos a precios bajos, son hechos que constituyen los pilares en nuestra investigación.



2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ser humano se configura en medio del grupo, en los marcos de la cultura, la alimentación es una necesidad que “ha estado siempre fuertemente estructurada: sustancias, técnicas y usos componen un sistema de diferencias significativas y a partir de ahí, se funda la comunicación alimentaria.” (3)

Una cuidadosa mezcla de sabores, olores, colores, texturas, sonidos, pensamientos se encuentran en los diversos universos de la comida, cada grupo humano construye fuertes relaciones simbólicas: en cada bocado de comida vivimos a diario nuestra doble condición de seres culturales y biológicos (4); en el comer están presentes las particularidades de un grupo humano. “Comer es digerir culturalmente el territorio.” (4)

No obstante, existen muchos factores influyentes que condicionan cambios producidos en la forma, la cantidad y el tipo de alimentación cotidiana, que junto a otro al sedentarismo, han provocado la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición que están dentro de las principales causas de morbi-mortalidad; por lo tanto, el conocimiento bien fundado sobre los hábitos alimentarios reviste una importancia primordial (5).

Como notorios factores del cambio tenemos a la introducción de nuevos productos alimentarios por parte del mercado, la urbanización y modernización que provoca la progresiva disminución de producción y consumo local de alimentos, le creciente inserción de la mujer en el campo laboral que disminuye su disponibilidad de tiempo para elaboración de alimentos, el aumento de venta y consumo de comida rápida y las evidentes modificaciones dentro de las costumbres en el hogar, repercuten, tanto de manera directa, como indirecta en los patrones de alimentación de las personas (7)



3. JUSTIFICACIÓN

Los hábitos y las prácticas alimentarias tienden a sufrir modificaciones cuando las condiciones socioeconómicas, culturales de la familia e inclusive ecológicas, permanecen constantes a través del tiempo. Sin embargo, en las últimas décadas se han producido cambios drásticos, particularmente en los hogares urbanos, por una multiplicidad de factores que han influido en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario de la población (5).

En prácticamente todos los casos en que se desea establecer la evaluación del estado nutricional, se necesita conocer la ingesta de nutrientes. Habitualmente, para llegar a esto, hay que determinar previamente la ingesta de alimentos. Es por ello, que en la planificación de cualquier acción orientada a mejorar la situación alimentaria individual o colectiva, el conocimiento cualitativo y cuantitativo del consumo de alimentos, se convierte en un requisito fundamental (5).

El conocimiento de la ingesta de alimentos y por ende de energía y nutrientes en una población es de vital importancia para conocer su estado nutricional y poder planificar programas de intervención de forma coherente y de acuerdo con sus necesidades así como para investigar las interrelaciones del estado nutricional con el estado de salud de la población. (5)

Estudios relacionados se han realizado en nuestro país, pero ninguno en la ciudad de Cuenca y mucho menos que pretenda vincularnos con la sociedad de una manera tan íntima.

Es de considerar que los habitantes del barrio El Vergel atesoran mucha tradición especialmente dentro del campo alimentario por lo cual resulta muy representativo de toda la ciudad de Cuenca

Mediante este trabajo de investigación esperamos obtener datos sobre los cambios en los patrones alimentarios de los habitantes de los barrios



tradicionales de la ciudad de Cuenca; y en qué medida estos repercuten en la calidad de vida y salud de los mismos.

Esperamos que esta investigación nos permita conocer las tendencias en la actualidad con respecto a los hábitos alimentarios puesto que no existen estudios realizados en este campo, mucho menos a nivel nacional, siendo muy importantes para iniciar estrategias para una vida sana con una dieta adecuada.



4. FUNDAMENTO TEORICO

4.1 PATRÓN ALIMENTARIO

Se refiere al conjunto de alimentos que un grupo social dado acostumbra consumir como base principal de su dieta en forma cotidiana o habitual, con una frecuencia de por lo menos 3 o más veces a la semana, por la mayoría de la población (50% más uno). (3)

El concepto de patrón alimentario se refiere a hábitos alimentarios, que consisten en el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos, en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos de una comunidad suelen llamarse costumbres. (6)

El Patrón alimentario se divide para su estudio en: "dieta básica" y "dieta complementaria":

La "**dieta básica**" que se refiere a los alimentos que la familia consume diariamente como base de su alimentación, independientemente de que pueda conseguir algún otro alimento. (4)

La "**dieta complementaria**" se compone de los alimentos comprados en la localidad y los que se recolectan de los alrededores o los animales que se cazan para el consumo (Ávila, 1996) con los cuales se complementa la dieta básica, pero que no siempre están disponibles. (7)

4.2 ESTADO NUTRICIONAL

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.



Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental para una buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (8)

En la Región de las Américas, los problemas de desnutrición coexisten cada vez más con problemas de sobrealimentación. La desnutrición afecta básicamente a los lactantes y los niños menores de 2 años y se manifiesta como retraso del crecimiento y anemia. El sobrepeso y la obesidad se están convirtiendo en problemas crecientes que contribuyen a la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes de tipo II entre los adultos. (9)

4.3 HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios se definen como “el comportamiento semiconsciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir ciertos alimentos como una parte significativa de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está condicionado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, etc.)” (1)

Por tanto la infancia es la mejor época de la vida para adquirir unos buenos hábitos alimentarios ya que éstos, como los demás modelos del comportamiento son adquiridos por repetición y casi o completamente de forma involuntaria. Por este motivo las costumbres alimentarias adquiridas en la infancia se modifican en los años posteriores ya que el aprendizaje inconsciente y la formación de las actitudes se produce fundamentalmente en esta etapa de la vida. Son los niños los mejores receptores de los hábitos alimentarios establecidos transmitiéndolos de generación en generación. En general se observa que los hábitos alimentarios de las personas de edad son difícilmente modificables y muy parecidos a los adquiridos en las etapas tempranas de la vida. (1)



4.4 PATRONES O MODELOS DE CONSUMO

En América Latina existe una gran diversidad de patrones alimentarios en los que aparecen en diversas proporciones los tres cultivos principales a nivel mundial (trigo, arroz y maíz),

Caracterizadas en términos relativos a la dieta promedio de América Latina, según Schejtman (1994) se podrían configurar cinco modelos subregionales diferentes:

- a. Cono Sur: el patrón se ordena en el eje trigo-carne. El alimento principal de las dietas de estos países es el trigo, con excepción de Paraguay; las carnes y lácteos tienen una participación importante en Argentina y Uruguay, y las raíces y tubérculos en Paraguay;
- b. México y América Central: su tipología sigue el eje maíz-leguminosas, aunque el maíz tiene menos relevancia en Costa Rica;
- c. Caribe latino: el modelo se agrupa en la línea arroz-leguminosas, con una contribución destacada de raíces y tubérculos;
- d. Países Andinos: el mayor peso de la dieta está dado por los tubérculos y diversas proporciones de los tres cereales, principalmente arroz.
- e. Brasil: como promedio nacional presenta la dieta más ecléctica, con una combinación de granos y raíces y tubérculos, aunque con marcadas diferencias regionales entre los estados del sur y del norte.

Cabe destacar que la yuca y el banano hacen una contribución importante en los países tropicales y de la región ecuatorial. (10)

Los cambios en la estructura del consumo de energía y proteína entre los años 1961-63, 1979-81 y 1990-92 se observó una contribución importante y creciente de la energía aportada por los aceites vegetales y en menor grado por carnes y lácteos, mientras ocurre lo inverso con las grasas animales. Además se produce un aumento de la energía proveniente del arroz, la del trigo



aumenta para bajar en el último período y la de las leguminosas desciende con un ligero repunte en el último período. La energía de las raíces y tubérculos presenta una disminución progresiva.

En relación al consumo de proteínas, las suministradas por las oleaginosas, carnes y arroz presentan un aumento progresivo. Las proteínas del trigo y los lácteos luego de aumentar presentan un descenso, más manifiesto para estos últimos. La contribución de las raíces y tubérculos, maíz y leguminosas en el consumo total de proteínas disminuye. (10)

Al efectuar el análisis de los patrones básicos de consumo por subregiones considerando las principales fuentes energéticas, entre comienzos de las décadas del 60 y 90, se aprecia que en general tienden a mantenerse.

Sin embargo, se destaca el aumento de la participación de los aceites vegetales en Brasil y en diversos países del Caribe latino, área andina, América Central y México, y en menor medida en el Cono Sur.

Por otra parte, se nota el descenso de algunos productos de consumo popular y de base campesina como las raíces y tubérculos en todas las subregiones excepto México y América Central; el consumo de maíz también se reduce en el Caribe, mientras aumenta en el Cono Sur.

