



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE MEDICINA

**“PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DE LA PARROQUIA
SAYAUSI, 2016”**

AUTORES:

DARÍO JAVIER DUCHI VALDEZ

CI.: 0301917852

EDISSON BOLIVAR BERMEO ASTUDILLO

CI.: 0105708895

DIRECTORA:

Dra. LORENA ELIZABETH MOSQUERA VALLEJO

CI.: 0101755379

ASESOR:

Dr. DAVID RICARDO ACHIG BALAREZO

CI.: 0102573284

CUENCA – ECUADOR

2017



RESUMEN

ANTECEDENTES

Los patrones alimentarios en una población determinan en una familia el estado saludable o no de todos sus integrantes, debido a que son el reflejo de la calidad, cantidad y forma de preparación de los diferentes alimentos, así como de su disponibilidad la misma que con el transcurso del tiempo ha variado notablemente. La falta de información de los patrones alimentarios de la parroquia Sayausi, y la importancia de establecerlos periódicamente, motivaron la realización de este estudio.

OBJETIVO GENERAL

Identificar los patrones alimentarios en las familias de la parroquia Sayausí 2016.

METODOLOGÍA

El tipo de estudio fue descriptivo cuantitativo, transversal que permitió determinar los tipos de alimentos y la cantidad que consume cada hogar de la parroquia Sayausí. El universo estuvo constituido por todas las familias de la parroquia Sayausí. La muestra fue calculada con una heterogeneidad del 50%, un margen de error del 8% y un nivel de confianza del 95% obteniéndose un total de 150 hogares. Los datos se obtuvieron por medio de encuestas de frecuencia y tendencia de consumo alimentario y recordatorios de 24 horas.

RESULTADOS

Un 80,7% de la población consumía arroz 4 a 6 veces a la semana. Entre las frutas de mayor consumo eran el tomate de árbol y el guineo con porcentajes de 32,7% y 28,7% respectivamente. Alrededor de 66% consumían leche 4 a 6 veces a la semana. La carne de pollo era la más consumida con un 45,3%. El 63,3% sembraban en sus parcelas para autoconsumo y para comercialización. El 68,7% compraban productos para la alimentación en el mercado.

CONCLUSIÓN

La población encuestada refería un alto consumo de carbohidratos, verduras y frutas, en cuanto a lácteos la leche era el que predominaba. El consumo de calorías al día se encontraba entre las 1000 y 2000 calorías.

PALABRAS CLAVE: PATRONES ALIMENTARIOS. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS. RECORDATORIO DE 24 HORAS. SAYAUSÍ.

ABSTRACT

BACKGROUND

The food patterns in a population determine in a family the healthy state or not of all its members, because they are the reflection of the quality, quantity and way of preparation of the different foods, as well as their availability, the same that with the passage of time has varied remarkably. The lack of information on the food patterns of the Sayausi parish, and the importance of establishing them periodically, motivated the realization of this study

GENERAL OBJECTIVE

Identify the food patterns in the families of the Sayausí parish 2016.

METHODS

The type of study was descriptive quantitative, transversal that allowed to determine the types of food and the quantity that consumes each home of the parish Sayausí. The universe was constituted by all the families of the parish Sayausí. The sample was calculated with a heterogeneity of 50%, a margin of error of 8% and a confidence level of 95%, obtaining a total of 150 households. The data were obtained through frequency and trend surveys of food consumption and reminder of 24 hours.

RESULTS

80.7% of the population consumed rice 4 to 6 times a week. Among the fruits the ones of greater consumption were the tomato of tree and the guineo with percentages of 32,7% and 28,7% respectively. About 66% consumed milk 4 to 6 times a week. The meat of chicken was the most consumed with 45.3%. 63.3% planted in their plots for self-consumption and for commercialization. 68.7% bought food products in the market.

CONCLUSION

The population surveyed reported a high consumption of carbohydrates, vegetables and fruits, in terms of dairy milk predominated.. More than half bought their products for food in the market and the daily calorie consumption was between 1000 and 2000 calories.

KEY WORDS: FOOD PATTERNS. FREQUENCY OF FOOD CONSUMPTION. REMINDER OF 24 HOURS. SAYAUSÍ.