El consumo de trigo y arroz aumenta en casi todos los países, aunque el del trigo se ha visto algo atenuado en los últimos años. A los cambios descritos en términos de componentes genéricos se agrega, como se ha mencionado anteriormente, el peso creciente de los alimentos industrializados en las dietas nacionales; el acelerado desarrollo del valor agregado en servicios (terciario alimentario), y el significativo proceso de diferenciación de las dietas nacionales. (10)



4.5 PATRONES DE CONSUMO EN LATINOAMERICA

Los cultivos andinos en la actualidad cubren aproximadamente 150.000 hectáreas en los Andes, lo que no es una gran extensión; sin embargo se considera que no menos de 500.000 familias campesinas tienen parcelas de diversos tamaños con uno o más de estos cultivos, cuyos productos emplean para su alimentación y los ocasionales excedentes son comercializados. (11)

4.5.1 SITUACION DEL CONSUMO EN BOLIVIA, ECUADOR, PERU Y VENEZUELA

La producción y el consumo de los cultivos andinos subexplotados en estos tres países andinos tienen muchos rasgos comunes. De ser especies domesticadas y consumidas intensamente en la época prehispánica, han pasado a figurar al final de las listas de alimentos que integran las canastas alimentarias. Ello se debe a diferentes factores como:

- Ausencia del componente alimentación y nutrición en las políticas agrícolas y de desarrollo rural.
- Falta de crédito para los cultivos andinos subexplotados.
- Subestimación de las tecnologías tradicionales.
- Deficiente asistencia técnica y transferencia de tecnología.
- Baja disponibilidad de cultivos andinos subexplotados.
- Pérdida de hábitos de consumo y desconocimiento del valor nutritivo.

4.5.1.1 ECUADOR

El consumo per cápita de quinua, chocho, oca y melloco (olluco) para 1988 fue de apenas 0,03; 0,06; 0,18 y 0,23 kg respectivamente, mientras que el consumo per cápita de arroz, trigo y papa fueron de 40, 37 y 24 kg respectivamente. (11)



El consumo de los cultivos andinos subexplotados en Ecuador no solamente está limitado por falsas creencias o prejuicios de la población, sino por los precios. Tradicionalmente, la quinua y el chocho han sido más caros que el trigo, arroz o maíz, así como el melloco y la oca han costado más que la papa, a nivel del consumidor. (10)

Un estudio transversal realizado en los colegios de la ciudad de Cuenca en el periodo 2008 - 2009, en donde se analizó la relación entre los patrones alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de sexo femenino indica que el comer fuera de casa tiene una correlación significativa con el aumento de peso, además un gran porcentaje de ellos, asistía a clases en ayunas y no merendaba, se observa claramente un trastorno en los hábitos alimentarios y ampliando horizontes, su repercusión en su estado nutricional (12)

4.5.1.2 BOLIVIA

Bolivia tiene una superficie cultivable de 109 millones de hectáreas, de las cuales son explotados 20 millones con cultivos como caña de azúcar, papa, yuca, maíz, plátano y otros. En los últimos años aumentaron los productos agroindustriales y disminuyeron los tradicionales, como la quinua, cañahua (qañiwa), tarwi, oca y papalisa. La superficie cultivada de éstos se estima en 67810 ha, lo que representa sólo el 3,08%, con una producción anual promedio de 84267 t. Sin embargo, en la región de los salares, una familia llega a consumir entre 80 a 120 kg de quinua al año. (11)

4.5.1.3 PERÚ

En el sistema alimentario del Perú se diferencian dos subsistemas de consumo: el agroindustrial prevalente en las ciudades y el agroalimentario en las zonas rurales.

La presencia de cultivos andinos subexplotados en la canasta alimentaria urbana es muy escasa. El consumo de la quinua y el olluco aparece



esporádicamente en la dieta familiar y los otros alimentos andinos aisladamente, aunque se nota un cierto interés creciente por las propiedades nutritivas de alimentos como amaranto y maca, debido a una propaganda sostenida y su consumo tiende a aumentar con el consiguiente incremento del área de cultivo.

El régimen alimentario tradicional del campesino está ligado a las características agroecológicas de la geografía andina y a la importancia que el campesino le da a un determinado producto para su propia seguridad alimentaria y nutricional. Las familias campesinas son productoras directas de la mayor parte de alimentos que consumen y los cultivos andinos subexplotados tienen una importancia variable aunque complementaria en la canasta alimentaria. (11)

4.5.1.4 VENEZUELA

Se estudió la relación entre el estado nutricional medido por antropometría, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física (NAF) de preescolares venezolanos. Se estudiaron 173 niños, se creó y aplicó un instrumento para evaluar los hábitos alimentarios y el NAF. Resultados: El patrón de consumo fue bajo para el grupo de vegetales, frutas y grasas, y alto para el consumo de cereales, carnes y lácteos. El NAF en 52% de los preescolares fue intenso y en 27% leve. Se encontró una asociación entre los hábitos alimentario, el NAF y el Índice de Sedentarismo (IS). Los resultados sugieren que se debe implementar cambios desde la etapa preescolar, para corregir precozmente los inadecuados hábitos alimentarios, fomentar la actividad física y evitar los altos IS con la consecuente aparición de enfermedades degenerativas crónicas del adulto (13)

4.6 CAMBIOS EN LOS PATRONES DE CONSUMO ALIMENTARIO

Con la evolución del proceso de globalización, a partir de la década de 1970, se evidencia un agotamiento del modelo fordista de acumulación en la economía mundial (caracterizado entre otros aspectos por la masificación del



consumo). En consecuencia, se ha producido una tendencia hacia el incremento de las expectativas de consumo, aun cuando esto forma parte de un proceso muy diferenciado por países, regiones y sectores de la población.

Uno de los principales factores que inciden en el cambio de los patrones alimentarios de los habitantes andinos, son el prestigio social que ofrece el consumo de productos no nativos del mercado regional que simbolizan una integración con un nuevo mundo modernizado, cómodo y sobrevalorado por la gente de la región, siendo el factor económico uno de los principales responsables de los cambios en el consumo de alimentos, el mismo condicionado por el incremento en poblacional obligando a la obtención de nuevos productos introducidos a la región. (14)

Así mismo, la gran cantidad de información acerca de nutrición, la diversidad de tipos de comida ofrecidas por el mercado y los patrones de alimentación del individuo propician que para la población perteneciente a los estratos socioeconómicos medios y altos en el medio urbano, el comer sea una decisión cada vez más personal, sin dejar de lado la cultura alimentaria y los hábitos alimentarios.

En el campo de la sociología y la historia de la alimentación, se ha destacado la importancia de la cultura alimentaria en la configuración del modelo alimentario dominante al nivel de grupos y de sociedades. La cultura alimentaria puede entenderse como el resultado del comportamiento de los grupos sociales vinculado principalmente a factores económicos, sociales, históricos y culturales. De modo que el acto de comer se lleva a cabo para satisfacer una necesidad biológica tomando en cuenta formas y códigos cambiantes, las costumbres, las innovaciones en la transformación de alimentos y el poder de compra alimentario; también se eligen alimentos por su facilidad de preparación o por su grado de elaboración, entre otros aspectos.

La comida rápida es un sistema de alimentación que explicita los cambios del concepto de alimentación tradicional (aquella desarrollada en la historia de una



determinada región y elaborada artesanalmente con utensilios domésticos) en función de cierto tipo de presentación de comidas estandarizadas que no son consideradas domésticas, propias de las características de la vida urbana y los cambios en el estilo de vida, debido a la influencia del proceso de globalización del consumo, entre otros factores; lo que ha tenido efectos muy marcados en la salud y el aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y metabólicas principalmente lo cual se puede observar claramente en las enfermedades que prevalecían hace 10 años con las enfermedades que prevalecen en la actualidad. (15)

4.7 FACTORES INFLUYENTES EN LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS

La disminución de la producción agrícola, como el crecimiento demográfico ha conllevado a una disminución de la producción agrícola regional, debido a que los espacios para cultivo han disminuido obligando a la gente a migrar a la zona urbana para obtener mejores plazas de trabajo teniendo como consecuencia la erosión de las tierras productivas, a más de la necesidad de la inclusión de la mujer en el aporte económico al de los hogares dejando totalmente de lado su papel como ama de casa y la compra y preparación de alimentos en el hogar; impulsando a la pérdida de los patrones antiguos y promoviendo el consumo de alimentos fáciles de realizar o el consumo de viandas que se ofertan por los distintos negocios creados para satisfacer las necesidades de la actual sociedad. (16)

Con respecto a los horarios y comidas en familia, también se han producido importantes cambios. Hace cuarenta o cincuenta años, los horarios de las comidas los marcaba la finalización de las faenas agrícolas, y la ausencia en la mesa estaba sólo justificada por campañas migratorias temporeras. Los horarios dependían, fundamentalmente, del tipo de cultivo, así, el desayuno era sobre las seis, el almuerzo de doce a dos y la cena entre las seis y media y las ocho, refiriéndose todo esto a treinta años atrás.



En la actualidad, los horarios se acondicionan a las necesidades de cada uno, razón por la cual las familias suelen almorzar y, cada vez más cenar, por separado, siendo además dichos horarios totalmente irregulares.