**ÍNDICE**

RESUMEN	2
DEDICATORIA	10
AGRADECIMIENTO	11
INTRODUCCIÓN	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
JUSTIFICACIÓN	14
CAPÍTULO 1	15
1. FUNDAMENTO TEÓRICO	15
1.1 PATRONES DE CONSUMO.....	15
1.2 PATRONES ALIMENTARIOS SALUDABLES.....	15
1.3 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS	15
1.4 GRUPOS DE ALIMENTOS.....	16
1.4.1 CEREALES.....	16
1.4.2 TUBÉRCULOS Y RAICES	17
1.4.3 LEGUMINOSAS.....	17
1.4.4 HORTALIZAS Y FRUTAS	18
1.4.5 LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS.....	18
1.4.6 CARNES.....	18
1.4.7 AZÚCARES.....	19
1.4.8 ACEITES Y GRASAS	20
1.5 PATRONES DE CONSUMO EN EL ECUADOR.....	21
1.6 RECORDATORIO DE 24 HORAS.	22
1.7 ESTADO DEL ARTE	23
CAPÍTULO 2	24
2 OBJETIVOS.....	24
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	24
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	24
CAPÍTULO 3	24
3 DISEÑO METODOLÓGICO	24
3.1 Tipo de estudio.....	24
3.2 Área de estudio:	24
3.2.1 Descripción física de la parroquia.....	24
3.2.2 Historia de la parroquia	25
3.2.3 Habitantes y sus familias de antaño.	26



3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	26
3.4 UNIDAD DE ANÁLISIS: Familia.	27
3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y DE EXCLUSIÓN	27
3.5.1 Inclusión:	27
3.5.2 Exclusión:.....	27
3.6 VARIABLES	27
3.7 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	27
3.8 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	27
3.9 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS:	28
3.10 CONSIDERACIONES ÉTICAS:.....	28
CAPÍTULO 4	28
4 RESULTADOS	28
4.1 CARACTERIZACIÓN DEL JEFE DE HOGAR	28
4.2 DISTRIBUCION DE GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y LA CANTIDAD POR SEMANA.....	32
CAPITULO 5	42
5 ANÁLISIS.....	42
CAPITULO 6	44
6 DISCUSIÓN.....	44
BIBLIOGRAFÍA.....	46
ANEXOS.....	48



Yo Edisson Bolivar Bermeo Astudillo, autor de la tesis "PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DE LA PARROQUIA SAYAUSI 2016", 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, 2017

[firma]

Edisson Bolivar Bermeo Astudillo

C.I: 0105708895



Yo *Darío Javier Duchi Valdez*, autor de la tesis "PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DE LA PARROQUIA SAYAUSI 2016", 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, 2017

[firma]

Darío Javier Duchi Valdez

C.I: 0301917852



Yo Edisson Bolivar Bermeo Astudillo, autor de la tesis "PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACION DE LA PARROQUIA SAYAUSI 2016", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 2017

(firma)

Edisson Bolivar Bermeo Astudillo

C.I: 0105708895



Universidad de Cuenca
Cláusula de derechos de autor

Yo Darío Javier Duchi Valdez, autor de la tesis "PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACION DE LA PARROQUIA SAYAUSI 2016", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 2017

(firma)

Darío Javier Duchi Valdez

C.I: 0301917852



DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a todas las personas que estuvieron junto a nosotros durante el transcurso de esta etapa tan importante. Y que a pesar de las adversidades nos supieron apoyar y que nunca nos negaron el privilegio de su ayuda. A nuestras familias, amigos y profesores que constantemente supieron alentarnos cada día, para poder llegar a este segmento de nuestras vidas en el cual sabemos que sin ustedes la lucha no habría tenido tantas alegrías y que en sí misma no habría sido posible. Recalcamos nuestra gratitud y admiración a cada uno de ustedes, mantendremos nuestros corazones con ustedes para toda la vida.

LOS AUTORES



AGRADECIMIENTO

A Dios, por la oportunidad que nos ha dado de estudiar esta maravillosa carrera en esta noble institución. A aquellos docentes que nos han enseñado buenos valores y nos han guiado durante el proceso y realización de esta tesis. Agradecemos por supuesto a los habitantes y jefes de familia de la Parroquia Sayausí que nos supieron acoger con calidez y estuvieron siempre dispuestos a participar durante el transcurso de este trabajo. Y sobre todo a nuestras familias que supieron comprender el sacrificio dado durante todo este tiempo y siempre nos apoyaron.

LOS AUTORES

INTRODUCCIÓN

Los patrones alimentarios son considerados como eventos repetitivos que asumen las personas y los grupos poblacionales con respecto a la aportación alimentaria y que se implementan en el estilo de vida de manera directa e indirecta como parte de prácticas socioculturales. La forma de comportarse durante la alimentación y el tipo de aporte calórico de determinados grupos poblacionales, pueden conducir a patrones alimentarios de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas. (1)

Con el transcurso del tiempo, el ser humano ha pasado por una serie de modificaciones importantes en su vida, esto ha provocado que se adapte a las mismas, cambiando su forma de comportarse tanto en el medio externo como interno. La alimentación forma parte importante dentro de estas adaptaciones, fuertemente influenciada por el desarrollo de cambios culturales y demográficos, socioeconómicos y de trabajo, contribuyendo al menor o mayor acceso a los diferentes tipos de alimentos. Desde la existencia del hombre, la cantidad, la calidad y la forma de la alimentación han hecho del mismo una especie sobresaliente entre las demás. Los cambios funcionales que ha ocasionado el tipo de aporte calórico han destacado al hombre dentro del margen evolutivo conduciéndolo a desarrollar nuevas aptitudes. (2)

Es entonces importante conocer la relación del hombre con la alimentación y los factores que influyen para que la nutrición del ser humano sea equilibrada y adecuada, tanto en calidad, cantidad y frecuencia. El proceso salud-enfermedad dependerá del establecimiento de patrones alimentarios estables y de las variaciones de calidad que puedan establecerse en los diferentes grupos poblacionales, basados en las tendencias socioculturales y en las relaciones productivas con la naturaleza.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las distintas relaciones que pueden darse entre la cantidad y calidad de los alimentos que se proporcionan diariamente a miembros de una familia condicionan la presencia de un estado de salud favorable o desfavorable.

El surgimiento de la tecnología, nuevos trabajos, alimentos procesados y la desinformación han creado rutinas de gran impacto dentro de las alteraciones de la conducta alimentaria. La falta de información por parte del personal de salud o el poco interés de la población hacia este tema, han hecho que este sea tomado como algo sin importancia y que sea visto solo como un proceso para satisfacer la necesidad de hambre, mas no para brindar los nutrientes que el organismo necesita.

Las personas no son conscientes de los efectos que los malos hábitos alimentarios tienen en su salud y de las múltiples enfermedades que podrían evitarse con solo una dieta balanceada sin excesos ni déficits de nutrientes y calorías además de una buena preparación.

El aporte equilibrado diario de alimentos es indispensable para que los diferentes procesos fisiológicos del hombre se mantengan funcionando de manera adecuada y de esa forma se evite el proceso de enfermedad, que dependiendo del grado de alteración en el aporte dietético, provocará desde enfermedades que muchas veces son tan frecuentes que pasan inadvertidas para las personas hasta procesos que limitan la interacción con el medio, y en algunos casos ocasionan la muerte.

Los patrones alimentarios en los países en desarrollo son variables dependiendo de las circunstancias a las que la población se ve expuesta, como por ejemplo: la selección de alimentos limitada por costos o variedad, la falta de educación, disminución en la producción de alimentos agrícolas y la creciente producción industrial de comida chatarra y otros productos. Estas exposiciones han provocado alteraciones importantes en los hábitos de consumo actuales, con vital importancia en el equilibrio sistémico cada individuo. (3)

Es por ello que en este estudio se establece cuáles son los patrones alimentarios de las familias de Sayausí, y que alimentos son consumidos con más frecuencia en este grupo poblacional.

JUSTIFICACIÓN

La determinación de los patrones alimentarios en la población de Sayausi es de gran importancia tanto para la población en general como para los profesionales de salud, su utilidad radica en describir y valorar a la población general relacionando los alimentos que consumen con su salud, ya que una adecuada distribución diaria de alimentos fortalece el desarrollo normal tanto físico como psicológico. El estudio que se realizó en la población determina cuáles son los alimentos más frecuentes consumidos, y las características de los jefes de hogar encuestados, así también se determina el consumo en kilocalorías del recordatorio alimentario de 24 horas, esta información será útil para la realización de estudios actuales tanto comparativos entre poblaciones como descriptivos, los mismos que durante la última década no se han realizado y que son necesarios para poder establecer y planificar estrategias para mantener y promover un estado de salud favorable. Otros estudios realizados en poblaciones de Latinoamérica establecen que conocer los patrones alimentarios de una población y con ellos fomentar cambios integrales en los individuos incrementan la longevidad, disminuyen los decesos por enfermedades catastróficas como ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades especialmente las cardiovasculares asociadas con hábitos alimenticios habitualmente saludables. (4)

CAPÍTULO 1

1. FUNDAMENTO TEÓRICO

1.1 PATRONES DE CONSUMO

Se llama patrón de consumo al conjunto de alimentos que una familia consume de manera ordinaria, con una frecuencia de al menos una vez al mes, o que tengan gran preferencia por tales alimentos que puedan ser recordados mínimo unas 24 horas después de haberse ingerido. (5) (6)

1.2 PATRONES ALIMENTARIOS SALUDABLES

Definimos un patrón alimentario saludable como el conjunto de alimentos que se consumen por una familia de manera cotidiana y que aportan los nutrientes básicos, suficientes para el desarrollo de una persona sin provocar en las mismas alteraciones por exceso o déficit de los mismos.