Un hecho relevante, ha sido el aumento del uso de la televisión en las comidas, dada la desaparición, de las comidas en familia. Hace cuarenta años, la televisión sólo se usaba en el tiempo de sobremesa, sin embargo, ahora es un elemento fundamental a la hora de las comidas, cuya falta hace parecer que la comida no es completa, provocando además que las personas coman de forma mecánica, sin prestar atención ni siquiera al plato en ese momento. Este hecho contribuye a la pérdida de la importancia de la alimentación en la sociedad actual. Además, la televisión fomenta el sedentarismo en la población general, especialmente en niños y adolescentes, dado que su uso abarca gran parte del día. (17)

4.7.1 CAMBIOS MÁS RELEVANTES EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS

- Mayor consumo de alimentos de alta densidad energética y bajo contenido de nutrientes.
- Alto consumo de azúcares y carbohidratos refinados.
- Alto consumo de grasas saturadas, ácidos grasos monoinsaturados "trans" y colesterol.
- Alto consumo de bebidas alcohólicas.
- Pobre consumo de vegetales y frutas frescas.
- Aumento del tamaño de las raciones de alimentos, especialmente en restaurantes y "cadenas de alimentos rápidos". (18)

La comida rápida o "fastfood" es un sistema de alimentación que explicita los cambios del concepto de alimentación tradicional (aquella desarrollada en la historia de una determinada región y elaborada artesanalmente con utensilios domésticos) en función de cierto tipo de presentación de comidas estandarizadas que no son consideradas domésticas, propias de las características de la vida urbana y los cambios en el estilo de vida, debido a la influencia del proceso de globalización del consumo, entre otros factores. La



tecnología ha impactado la producción de comida e inclusive ha propiciado que algunos platos tradicionales puedan ser consumidos a gran escala, aun cuando paralelamente se sigan produciendo en un sistema familiar (Ferreira de Almeida, 2004).

Finalmente, cabe destacar que la venta de comida ambulante o en establecimientos no es ninguna novedad, los cambios vienen dados por la forma en que ella es preparada y ofrecida, esto es utilizando maquinaria y aplicando estrategias que significan un aumento de la capacidad productiva individual de cada trabajador. (15)

Hay una tendencia cada vez mayor en consumir, en ocasiones en exceso, por parte de nuestros adolescentes hamburguesas, perritos calientes, sándwiches, que tienen como denominador común: preparación muy sencilla, consumo fácil (panes blandos, carnes trituradas) y saciedad inmediata. Su perfil nutricional puede definirse como hipercalórico, hiperprotéico y con elevado contenido graso.

Este tipo de alimentos se consumen en los denominados establecimientos de comida rápida, muy extendidos en nuestro país y muy frecuentados por la población infantil y juvenil sobre todo en fines de semana y días festivos, así como en diferentes celebraciones. Consumir estos alimentos de vez en cuando no presenta mayor preocupación en el conjunto de una dieta variada, el problema radica en la reiteración de su consumo que puede generar hábitos alimentarios inadecuados. Por ejemplo, las hamburguesas generalmente se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, necesarias en una dieta equilibrada.

No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables.



5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los cambios en los patrones alimentarios de los habitantes del barrio “EL VERGEL”

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar las características de los patrones alimentarios de hace 20 años de los habitantes del Barrio.

Conocer las características de los patrones alimentarios actuales de los habitantes del Barrio mediante la aplicación de encuestas de tendencias de frecuencia de consumo

Comparar los patrones alimentarios de hace 20 años y los patrones alimentarios actuales para determinar los cambios presentes.



6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 TIPO DE ESTUDIO

Descriptivo, prospectivo y longitudinal.

6.2 BARRIO “EL VERGEL”

6.2.1 DESCRIPCIÓN

En el sur este de la ciudad de Cuenca se ubica el Barrio El Vergel, perteneciente a la parroquia civil Huayna Capac con límites que se dibujan entre la Avenida 12 de Abril, la Avenida Paucarbamba, la Avenida 10 de Agosto y aquella calle sin nombre donde empieza el Parque del Paraíso.

Al interior de este espacio barrial viven Las Herrerías, identificación cargada de historia, que marca el sentir de los moradores ubicados alrededor de la tradicional calle que lleva este nombre, quienes relaman para sí la representación barrial: “Las Herrerías es el Vergel, los demás son los habitantes de las villas”, físicamente ubicados al oeste de la Iglesia parroquial.

6.2.2 HISTORIA DEL BARRIO

Hablar del Barrio El Vergel, o el Barrio de las Herrerías nos permite traer a la memoria hitos en su historia. Para Iván González, historiador cuencano, los barrios surgen en la convergencia de situaciones: el desalojo de los indios del centro de la ciudad, el desarrollo del comercio de artesanías y la implantación de disposiciones heredadas de prácticas medievales españolas que implementó el cabildo local en diciembre de 1563. Esta disposición obligaba a las personas dedicadas a un mismo oficio a concentrarse en espacios de la ciudad, considerados apropiados para el desarrollo de su actividad. Surgen así los barrios que se consolidan, en el siglo XVII, con el declive de la actividad minera en la zona que fortalece las actividades artesanales.



En este contexto, los artesanos del hierro se establecieron en el sur este de la ciudad, a la vera del camino Inca, utilizado como parte de la ruta hacia Quito y hacia el Cuzco. Su actividad, ejercida mayoritariamente por mestizos, abastecía de aperos, herrajes, frenos, espuelas de hierro forjado para el transporte, faroles, herramientas de labranza, chapas de puertas, bisagras, picaportes, aldabas, cerraduras y clavos para las construcciones. (19)

Las transformaciones del siglo XIX con las guerras de independencia, la Gran Colombia que cierra el mercado de Lima a las artesanías de Cuenca, las nuevas relaciones América- Inglaterra repercutirán en el trabajo artesanal y por ende en la vida de los barrios que en torno a esta actividad se consolidaron. Muchos dejaron sus oficios y se integraron a la búsqueda, en las montañas, de la cotizada cascarilla. Algunos herreros se desplazaron a zonas de San Sebastián, sitio estratégico en el camino al Puerto de Bola. Condiciones que cambian el concepto de barrio ligado a una actividad artesanal específica. Y, según Iván González, se diversifican las actividades pero su cohesión se prolonga por el poder ejercido desde los curas sobre las organizaciones barriales. (20)

Si bien no han dejado de fabricar las cruces para colocarlas en el tradicional enteche, en las últimas décadas sobreviven buscando recrear sus productos, no para competir con los industriales, sino en la perspectiva de ser una producción alternativa que cubre, al tiempo, necesidad y gusto estético. Cambió su arte como cambió la fisonomía del barrio cuando en 1961 aceptaron suprimir los portales, canalizar las acequias, para dar paso a una vía carrozable. (19)

Hoy, entre talleres tradicionales y nuevos, quedan pocos en el barrio, nos dice una de sus vecinas que con algo de nostalgia quizá, recuerda el trabajo de la forja, la matanza y “chaspada” de cerdos para vender su carne en el mercado, el encargo de “chaspar” patas de res aprovechando el fuego de la forja. El paso de campesinas con sus productos: granos, leche en balde, quesillo, verduras, huevos. La fritada que no faltaba donde doña Zoila Garcés; o, los



señores que venían a los cuyes de las herrerías para servirse acompañados con unos tragos. (21)

6.2.3 HABITANTES Y SUS FAMILIAS TRADICIONALES

Si bien nuevas familias forma hoy el tejido social de Las Herrerías, son aún un referente del barrio las familias de los herreros más conocidos: la de Adolfo Merchán, Carlos Calle, Manuel Quezada, Carlos Maldonado, Manuel Picón, Rosendo Picón, Joaquín Campoverde, Luis Roldán entre otras.

Doña Magdalena Yáñez o doña Zoila Quezada, habitantes tradicionales cuentan cómo fue el barrio; las sobrinas de doña Zoila hoy detienen el paso de la gente alrededor de la venta de tamales, chumales, quimbolitos; doña Rosario Heredia entente recuerdos de la vida de los habitantes de “las villas” que encontraban en las tiendas de las herrerías, las fritadas de doña Magdalena o las compra a las personas del campo.

“Antes la leche pasaba por acá desde las cinco y media de la mañana, venía de Gapal o del Valle, un jarro de lata que le llamaban colombiano y llevaba poco más de una taza grande, el galón era a tres reales y medio... Ahora hay poca gente del campo vendiendo, antes era procesión los jueves, bajaban las familias al puente y allí se compraba y llevaban huevos, a runas, cuatro por dos reales.(22)

6.3 UNIVERSO Y MUESTRA: CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y DE EXCLUSIÓN

El universo para nuestro estudio estará constituido por todos los habitantes del barrio “EL VERGEL” que posean los siguientes criterios de inclusión:

- Ser moradores del barrio dentro de los límites mencionados con anterioridad.
- Moradores que sean de nacionalidad ecuatoriana.
- Representantes de las familias que habiten en el barrio por más de 20 años.



Como criterios de exclusión tenemos:

- Personas o familias que habiten en el barrio por menos de 20 años y personas de nacionalidad extranjera.

**6.4 VARIABLES**

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICION	INDICADOR	ESCALA
PATRON ALIMENTARIO	PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES	Conjunto de alimentos que un grupo social dado acostumbra consumir como base principal de su dieta en forma cotidiana o habitual en la actualidad.	Consumo de alimentos.	Tipo de dieta %Hidratos de carbono %grasas %proteínas % de verduras y hortalizas
			Selección de alimentos Preferencias	Desayuno -Compra -Prepara Almuerzo -Compra -Prepara Cena -Compra -Prepara



	<p>PATRONES ALIMENTARIOS HACE 20 AÑOS</p>	<p>Conjunto de alimentos que un grupo social dado acostumbraba consumir como base principal de su dieta en forma cotidiana o habitual hace 20-30 años.</p>	<p>Tendencias de Frecuencia de Consumo de Alimentos</p>	<p>Cada grupo de alimentos, consumo: Tipo de dieta %Hidratos de carbono %grasas %proteínas % de verduras y hortalizas</p>
<p>HABITANTES BARRIO TRADICIONAL EL VERGEL CUENCA</p>	<p>HABITANTES ZONA DE LAS HERRERIAS</p>	<p>Moradores del Barrio que por su antigüedad y trascendencia cultural han representado al mismo desde su origen</p>	<p>FAMILIAS</p>	<p>20 ANOS</p>
<p>SITIO DE COMPRA</p>	<p>Lugar de la compra: ofertan productos para la alimentación</p>	<p>MERCADO SUPERMERCADO TIENDAS DE BARRIO</p>	<p>ENTREVISTA A PROFUNDIDAD</p>	<p>Mercado, tienda de barrio o abarrotes y supermercado.</p>

6.5 UNIDAD DE OBSERVACIÓN

MUESTREO	CATEGORIA	UBICACIÓN	SELECCIÓN
FAMILIAS DEL BARRIO “EL VERGEL”	TIEMPO DE VIDA	BARRIO EL VERGEL	BOLA DE NIEVE
	GENERACIONES	BARRIO EL VERGEL	MUESTREO SELECTIVO -ABUELA -MADRE -TIA -AMAS DE CASA ENTRE 30-40 AÑOS DE EDAD
CONDICION SOCIO-ECONOMICO	ALTA MEDIANA BAJA	BARRIO EL VERGEL	MUESTREO SELECTIVO Y POR CONVENIENCIA

6.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El método fue observacional transversal, la selección de las familias en el muestreo se realizó mediante bola de nieve.

6.6.1 INSTRUMENTOS

Para determinar el patrón alimentario de hace 20 años realizaremos ENCUESTA DE FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO (EFCA)/ ENCUESTA DE TENDENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO (ETCA) (Anexo 2) a los representantes de cada familia.

Para determinar el patrón alimentario actual realizaremos encuestas de recordatorio de 24 horas (R24Hr) (Anexo 3) por un número de días a determinar (Anexo 4) a los representantes de cada familia.



6.6.2 PROCEDIMIENTOS

La dirección y asesoría de nuestro estudio ha sido llevada a cabo por el Dr. Rosendo Rojas, docente de la Escuela de Medicina de la Universidad Estatal de Cuenca.

Cada persona a la que se le realice la encuesta y/o entrevista, será debida y previamente informada para que sea un acto totalmente voluntario, mediante la aprobación de un consentimiento informado (Anexo 1).



7. TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Se describieron los resultados generales del cuestionario, realizándose análisis descriptivo univariado en la totalidad de la muestra mediante la estimación de proporciones para las variables categóricas, media, desviación estándar, proporciones y tasas para variables numéricas que sigan una distribución normal o mediana y rango intercuartílico para los datos numéricos con distribución diferente a la normal.

El barrio el vergel consta de 344 familias, de las cuales el 64% viven más de 20 años en la zona, el 34% de total son familias que viven menos de este tiempo.

Del total de familias registradas en el barrio el vergel se encuestaron 126 familias que Vivian más de 20 años en la zona a las cuales se les realizo una encuesta de frecuencia diaria de consumo de alimentos y un recordatorio de alimentación de 24 horas.

7.1 RECORDATORIO DE ALIMENTACIÓN DIARIA HACE 20 AÑOS

El 38% de las familias consumía por lo menos una vez al día un alimento de contenido proteico; al separar por tipo de alimentos encontramos el 48.4% de las familias consumía un huevo por lo menos una vez al día, seguida de carne de cerdo y res (47.6%).

El camarón y cuy son los alimentos que menos se consumían, ya que estos son alimentos usados para las celebraciones, y no son considerados para la alimentación diaria.

El 56.8% de estas familias encuestadas refiere consumir rara vez (menos de una vez por día) o nunca consumir estos alimentos.

TABLA N° 1

ALIMENTOS PROTEICOS				
	Rara vez o nunca	Una vez al día	Dos a tres veces al día	Más de tres veces al día
Res	33.3%	47.6%	19%	0%
Pollo	44.4%	46.8%	6.3%	2.4%
Pescado	52.4%	42.9%	4.8%	0%
Huevo	32.5	48.4%	19%	0%
Camarón	92.9%	7.9%	0%	0%
Cuy	88.1%	11.9%	0%	0%
Borrego	86%	24%	0%	0%
Cerdo	25.4%	47.6%	27%	0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

El 71.2% de las familias afirman ingerir alimentos que aporten hidratos de carbono, por lo menos una vez por día, la cebada, los tubérculos como la papa y las leguminosas como el frejol y la arveja son los más consumidos por las familias.

El 71.2% del total de familias encuestadas consume alimentos que aporten hidratos de carbono una o más veces por día, el 39.7% una vez al día, el 23.5% entre dos y tres veces al día. El alimento que se consume más una vez por día es la cebada (62.7%), seguido por el frejol y la papa (50.9% y 48.8%); el arroz es el alimento que se consume en mayor medida, el 88% de las familias encuestadas refieren consumir por lo menos una vez al día este producto; lo que le convierte en la base para las comidas de las familias.

TABLA N°2

HIDRATOS DE CARBONO					
	Rara vez o nunca	Una vez al día	Dos a tres veces al día	Más de tres veces al día	
Arroz	11.9%		37.2%	42.1%	8.7%
Maíz	38.1%		21.4%	34.9%	5.6%
Trigo	18.3%		29.4%	35.7%	16.7%
Cebada	11.9%		62.7%	19.8%	5.6%
Quinua	73%		18.3%	8.7%	0%
Lenteja	39.7%		46.0%	14.3%	0%
Arveja	35.4%		40.6%	24%	0%
Frejol	28.3%		50.9%	20.8%	0%
Papa	32.5%		48.4%	19%	0%
Yuca	46.8%		42.1%	11.2%	0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Las leguminosas como la arveja, lenteja y frejol también son alimentos que se consumen en gran medida, aproximadamente el 45% de las familias lo consume una vez por día y el 20% lo consume dos o tres veces cada día. Los tubérculos como las papas y la yuca también son consumidos a diario, el 49% de los hogares lo consume, cabe recalcar que los alimentos son usados en conjunto, la alimentación no es exclusiva de uno u otro producto.

El 50% de los hogares consume frutas por lo menos una vez al día, y este consumo está determinado por la temporada de las frutas.

El guineo, el durazno y tomate de árbol son las frutas preferidas por las familias encuestadas aproximadamente el 73.4% afirma que los consumen por lo menos una vez por día, y el 15% las consume 2 o 3 veces por día.

Frutas como la naranja y la papaya son las menos consumidas por las familias aproximadamente el 74% no consume estos frutos.

TABLA N°3

FRUTAS				
	Rara vez o nunca	Una vez al día	Dos a tres veces al día	Más de tres veces al día
Manzana	47.6%	48.4%	4%	0%
Naranja	75.4%	22.2%	2.4%	0%
Papaya	73.8%	21.4%	4.8%	0%
Fresa	64.3%	35.7%	0%	0%
Capulí	13.5%	48.4%	34.1%	0%
Guineo	11.1%	77%	11.1%	0.8%
Durazno	16.7%	70.6%	11.9%	0.8%
Tomate de árbol	8.7%	69%	19%	3.2%

FUENTE: Base de datos de los autores

AUTORES: Los investigadores

El 50% de las familias encuestadas afirma consumir verduras y hortalizas por lo menos una vez en el día, el alimento más consumido es la cebolla (79.4%) cabe recalcar que este alimento no se consume solo es parte de la preparación de la comida diaria.

La acelga y el haba son las más consumidas en este grupo 48.4% y 38.1% respectivamente.

Aproximadamente el 48% de los hogares consume rara vez o no consume ninguno de estos alimentos.