Alimento: Se considera a cualquier sustancia de origen natural, vegetal o que haya sido modificada para que permita aportar al organismo de nutrientes vitales para su desarrollo y subsistencia, y que además permite metabolizar otras sustancias. (7)

1.3 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La organización mundial de la salud propone una clasificación nueva para los alimentos que pone a consideración la promoción de la salud incluyendo los factores sociales, políticos y económicos que intervienen en los sistemas alimentarios además considera también métodos actuales para el procesamiento de los alimentos y su distribución como productos listos para el consumo humano, así tenemos tres grupos de alimentos:

Alimentos naturales y mínimamente procesados: Dentro de este grupo tenemos los alimentos tanto de origen animal como vegetal que no han sido modificados o que han sido pero mínimamente sin alterar su composición y que los mismos solo usan para conservar los alimentos.

Ingredientes culinarios: Son alimentos que se extraen de los alimentos originarios como por ejemplo aceites o harinas.

Productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados). Son aquellos que han sido modificados parcial o completamente alterando su composición para hacerlos más duraderos y agradables proporcionan una dieta desequilibrada por su alto valor energético y pueden llegar a crear patrones de consumo no saludables y adicción.

La promoción de una alimentación saludable es vital dentro de la salud pública, fomentar el consumo de alimentos especialmente aquellos pertenecientes al grupo natural y mínimamente procesados ya que estos forman la base para un estado nutricional óptimo y equilibrado. (7)

1.4 GRUPOS DE ALIMENTOS

Con el transcurso del tiempo los distintos organismos de salud se han orientado por los distintos grupos de alimentos haciendo énfasis en el equilibrio y el aporte de cada uno de ellos ya sean de origen natural o sintético. Las enfermedades relacionadas con la alimentación como por ejemplo la aterosclerosis son una de las enfermedades que provocan la mitad de muertes en occidente, se creía que los lácteos y carnes eran principales para una dieta correcta sin embargo las grasas que contienen estos alimentos provocan efectos adversos en el organismo incrementando el riesgo cardiovascular debido a que son responsables de la elevación de colesterol. Por otro lado el consumo de cereales, frutas y verduras tiene un efecto positivo en el organismo por ello se logró organizar los distintos grupos de alimentos y establecer relevancia entre los distintos grupos de acuerdo a una jerarquía por lo que se ha creado la pirámide alimenticia en 1992 por departamento de agricultura de estados unidos quienes consideraron a los alimentos por su aporte diario de nutrientes y recomendaron la frecuencia de consumo de cada uno de ellos. Posterior a ello se modificó la pirámide en 2011 para crear una organización denominada "Mi plato" la cual se encuentra en vigencia hasta el día de hoy y que sugiere la proporción de alimentos que una persona debería consumir. Anexo 6 (4) (8)

1.4.1 CEREALES

Forman parte de los alimentos básicos más importantes de la alimentación para los seres humanos cubren las necesidades diarias de hidratos de carbono en un 50% en sus formas de consumo relacionadas con el pan, un tercio de

proteínas de las necesidades diarias y alrededor del 50 al 60 % de vitamina B. Además también aportan con minerales y oligoelementos de gran importancia para el ser humano y en pequeña cantidad aportan grasas en un porcentaje no mayor del 2% a excepción de la avena (6-8%). Existen cereales que contienen más componentes que otros dentro de su grupo y por ello son considerados mejores para la dieta como por ejemplo el trigo que contiene mayor cantidad de proteínas en comparación del arroz. Los principales cereales de la dieta son trigo, centeno, arroz, cebada, mijo y avena. Los cereales almacenan la energía en forma de almidón generalmente constituyendo el 60 al 70% del peso del grano. El almidón a su vez en el organismo es degradado por muchas enzimas llamadas amilasas, las mismas que se encuentran principalmente en las glándulas salivares y en el páncreas. (9)

1.4.2 TUBÉRCULOS Y RAICES

Son alimentos provenientes de los tallos subterráneos de las plantas al igual que los cereales son ricos en almidón y aportan con proteínas y fibras además de otros nutrientes , el contenido de lípidos es cerca del 0,1% por porción, en nuestro país el consumo de tubérculos y raíces es amplio, genera empleo y proporciona alimentación saludable a los sectores con más bajos recursos, predomina el consumo de papa, y yuca las cuales forman parte significativa del rol global en la alimentación proporcionan los requerimientos nutritivos de más de dos mil millones de habitantes en países en desarrollo. (9)

1.4.3 LEGUMINOSAS

Son alimentos considerados como frutos secos que crecen dentro de vainas de las pantas que los producen. Contienen un elevado contenido proteico, en su mayoría duplican el contenido de los cereales son ricas en albumina bajo la forma de leguminosa, contienen aminoácidos que complementan el déficit de los contenidos en los cereales como es el caso del aminoácido lisina, además contienen calcio hierro magnesio y abundantes hidratos de carbono lo que los hacen importantes en la dieta, sobre todo en personas que realizan gran actividad física y otras que necesitan aportes naturales de hidratos de carbono.

1.4.4 HORTALIZAS Y FRUTAS

Son productos en los que prevalece en contenido de agua y una escasa composición de proteínas (1-4%) al igual que de grasas (0,5%), los carbohidratos mantienen una proporción de 1 al 8% con excepciones en los distintos tipos de frutas, en las hortalizas este contenido es menor siendo del 1 al 6%, son alimentos con escasa importancia desde el punto de vista plástico mientras que por su contenido de micronutrientes son de gran importancia. Estos micronutrientes contienen un papel esencial o regulador de los cuales caben destacar la vitamina C, la provitamina A (carotenoides) y algunos minerales, como el potasio. Las vitaminas predominantes en su mayoría son las hidrosolubles, en casi su totalidad la vitamina C de nuestra dieta proviene de las frutas y hortalizas, también encontramos vitaminas del grupo B y E en menor cantidad, estos constituyen entre otros componentes antioxidantes importantes para nuestra salud. (10)

1.4.5 LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS

El consumo de lácteos y sus derivados forma parte de los patrones de consumo diarios en nuestra población, aunque su composición es mayoritariamente agua aportan proteínas de alto valor biológico en su mayoría este grupo está representado por la caseína en un 80% y el porcentaje restante constituido por lactoalbuminas y lactoglobulinas con importantes propiedades inmunológicas. Dentro de los hidratos de carbono que aporta este grupo tenemos a la lactosa fundamentalmente que a su vez aporta energía e incrementa la absorción de calcio. EL fosforo magnesio potasio zinc forman parte importante de su composición, pero el calcio es el mineral con mayor importancia debido a que los otros alimentos no lo aportan con tanta magnitud, por ultimo contiene también vitaminas Hidrosolubles entre las que destacan las vitaminas del grupo B, como también vitaminas liposolubles entre ellas la vitamina A y D. (11)

1.4.6 CARNES

Las carnes forman parte de los alimentos esenciales para los seres humanos, debido a que su composición contiene muchos elementos importantes así tenemos que las carnes contienen agua en 60-80% del peso y proteínas en un 20- 30%, estas son de alto valor biológico es decir el 40% de sus aminoácidos

son esenciales (que no se producen en el organismo), además es importante tener en cuenta el origen de los elementos cárnicos y de la edad de los animales de los cuales se obtiene sus productos ya que mientras aumenta la edad del animal aumenta la cantidad de tejido conjuntivo, disminuye la cantidad de metionina y otros aminoácidos esenciales. Las sustancias nitrogenadas no proteicas también forman parte de estos alimentos entre ellos tenemos los aminoácidos libres, péptidos, nucleótidos, creatinina. Las grasas también forman parte, aunque varían de acuerdo al tipo de carne y su origen teniendo un amplio margen de cerca de 3% al 30%. La mitad son grasas no saturadas destacando los ácidos: palmítico y el esteárico mientras que la otra mitad son ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oleico predominante en la carne de cerdo. Se debe tener en cuenta que los alimentos procesados de la carne como los embutidos alteran su contenido aumentando el contenido de grasa.