TABLA N°4

VERDURAS Y HORTALIZAS				
	Rara vez o nunca	Una vez al día	Dos a tres veces al día	Más de tres veces al día
Lechuga	73.8%	22.2%	4%	0%
Espinaca	46.8%	38.1%	12.7%	2.4%
Haba	35.7%	42.9%	21.4%	0%
Acelga	32.5%	48.4%	19%	0%
Achogcha	76.2	18.3%	5.6%	0%
Cebolla	19.8%	79.4%	0.8%	0%
Ajo	47.6%	46.8%	5.6%	0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Los lácteos y derivados son componentes de la dieta diaria para las familias, aproximadamente el 40% consume uno de estos productos por lo menos una vez en el día; la leche es el producto más consumido, el 42.1% dos a tres veces por día, y el 7.1% más de tres veces al día; la nata producto lácteo que se usa como aderezo a igual que el queso, el 40% de los hogares los consume dos o tres veces al día.

TABLA N°5

LACTEOS				
	Rara vez o nunca	Una vez al día	Dos a tres veces al día	Más de tres veces al día
Nata	21.4%	38.1%	40.5%	0%
Quesillo	18.3%	42.1%	39.7%	0%
Leche	18.3%	32.5%	42.1%	7.1%

FUENTE: Base de datos de los autores

AUTORES: Los investigadores

7.2 CLASIFICACIÓN DE LAS DIETAS

Al separar las dietas según los aportes de proteínas, hidratos de carbono, grasas y hortalizas se encontró que:

- Los hidratos de carbono aportan el 50% del total de la dieta diaria de las familias en el barrio el vergel hace 20 años.
- Las proteínas aportan el 21.1% del total de la dieta
- Las hortalizas aportan el 17% del total de la dieta
- Por ultimo las grasas aportan el 10.1% de la dieta diaria.

TABLA N°6

% PROTEINAS	% HIDRATOS DE CARBONO	% GRASA	% HORTALIZAS
21.10952	50.061245	10.1251332	17.9167003

FUENTE: Base de datos de los autores

AUTORES: Los investigadores

7.3 ALIMENTACION DEL BARRIO EL VERGEL EN EL AÑO 2014

Al realizar el recordatorio de alimentación de 24 horas, encontró lo siguiente:
El 84.1% de los hogares tiene como base para el desayuno los hidratos de carbono, seguido por las proteínas 15.9%.

TABLA N°7

DESAYUNO LUNES		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Hidratos de Carbono	106	84.1%
Proteínas	20	15.9%
Grasa	0	0%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Para el almuerzo el 77.8% de los hogares tiene como base los hidratos de carbono, seguido por las proteínas 17.5% y por ultimo las grasas con 4.8%

TABLA N°8

ALMUERZO LUNES		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Hidratos de Carbono	98	77.8%
Proteínas	8	17.5%
Grasa	10	4.8%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

El 89.7% de los hogares tiene como base para la merienda del día lunes los hidratos de carbono, seguido por las grasas 8.7% y por último las proteínas 1.6%

TABLA N°9

MERIENDA DOMINGO		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Hidratos de Carbono	113	89.7%
Proteínas	2	1.6%
Grasa	11	8.7%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Para el desayuno del día domingo el 55.6% de los hogares tiene como base los hidratos de carbono, seguido por las proteínas 43.7% y por último las grasas 0.8%

TABLA N°10

DESAYUNO DOMINGO		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Hidratos de Carbono	70	55.6%
Proteínas	55	43.7%
Grasa	1	0.8%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Para el almuerzo del día domingo el 69% de los hogares tiene como base las grasas, seguido por las proteínas 23.8% y por último los hidratos de carbono 7.1%

TABLA N°11

ALMUERZO DOMINGO		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Hidratos de Carbono	9	7.1%
Proteínas	30	23.8%
Grasa	87	69.0%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

El 85.7% de los hogares tiene como base para la merienda del día domingo las grasas, seguido por las grasas 7.9% y por ultimo las proteínas 6.3%

TABLA N°12

MERIENDA DOMINGO		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Hidratos de Carbono	108	85.7%
Proteínas	8	6.3%
Grasa	10	7.9%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores

AUTORES: Los investigadores

7.4 CLASIFICACIÓN COMPOSICIÓN DE LA DIETA ACTUAL EN EL BARRIO EL VERGEL

7.4.1 PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

En el desayuno del día lunes, el 84.1% de las familias cocina en casa, y el 15.9% adquiere sus alimentos ya preparados.

TABLA N°13

DESAYUNO LUNES		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Compra	20	15.9%
Cocina	106	84.1%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

El 77.8% de las familias refiere adquirir su almuerzo preparado y solo el 22.2% cocina en casa sus alimentos.

TABLA N°14

ALMUERZO LUNES		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Compra	98	77.8%
Cocina	28	22.2%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Para la merienda del día lunes el 77% de las familias cocina sus alimentos en casa y el 23% los adquiere ya preparados.

TABLA N°15

MERIENDA LUNES		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Compra	29	23.0%
Cocina	97	77.0%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Para el desayuno del día domingo el 79.4% de las familias cocina sus alimentos en casa y el 20.6% los adquiere ya preparados.

TABLA N°16

DESAYUNO DOMINGO		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Compra	26	20.6%
Cocina	100	79.4%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

El 87.3% de los hogares compra el almuerzo ya preparado el día domingo, mientras tanto el 12.7% cocina sus alimentos en casa.

TABLA N°17

ALMUERZO DOMINGO		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Compra	110	87.3%
Cocina	16	12.7%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

Para la merienda del día domingo el 88.1% de las familias cocina sus alimentos en casa, y el 11.9% adquiere sus alimentos ya preparados.

TABLA N°18

MERIENDA DOMINGO		
Dieta	Frecuencia	Porcentaje
Compra	15	11.9%
Cocina	111	88.1%
Total	126	100.0%

FUENTE: Base de datos de los autores
AUTORES: Los investigadores

7.4.2 CLASIFICACIÓN DE DIETAS

Al separar las dietas según los aportes de proteínas, hidratos de carbono, grasas y hortalizas. Los hidratos de carbono aportan el 60.57% del total de la dieta diaria de las familias en el barrio el vergel en el año 2014

- Las proteínas aportan el 18.12% del total de la dieta
- Las hortalizas aportan el 6% del total de la dieta
- Por ultimo las grasas aportan el 15.40% de la dieta diaria.
-

TABLA N°19

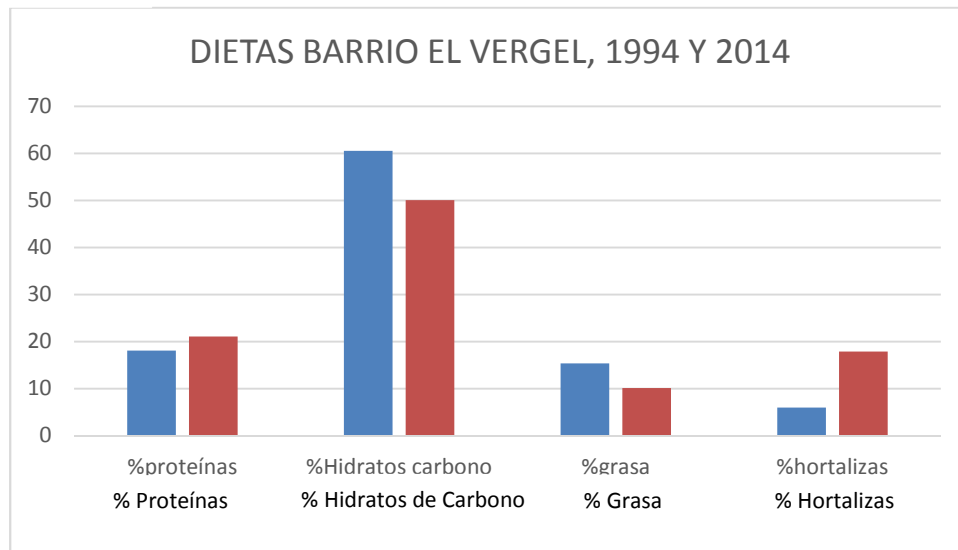
% Proteínas	% Hidratos de Carbono	% Grasa	% Hortalizas
18.12	60.57	15.40	6

FUENTE: Base de datos de los autores

AUTORES: Los investigadores

7.5 COMPARACIÓN DE DIETAS BARRIO EL VERGEL HACE 20 AÑOS Y HOY

GRAFICO N°1



FUENTE: Base de datos de los autores

AUTORES: Los investigadores

En el grafico se puede observar un marcado aumento del consumo de hidratos de carbono segundo del aumento de grasas y disminución del aporte proteico y de hortalizas.



8. DISCUSIÓN

Los patrones de consumo alimentario han cambiado considerablemente desde hace ya muchos años. Los habitantes del barrio El Vergel, perteneciendo este a los barrios tradicionales de la ciudad de Cuenca-Ecuador, son de los más propensos a conservar sus costumbres tanto en los hábitos alimentarios, como los sitios de compra; a pesar de esto en la actualidad se nota un aumento en la ingesta de hidratos de carbono y el consumo de alimentos grasos en relación a los patrones de hace 20 años. Con respecto al sitio de compra se mantiene la costumbre de la adquisición de cárnicos, hortalizas y legumbres en los mercados populares de la ciudad, ya que los productos son “más frescos y de mejor calidad” dicen los habitantes de este barrio. Los cereales y principalmente el arroz se adquiere ya en los supermercados de la ciudad, dejando de lado la tienda de barrio.