Las vitaminas destacadas en su composición son las del grupo B, además también contienen vitamina A en forma de retinol. En lo que respecta a los minerales la carne es una fuente natural de una gran cantidad de hierro y zinc de elevada biodisponibilidad, previniendo así enfermedades que dependen de estos minerales como la anemia ferropenia. (12)

Los pescados y mariscos disponen de una composición muy variable, dependen de la especie, tamaño. Contiene 20-25% de proteína importantes para nuestro organismo, vitaminas (tiamina, vitamina B12, riboflavina, ácido pantoténico, ácido fólico, niacina y piridoxina) y minerales (yodo, sodio, potasio, fósforo, calcio, magnesio, hierro, flúor, manganeso, cloro, azufre, etc.). En cuanto a las grasas por lo general varía en un 4 a 8% predominantemente por triglicéridos y fosfolípidos. En cuanto a hidratos de carbono el contenido es mínimo. (12)

1.4.7 AZÚCARES

Los glúcidos o azúcares son desde un punto de vista químico aldehídos, o productos derivados de ellos. Desempeñan una gran variedad de funciones en los organismos, como fuente de energía o formando material estructural de las membranas, además de otras funciones variadas por lo que su implementación en la dieta es indispensable, contienen hidratos de carbono en su forma más

pura lo que los hace la fuente principal de los mismos, estos alimentos pueden llegar a producir cambios estructurales y físicos en nuestro cuerpo ya sea por un exceso o déficit , además interfieren con el consumo de otros alimentos e inclusive pueden llegar a formar parte de una dieta adictiva única, lo que hace importante establecer en las poblaciones su frecuencia de consumo, y su asociación con enfermedades debidas a alteraciones en estos hábitos alimenticios. (13)

1.4.8 ACEITES Y GRASAS

En la alimentación humana a diario se incluyen lípidos o grasas de todo origen, las más comunes son los glicerolípidos los cuales se componen especialmente de triglicéridos. A su vez estos contienen ácidos grasos necesarios para la nutrición humana como fuente de energía, metabolismo y para su composición estructural, se dividen en tres grupos según el grado de insaturación siendo estos: saturados, moninsaturados o polinsaturados. Se considera ácidos grasos esenciales a ácidos, como el linoleico, linolénico o el araquidónico (polinsaturados) que el organismo no puede sintetizar, por lo que deben obtenerse por medio de la dieta.

Las grasas mejoran el sabor de los alimentos por su textura sabor y aroma, retardan el vaciamiento gástrico y la motilidad intestinal lo que lleva a las personas a sentirse satisfechas. Durante los últimos estudios realizados se acordó que existe evidencia de que el balance energético y los patrones dietéticos resultan de gran importancia para mantener un peso correcto y una adecuada aportación de nutrientes. Se considera un rango aceptable a la ingesta de grasas en un 20-30% para asegurar la ingesta de ácidos grasos esenciales en la dieta en una persona promedio, estos porcentajes dependerán de muchos factores como la actividad física de la persona y la contextura, sin embargo una exagerada alimentación con predominio de grasas provoca incremento de grasas saturadas, de colesterol y de la densidad energética lo que conlleva a estados de salud poco favorables y a un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares.

1.5 PATRONES DE CONSUMO EN EL ECUADOR

Las tierras de uso agrícola potencial en el Ecuador han sido repletas. Para 1995, 8,1 millones de hectáreas, el 31% de la superficie nacional, tuvo uso agropecuario (6). El 63% de esta tierra utilizada se ha dedicado a pastos. Gran parte de los pastos han sido abandonados o se han vuelto improductivos para cultivos en la cual el ganado pasta ocasionalmente. (14)

A pesar de la reforma agraria, que había iniciado en los años sesenta, la tenencia de la tierra ha presentado pocos cambios en los últimos 40 años. Hay un gran potencial del recurso hídrico en el país, las precipitaciones anuales serían suficientes para abastecer a cada hectárea que es utilizada para la agricultura, excepto la Amazonía, con cinco metros cúbicos por año. (15)

El Suministro de Energía Alimentaria (SEA) por persona ha tenido un incremento de alrededor de un 25% entre 1964-66 y 1996-98, de 2166 a 2711 kcal/pers/día. (16)

De acuerdo a las tendencias del suministro de energía alimentaria tenemos un porcentaje de suministro del 70,5% de carbohidratos, 9,9% de proteínas y 19,6% de grasas en los años 1964-66. Con el transcurrir de los años el suministro de proteínas y carbohidratos ha ido disminuyendo hasta un 8,7% y 60,7% respectivamente en los años 1996-98. En tanto que el suministro de grasas ha ido aumentando hasta llegar a un 30,7% en los años 1996-1998. (16)