Los cambios en la economía afectaron las relaciones de producción en el campo y la ciudad. Las nuevas formas de supervivencia; el desarrollo de la industria alimentaria y la modernidad con la alteración de modos de vida determinaron en parte estos cambios; es por esto que ha dado como resultado que muchos de los habitantes del barrio adquieren sus alimentos por compra, dejando la preparación de los mismos para la noche.

En lo que respecta a nivel nacional, existen pocos estudios al sobre el tema, en los cuales se observa una tendencia al cambio de los patrones alimentarios, en especial en el litoral del país donde se observa un marcado cambio hacia el consumo de alimentos grasos de los que reciben sus aportes nutricios. Se observa además que el principal cereal consumido a nivel nacional es el arroz. En lo que respecta al oriente ecuatoriano, los principales alimentos consumidos son los de la zona.

A nivel de Latinoamérica, sobre todo en los países andinos cursa una realidad parecida a la nuestra donde se nota un cambio en los patrones alimentarios



con una orientación al consumo de arroz y comidas grasas, en el caso de Bolivia y Perú se ha dejado de lado los cereales propios de la zona.

A nivel mundial sobre todo en América del Norte y Europa, los patrones alimentarios sufrieron un cambio hace ya décadas, debido a la industrialización, modernización, la exigencia laboral, el papel de la mujer en el trabajo, todo esto ha empujado a un cambio total en los patrones alimentarios, y donde la preparación de alimentos no se la realiza en casa. Por otro lado se observa una marcada tendencia por la adquisición de comida rápida, repercutiendo directamente en la salud de sus habitantes.

Estamos en un mundo que crece a pasos agigantados, donde los cambios no solo son tecnológicos e industriales sino también en la alimentación, en el núcleo familiar y en los estilos de vida. Debemos recordar siempre las costumbres de nuestros ancestros para no perder nuestra identidad como país andino, donde el choclo, el maíz, la quinua, la papa, el melloco, las ocas, etc han sido parte de nuestro menú, el no perderlos y adoptar una cultura que no es propia de la nuestra.

“Dime lo que comes y te diré al Dios que adoras, donde vives, a que cultura perteneces y en cuál grupo social estas incluido”

Sophie Bess



9. CONCLUSIONES

En total se encuestaron 126 familias del barrio el vergel, las cuales cumplían con los criterios de vivir más de 20 años en la misma zona, la integración de la familia no fue analizada.

A estas familias se les realizó dos cuestionarios sobre su forma de alimentarse, el cuestionario de recordatorio de alimentación de 24 horas de un día de rutina y de un día festivo (sábado o domingo) también se realizó la encuesta de frecuencia de consumo alimentario por semana.

9.1 BARRIO EL VERGEL HACE 20 AÑOS

Tan solo el 38% de las familias encuestadas consumía alimentos que aporten proteínas netamente, el más consumido son los huevos, segundo del cerdo y la res. Cabe recalcar que los alimentos típicos del austro del país como el cuy y el borrego son consumidos como alimentos especiales y son reservados para las celebraciones.

El 71.2% de las familias afirman ingerir alimentos que aporten hidratos de carbono, por lo menos una vez por día, la cebada, los tubérculos como la papa y las leguminosas como el frejol y la arveja son los más consumidos por las familias.

El 50% de las familias consume frutas por lo menos una vez al día, el consumo estaba muy relacionado con la producción local y las frutas de temporada, por lo que el capulí, durazno y tomate de árbol son de los más consumidos por las familias además se suma el guineo a pesar que este no es un producto de la zona este llega en gran cantidad a los mercados.

El 50% de las familias afirma que consume verduras y hortalizas todos los días, pero se debe analizar que el consumo de estos solos no se da, estas verduras



y hortalizas son usadas como ingredientes en las comidas, el consumo de ensaladas es mínimo.

Los lácteos y derivados son componentes preferidos por las familias, son un gran componente de los desayunos, el 40% afirma consumir por lo menos una vez al día algún producto derivado de la leche o leche.

La dieta en el barrio el vergel hace 20 años está compuesta en un 50% de hidratos de carbono, 21.1% de proteínas, 10.1% de grasas y 17.9% de hortalizas y verduras.

9.2 BARRIO EL VERGEL 2014

Para conocer la forma de alimentación en el barrio el vergel en el 2014 se realizó el recordatorio de alimentación de 24 horas.

Se encontró que los hidratos de carbono componen aproximadamente el 60% del total de nutrientes en la dieta, seguido de las proteínas 18.2%, grasas 15.40% y hortalizas y verduras 6%, cabe recalcar que las comidas en el 2014 en el barrio el vergel se observó que las personas en los almuerzos independiente del día no lo preparan acuden a lugares de comida rápida o comida preparada a domicilio “viandas”.

Cuando se preparan los alimentos en casa los sitios con mayor concurrencia son los mercados de la zona, seguido por las tiendas de abarrotes y por último los supermercados.

Comparación entre la alimentación entre el barrio el vergel 1994 y 2014.

En el barrio el vergel hace 20 años aproximadamente el 90% de la comida era preparada en casa, con gran variedad de alimentos, en los cuales se puede recalcar el uso de carne de res y puerco como alimento que aporta proteínas, los tubérculos como la papa y la yuca, leguminosas como la arveja, frejol y



lenteja, cereales como el arroz y el maíz, estos alimentos son consumidos con mayor frecuencia.

En el año 2014 por las necesidades económicas y el boom de la comida rápida se observa un aumento de un 10% del consumo de hidratos de carbono en la dieta, una disminución marcada en el consumo de hortalizas y verduras.

Las comidas rápidas como papas fritas, hamburguesas y embutidos son parte de la alimentación diaria, el consumo de éstas se ha visto aumentadas por los horarios de trabajo y los tiempos cortos de descanso para la alimentación.

10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Una gran limitante fue estar sujetos a la memoria de las personas, y al interés que estas presten en las encuestas, también el tiempo para realizar los cuestionarios fue muy amplio lo que ocasionó que algunas personas respondan de manera escueta las partes finales de las encuestas.

Como bien se sabe en el mundo globalizado actual casi todas las personas trabajan y tienen un que hacer diario por esta razón no se pudo tener una muestra más amplia de familias que deseen participar. Además una gran dificultad para la recolección de más los datos fue, que las personas pertenecientes a las familias tradicionales ya no habitan sus hogares, los mantienen en arriendo debido al crecimiento poblacional y a las nuevas tendencias de migración hacia las lejanías del casco urbano de la ciudad.

11. RECOMENDACIONES

El estudio realizado es enteramente descriptivo, indica cuáles han sido los cambios en los patrones alimentarios, por lo cual recomendamos su uso como base o referencia para otros estudios a futuro, que se centren en determinar, por ejemplo las causas de estos cambios e inclusive, estudios de intervención que tengan como objetivo mejorar los patrones alimentarios actuales, a través de programas educativos de promoción de estilos de vida saludables.



12. BIBLIOGRAFIA

12.1 BIBLIOGRAFIA CITADA

1. **ITESCAM. FACTORES QUE MODIFICAN LOS HABITOS DE CONSUMO.** [En línea] [Citado el: 22 de 03 de 2013.]

2. **Pachaguay, Pedro y Terrazas, Claudia.** [En línea] 2009. [Citado el: 22 de 03 de 2013.] <http://socioantropologiapinotti.blogspot.com/2011/08/blog-post.html>.

3. **Barthes, Roland, Torres, Lucía y Alonso, Luis, editores.** Por una sociología de la alimentación contemporánea. [En línea] 1961. [Citado el: 6 de julio de 2010.] <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:Empiria-2006-4A64A033-8993-2131-AB5F-E78CEBE713A2&dsID=PDF>.

4. **Delgado Salazar, Ramiro.** Comida y cultura: identidad y significado en el mundo contemporáneo. [En línea] 11 de 08 de 2000. [Citado el: 6 de julio de 2010.] http://revistas.colmex.mx/revistas/10/art_10_190_301.pdf.

5. *EVALUACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS COMO CAMPO DE INVESTIGACIÓN EN VENEZUELA. ASPECTOS TÉCNICOS Y METODOLÓGICOS.* **Gutiérrez, Yuly Velazco.** 1-2, Caracas : Gabriela Contreras. Tribuna del Investigador, 2009, Vol. 10.

6. **FAO-PESA . GUIA PARA LA OBTENCION E INTERPRETACION DEL PATRON ALIMENTARIO.** [En línea] ENERO de 2009. [Citado el: 22 de 03 de 2013.]

www.utn.org.mx/docs_pdf/patron_alimentario/guia_patrom_alimentario.pdf.

7. **FAO-PESA. MANUAL DE NUTRICION.** [En línea] 10 de 2007. http://www.utn.org.mx/docs_pdf/patron_alimentario/manual_de_nitricion.pdf.

8. **OMS. TEMAS DE SALUD. NUTRICION.** [En línea] 2013. [Citado el: 17 de 07 de 2013.] <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>.

9. *LA SALUD EN LAS AMERICAS. ALIMENTACION Y NUTRICION. LA SALUD EN LAS AMERICAS.* 2002, Vol. 1.



- 10. FAO.** Deposito de documentos de la FAO. Producción y manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición. Capitulo 6. [En línea] 2007. [Citado el: 23 de 03 de 2013.] <http://www.fao.org/docrep/010/ah833s/AH833S06.htm>.
- 11. CAPITULO IV. VALOR NUTRITIVO Y PATRONES DE CONSUMO.** [En línea] 2006. [Citado el: 15 de 07 de 2013.] <http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro10/cap04.htm>.
- 12. Jill, Zambrano.** [En línea] 2010. [Citado el: 22 de 12 de 2013.] <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3926/1/doi345.pdf>.
- 13. Nava B Mariné Coromoto, Pérez G Analy, Herrera Héctor Antonio, Hernández H Rosa Armenia.** HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL-ANTROPOMÉTRICO DE PREESCOLARES. [En línea] 2011. [Citado el: 10 de 01 de 2014.] http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006.
- 14. Gascon, Jorge.** DE LA QUINUA AL ARROZ: CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTICIOS DE LA SOCIEDAD ANDINA. [En línea] 1994. [Citado el: 19 de 07 de 2013.] http://www.cepes.org.pe/debate/debate27/03_Articulo.pdf.
- 15. CIAAL.** GLOBALIZACIÓN Y SISTEMA AGROALIMENTARIO: PRINCIPALES CAMBIOS EN LAS ESTRATEGIAS AGROINDUSTRIALES Y EN LAS TENDENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS. [En línea] 2006. [Citado el: 23 de 03 de 2013.] http://webdelprofesor.ula.ve/economia/anidoriv/Quintero_GlobalizacionySA.pdf.
- 16. DIRECCION GENERAL DE POLITICAS DE DESARROLLO SOCIAL. DIRECCIONDE INVESTIGACION Y DESARROLLO SOCIAL.** *Recopilacion de estudios sobre habitos alimenticios de la poblacion en las zonas alto andinas.* Lima : Ministerio de desarrollo social del Peru, 2008.
- 17. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. Ríos, Patricia Bolaños.** SEVILLA : s.n., 2009, Vol. 9.



- 18. Bacallao, Manuel Peña y Jorge.** La obesidad y sus tendencias en la Region. Rev Panam Salud Publica. vol 10. n.2. [En línea] 2001. [Citado el: 23 de 03 de 2013.] http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892001000800001&script=sci_arttext.
- 19. Revista de Cidap.** Artesanias de Américas. Artesanias: El Arte de Forjar el Hierro. [En línea] [Citado el: 10 de 06 de 2013.] www.cidap.org.ec/download/.../La%20vida%20en%20las%20herrerias.pdf.
- 20. Estrella Vintimilla, Pablo.** *Arquitectura y Urbanismo, Cuenca en el siglo XIX: Caguarchimbana.* Cuenca : Fundación Paul Rivet, 1992.
- 21. González, Ivan.** *Cuenca: Barrios de Tierra y Fuego.* Cuenca : Fundación Paul Rivet, 1992.
- 22. Ulloa, Cecilia.** Revista 65: La vida en las Herrerias. [En línea] [Citado el: 12 de 06 de 2013.] www.cidap.org.ec/download/publicaciones/Rev%2065.pdf.
- 23. Aguirre, Judith, Escobar, Margarita y Adolfo., Chávez.** Evaluación de los patrones alimentarios y la nutrición en cuatro comunidades rurales. [En línea] Salud Pública de México/vol. 40, N° 5, septiembre-octubre de 1998. [Citado el: 6 de 11 de 2010.] <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v40n5/Y0400503.pdf>.
- 24. CECU.** Estudio sobre los Habitos Alimentarios y Racionales de los niños y jóvenes. [En línea] Diciembre de 2005. [Citado el: 23 de 03 de 2013.] <http://www.ceu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO%20Habitos%20%20Alimentarios.pdf>.
- 25. A., Luis Inañez.** El Problema de la Obesidad en America Latina. Rev Chilena de Cirugía. Vol 59 - N°6; págs. 399-400. [En línea] Diciembre de 2007. [Citado el: 23 de 03 de 2013.] [http://www.cirujanosdechile.cl/Revista/PDF%20Cirujanos%202007_06/Cir.62007.\(01\).pdf](http://www.cirujanosdechile.cl/Revista/PDF%20Cirujanos%202007_06/Cir.62007.(01).pdf).
- 26. Carolina del Rocío Leal Alvarado, María de los Angeles Salinas Lopez.** Habitos Alimenticios y Riesgos Nutricionales en Adolescente del Recinto "El Deseo" Yaguachi. [En línea] 2009. [Citado el: 23 de 03 de 2013.] <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/698/1/HABITOS%20ALIM>



ENTICIOS%20Y%20RIESGOS%20NUTRICIONALES%20%20EN%20ADOLESCENTES.pdf.

27. Alcaldía de Cuenca. Cuenca: Situación, Historia y División Política. [En línea] 2012. [Citado el: 10 de 06 de 2013.] http://www.cuenca.gov.ec/?q=page_cuenca.

28. America's Eating Habits: Changes and Consequences s.l.: Agriculture Information Bulletin. USDA. 2012, Vol. 750.

29. M, BERTRAN. *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos, Universidad Nacional Autónoma de México.* MEXICO : s.n., 2005.

30. L, CAMARA CASCUDO (da). *História da alimentação no Brasil.* São Paulo : Global Editora, 2004 [1967].

31. CARRO H. « La pelea por el dulce de leche, Uruguay. [En línea] 29 de Abril de 2003. [Citado el: 17 de Julio de 2013.] http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/misc/newsid_2985000/2985585.stm..

32. ANNA, PINHEIRO. ENCUESTAS ALIMENTARIAS: DISEÑO, APLICACIÓN, ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN, CONSTRUCCIÓN DE ÍNDICES. MODULO 4. [En línea] 2012. [Citado el: 11 de ENERO de 2014.] https://www.ucursos.cl/medicina/2012/1/NUEVNUGE3/1/material_docente/objeto/422356..



12.2 BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Carranza Barona César. “Políticas públicas en alimentación y nutrición: los programas de alimentación social del Ecuador”. Ediciones Adya-Yala. Quito- Ecuador. Mayo del 2000.
- Amigo Cartagena Hugo, Barría P. Mauricio, Transición nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. Rev. Chil. Med.. ARCHIVOS LATINOAMERICANOS DE NUTRICION (ALAN) Año 2006, Volumen 56 - Número 1. [consultado 2013 Jul 29]; Disponible en: www.captura.uchile.cl/bitstream/handle/2250/5406/Barria_RMauricio.pdf?sequence=1
- Martínez Cantú Pedro César; “ALIMENTACION, NUTRICIÓN Y ESTRATEGIAS EN SALUD PÚBLICA”. Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León. Archivo digital. [En línea]. 20 de Mayo, 2005. [consultado 2013 Jul 29]; Disponible en: http://scholar.google.com.ec/scholar?q=patrones+nutricionales+en+latinoamerica&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ei=J0vJU4_6PIfnsAT8g4HADA&ved=0CBgQgQMwAA
- Atalah Eduardo, Urteaga Carmen, Rebolledo Annabella, Delfín Silvia, Ramos Rosa. Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén. Rev. chil. pediatr. [Revista en la internet]. Vol.70 n.6 Santiago nov. 1999. [consultado 2013 Jul 29]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-1061999000600005&script=sci_arttext
- Herrán Oscar Fernando, Bautista Leonelo. “CALIDAD DE LA DIETA DE LA POBLACIÓN ADULTA EN BUCARAMANGA Y SU PATRÓN ALIMENTARIO”. Revista digital universitaria. [En línea]. Vol 36, No 2 (2005). [consultado 2013 Jul 29]; Disponible en:



http://salud.univalle.edu.co/pruebas/colombiamedica_new/index.php/comedica/article/view/338/342

- Barreiros Lidia. "La pobreza y los patrones de consumo de los hogares en Ecuador". Revista Comercio Exterior. [Revista en la internet]. Vol. 42, núm. 4, Abril de 1992. [consultado 2013 Jul 29]; Disponible en: <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/257/7/RCE7.pdf>
- Restrepo Sandra Lucia, Morales Rosa María, Ramírez Martha Cecilia, López Maria Victoria, Varela Luz Estela. "LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD". Rev Chil Nutr. [Revista en la internet]. Vol. 33, N°3, Diciembre 2006. [consultado 2013 Jul 30]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000500006
- Arbónes G, Carbajal A, Gonzalvo B, Joyanes N. "Nutricion y recomendaciones dietéticas para personas mayores" Nutr. Hosp. [Revista en la internet]. (2003) [consultado 2013 Jul 30]. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/3382/3382>
- MacMillan Norman. "VALORACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIÓN NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO" Rev Chil Nutr. [Revista en la internet]. Vol. 34, N°4, Diciembre 2007. [consultado 2013 Jul 30]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000400006
- Gómez Ramos M.^a J., González Valverde F. M., Sánchez Álvarez C. " Estudio del estado nutricional en la población anciana hospitalizad". Rev. Nutr. Hosp. [Revista en la internet]. Vol. 20, núm. n04 (2005) [consultado 2013 Ago 14]. Disponible en:

<http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/view/3581>

- Castillo Oscar, Rozowski Jaime, Cuevas Ada, Maíz Alberto, Soto Mónica, Mardones Francisco, Leighton Federico. “Ingesta de nutrientes en adultos mayores de la comuna de Providencia, Santiago de Chile” Rev. méd. Chile [Revista en la internet]. v.130 n.12 Santiago dic. 2002 [consultado 2013 Ago 14]. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872002001200002
- Lozada Ana Lilia, Flores Mario, Rodríguez Sonia, Barquera Simón.” Patrones dietarios en adolescentes mexicanas. Una comparación de dos métodos. Encuesta Nacional de Nutrición, 1999”. Centro de Investigación en Nutrición y Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. México. Rev. Sal. Méx. [Revista en la internet]. vol.49 no.4 Cuernavaca Jul/Ago 2007. [consultado 2013 Ago 14]. Disponible en:
http://scielo.unam.mx/scielo.php?pid=S003636342007000400006&script=sci_arttext
- Úbeda N., Basagoiti M., Alonso-Aperte E., Varela-Moreiras G. “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en una población de mujeres menopáusicas españolas”. Rev. Nutr. Hosp. [Revista en la internet]. 2007. [consultado 2013 Dic 12]. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v22n3/original2.pdf?origin=publication_detail
- Montero Bravo A., Úbeda N., García González A. “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales”. Rev. Nutr. Hosp. Revista en la internet]. 2006. [consultado 2013 Dic 12]. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original1.pdf>



- Prado Martínez Consuelo, Fernández Olmo Raquel, Anuncibay Hernanz Javier. “Evaluación de la calidad de la dieta y su relación con el estatus nutricional en niños y adolescentes de 9 a 15 años de la ciudad de Madrid”. Rev.Nutr.Hosp. [Revista en la internet]. Vol. 14, 2007 , págs. 60-73 2003. [consultado 2013 Dic 12]. Disponible en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/14/14-6/Prado.pdf>
- Martínez Costa Cecilia, Pedrón Giner Consuelo. “Valoración del estado nutricional” Rev. Pediatría. [Revista en la internet]. 2007. [consultado 2014 Ene 9]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf
- Torres Torres Felipe 2011, Cambios en el Patrón Alimentario de la Ciudad de México. Instituto de Investigaciones Economicas, Universidad Nacional Autonoma de México (UNAM). [consultado 2014 Ene 9]. Disponible en: <http://www.ejournal.unam.mx/pde/pde151/PDE151000407.pdf>
- Baldwin C, Weekes CE. Dietary advice with or without oral nutritional supplements for disease-related malnutrition in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 9. Art. No.: CD002008. DOI: 10.1002/14651858.CD002008.pub4. [consultado 2014 Ene 9] Disponible en: <http://www.bibliotecacochrane.com/pdf/CD002008.pdf>
- CONTRERAS Landgrave, Georgina; Esteban Jaime Camacho Ruiz, Manuel Leonardo Ibarra Espinosa, Luis Ramón López Gutiérrez, María del Consuelo Escoto Ponce de León, Camila Pereira Abagaro, Lidia Ivonne Munguía Ocampo "Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios " Revista Digital Universitaria [en línea]. 1 de octubre de 2013, Vol. 14, No.10 [consultado 2014 Ene 9] Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/index.html>



- Ferrari Mariela Ángela, Morazzani Florencia, Pinotti Luisa Virginia. PATRÓN ALIMENTARIO DE UNA COMUNIDAD ABORIGEN DE LA PATAGONIA ARGENTINA. Revista Chilena de Nutrición. [revista en la Internet]. 2004 Ago [consultado 2014 Ene 9]; 31(2): 110-117. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182004000200005&Ing=es.
- Lera Marqués Lydia, Olivares Cortés Sonia, Leyton Dinamarca Bárbara, Bustos Zapata Nelly. Patrones alimentarios y su relación con sobrepeso y obesidad en niñas chilenas de nivel socioeconómico medio alto. ALAN [revista en la Internet]. 2006 Jun [consultado 2014 Ene 9]; 56(2): 165-170. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000200009&Ing=es
- Pérula de Torres Luis Angel, Herrera Morcillo Evaristo, Miguel Vázquez M^a Dolores de, Lora Cerezo Nieves. Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba. Rev. Esp. Salud Publica [serial on the Internet]. 1998 Mar [consultado 2014 Ene 10]; 72(2): 147-150. Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271998000200008&Ing=en
- Atalah S. Eduardo, Urteaga R. Carmen, Rebolledo A. Annabella, Delfín C. Silvia, Ramos H. Rosa. Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén. Rev. chil. pediatr. [revista en la Internet]. 1999 Nov [citado 2014 Jul 17] ; 70(6): 483-490. [consultado 2014 Ene 10] Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41061999000600005&Ing=es



- Macias M Adriana Ivette, Gordillo S Lucero Guadalupe, Camacho R Esteban Jaime. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*. [revista en la Internet]. 2012 Sep [consultado 2014 Ene 10]; 39(3): 40-43. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es.
- Dr. Marcel Moreano Barragán, MD, MSc-DLSHTM (2001), *Perfiles Nutricionales Por Países – Ecuador*, Organización de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación. [consultado 2014 Ene 10] Disponible en: <ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/ncp/ecumap.pdf>
- Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Nutrición y Dietética (2010), *Patrón de Consumo Alimentario y su Relación con el Estado Nutricional en Adultos Mayores Riobamba*. [consultado 2014 Ene 10] Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1081/1/34T00211.pdf>



13. ANEXOS

ANEXO 1:



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

AUTORIZACION PARA REALIZACION DE ENCUESTAS PARA EL ESTUDIO:

CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LOS HABITANTES DEL BARRIO “EL VERGEL”, CUENCA – ECUADOR, ENERO-JULIO 2014.

FECHA: / /

Mediante la presente, yo,
con CI# autorizo a los estudiantes de pregrado autores del estudio en cuestión, a la realización en mi persona de encuestas y/o entrevistas, certificando que he sido previa y debidamente informado sobre los detalles implicados en la elaboración de las mismas.

FIRMA:



ANEXO 2:



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA**

ENCUESTA ALIMENTARIA RECORDATORIO DE 24 HORAS

NOMBRE ENCUESTADO:	N° DE FORMULARIO:
NOMBRE DEL ENCUESTADOR:	DIA DE LA SEMANA LU__ MA__ MI__ JU__ VI__ SA__ DO__ FECHA: ___ / ___ / ___

1. Colocar la hora debajo de cada comida, en la minuta el tipo de comida o preparación, en ingredientes describir con detalle lo que contiene cada preparación, cantidad medidas caseras (taza 250cc, vaso 200cc, jarro 300cc, cucharadas 15cc, cucharadita 5cc).

2. Marque con una X debajo de cada comida si la misma no es preparada en el hogar sino comprada

HORA	MINUTA (alimento preparaciones)	INGREDIENTES	CANTIDAD medidas caseras	OBSERVACIONES
Desayuno				
Refrigerio				
Almuerzo				
Refrigerio				
Merienda				
OTROS				



ANEXO 3:



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA**

MARQUE CON UNA X EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE A LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE SU REPRESENTADO QUE SE CONSUMIAN HACE 20 AÑOS									
ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO			A LA SEMANA			AL DIA		
	CANTIDAD	4 A 6 VECES SEMANAL	2 A 3 VECES SEMANAL	1 VEZ A LA SEMANA	A 4 A 5 VECES AL DIA	2 A 3 VECES AL DIA	1 VEZ AL DIA	RARA VEZ O NUNCA	
CARNES Y MARISCOS									
RES									
CHANCHO									
POLLO									
PESCADO									
CAMARON									
CUY									
BORREGO									
OTROS									
CEREALES, TUBERCULOS Y LEGUMBRES									
ARROZ									
MAIZ									
TRIGO									
CEBADA									
QUINUA									
LENTEJA									
ARBEJA									
FREJOL									
PAPA									
YUCA									
OTROS:									
FRUTAS									
MANZANA									
NARANJA									



PAPAYA														
FRESA														
PERA														
CAPULI														
ZACZUMA														
GUINEO														
TOMATE ARBOL														
OTROS:														
VERDURAS Y/O VEGETALES														
LECHUGA														
ESPINACA														
HABA														
ACELGA														
ACHOGCHAS														
PIMIENTOS														
CEBOLLA														
AJO														
CULANTRO														
APIO														
PEREJIL														
OTROS:														
LACTEOS														
LECHE														
QUESO														
YOGURT														
NATA														
OTROS														