Hace tres décadas los patrones de consumo alimentario han progresado formidablemente. La economía estableció cambios importantes que afectaron la producción tanto en el campo como en la ciudad. La migración y la búsqueda de nuevas formas de supervivencia fueron iniciadas por la era petrolera y la concentración de la riqueza. Cambios como el desarrollo de la industria alimentaria y la modernidad, y la variación de modos de vida dieron lugar a dichos cambios. (17)

Como alimentos básicos en Ecuador tenemos: arroz y avena, derivados del trigo, papas y yuca, azúcar, manteca y aceite. En la Sierra urbana son 7 los productos que se consumen con una frecuencia mayor a una vez por día, sumándose a la lista nacional la leche y la fruta. La Sierra rural tiene un consumo más frecuente

de cereales posiblemente debido a la costumbre de ingerir sopas y harina de cebada que se conoce como máchica. La Costa rural solo presenta 4 productos con una frecuencia de consumo mayor a una vez por día pero con un consumo promedio en gramos muy alto para plátano verde y pescado. La Costa urbana presenta todos los productos de mayor frecuencia de consumo, excluyéndose únicamente la leche. (18) (19)

1.6 RECORDATORIO DE 24 HORAS.

El Recordatorio de 24 Horas es un método que sirve para recolectar datos de ingesta alimentaria reciente. Consiste en recolectar de la manera más detallada posible información correspondiente a los alimentos y bebidas que se han consumido el día anterior a la recolección. La recolección va a depender del factor memoria. Es una técnica ampliable ya que nos permite profundizar sobre la explicación o descripción de acuerdo a la memoria del encuestado. (20)

El encuestador debe realizar preguntas que permitan al encuestado ir recordando lo consumido el día anterior a lo largo de la entrevista. Las preguntas deben realizarse en orden cronológico, desde lo consumido a primera hora de la mañana hasta lo consumido antes de dormir. (20)

La recolección de datos debe realizarse en cuatro pasos. Estos pasos nos permitirán reducir los errores durante la entrevista y facilitar la memoria del encuestado. (20)

- El primer paso consiste en establecer un horario, registrándose el número de preparaciones que se hacen al día. Se debe evitar el uso de categorías como desayuno, almuerzo, merienda y cena ya que las diferentes prácticas alimentarias no coinciden con dichas categorías.
- El segundo paso consiste en recolectar información de las distintas preparaciones. Se debe preguntar sobre los ingredientes y métodos de cocción de cada preparación; describir cada alimento y bebida.
- En el tercer paso se debe recolectar información correspondiente a la cantidad o porciones de cada alimento y bebidas.
- El cuarto paso consiste en una revisión que nos permita asegurar que todos los ítems hayan sido registrados.

Tiene gran utilidad en estudios de tipo descriptivo y su principal ventaja es la de permite obtener tasas de “no respuestas” bajas en estudios poblacionales. Se debe aplicar la técnica de cuatro pasos y uso de modelos visuales o atlas fotográficos para evitar la descripción exhaustiva de los alimentos y bebidas, y para facilitar el cálculo y estimación de porciones. Para estimar el consumo promedio de un grupo en estudios poblacionales se realizará recordatorios de un solo día, mientras que para estimar la distribución de la ingesta habitual o el porcentaje de ingestas deficientes se utilizarán por lo menos dos recordatorios. Entre sus desventajas tenemos el factor memoria, ya que el entrevistado puede dar información no exacta en cuanto a los diferentes alimentos ingeridos y su cuantificación. (20)

1.7 ESTADO DEL ARTE

En un estudio realizado en Barcelona, España en el Centro de Salud Raval Nord sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la población adulta, se observó un consumo bajo de lácteos así como también de frutas y verduras, observándose más en la población inmigrante. En general se observó un consumo bajo en los principales grupos de alimentos, mientras que un consumo excesivo en cuanto a lípidos. El estudio utilizó tanto el recordatorio de 24 horas como el cuestionario de frecuencia alimentaria semanal para llegar a tales conclusiones. (21)

Otro estudio fue realizado en el Valle del Mezquital de México, donde los alimentos básicos son el maíz, el frijol y el chile. El pulque es un alimento suplementario disponible en la localidad y es bebido por casi toda la población, en gran cantidad la mayoría de veces, sustituyendo incluso al agua. Los habitantes consumen poca cantidad de carne, ya que el venderla permite conseguir dinero para comprar alimentos más baratos. En cuanto las verduras y frutas los habitantes consumen dichos alimentos en gran cantidad y variedad. En el estudio se realizó una comparación con las recomendaciones de consumo de alimentos del National Research Council. En cuanto a la ingesta calórica para el grupo total del estudio fue del 70 por ciento de la recomendada, con un promedio de 1706 calorías diarias. También se calculó el porcentaje de calorías derivadas

de carbohidratos, grasas y proteínas, observándose una dieta relativamente alta en carbohidratos y baja en grasa y proteínas. (22)

CAPÍTULO 2

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar los patrones alimentarios en las familias de la parroquia Sayausí.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Caracterización demográfica del jefe de la familia según: edad, sexo, instrucción, ocupación y nivel socioeconómico.
- Establecer las características de los patrones alimentarios actuales según: recordatorio de 24 horas (estimación de ingesta por kilocalorías por día), tendencia de consumo (grupos de alimentos) y lugar de origen de alimentos (tiendas, frecuencia de consumo en tiendas y parcela)

CAPÍTULO 3

3 DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de estudio.

Se trata de un estudio descriptivo cuantitativo, transversal.

3.2 Área de estudio:

Parroquia Sayausí

3.2.1 Descripción física de la parroquia

La Parroquia de Sayausí se encuentra ubicada al Noreste del Cantón Cuenca, Provincia del Azuay, limita al norte con la Parroquias de Molleturo, Chiquintad y parte de la Parroquia San Antonio de la Provincia del Cañar; al sur con la Parroquia San Joaquín y parte del área urbana de Cuenca; al este con la Parroquia Sinincay y al oeste con la Parroquia Molleturo. (23)

Tiene una superficie de 315,73 km². Se encuentra a una distancia aproximada de 8 km desde la Ciudad de Cuenca, realizando el recorrido por la Av. Ordoñez

Lazo, por lo tanto colinda con el área urbana de la ciudad de Cuenca y además parte de su territorio ha pasado a formar parte de esta. (23)

Tiene una importancia especial por estar en la cuenca alta del Río Paute, y tener por lo tanto en su jurisdicción parte del Parque Nacional del Cajas, y cuatro Áreas de Vegetación y Bosques Protectores, lo que le confiere especial belleza paisajística, y una riqueza singular en la flora y fauna. (23)

Comunidades por superficie y porcentaje:

Comunidad	Área (has)	% Área
San miguel	2955,59	9,36
Buenos Aires	216,22	0,68
Bellavista	7444,25	23,58
Centro Parroquial	58,44	0,19
Gulag	107,4	0,34
Marianza	20344,76	64,44
La Libertad	29,73	0,09
San Vicente	18,82	0,06
Corazón de Jesús	152,26	0,48
Los Ramales	8,36	0,03
Llulluchas	237,75	0,75
total	38.573,57	100

Elaboración: I. Municipalidad de Cuenca – P.D.O.T. Rural 2011

Fuente: I. Municipalidad de Cuenca P.D.O.T. Rural – Distribución en base a los sectores censales 2011

3.2.2 Historia de la parroquia

La parroquia de Sayausí era utilizada como tambo para facilitar el comercio entre Sierra y Costa desde la época de los Cañaris. Los chasquis descansaban en este lugar para continuar el día siguiente su camino hacia la zona costanera.

Sayawse, de acuerdo a Oswaldo Encalada fue originalmente el nombre de la parroquia dado por los Cañaris que con el tiempo fue sufriendo modificaciones hasta la pronunciación actual. (24)

Sayausi históricamente sobresale por la explotación minera que se realizaban en el cerro desde el siglo XVII. Poco se sabe sobre las minas de Sayausí que se debieron haber abatido junto con las demás minas de la jurisdicción de Cuenca por falta de obra indígena. (25)

3.2.3 Habitantes y sus familias de antaño.

Un gran número de los habitantes de Sayausí son procedentes de la parroquia Molleturo, Chaucha y otros lugares como Aguas Calientes y Tamarindo. A partir del 2000 ha existido un incremento de la población de gente procedente del Perú, así como también de Colombia, estos últimos debido a la delincuencia que se vive en el país por el narcotráfico y la guerrilla.

La parroquia de Sayausí tiene una población de 8392 habitantes y una densidad poblacional de 22,94. En Sayausí existe un total de 2068 hogares con un promedio respectivo de 4,05 personas por hogar. (26)

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: Todos las familias de la parroquia Sayausi. (26)

Muestra: La muestra fue calculada con una heterogeneidad del 50%, un margen de error del 8% y un nivel de confianza del 95% obteniéndose un resultado de 150 jefes de familias, y fueron sorteados por medio de EPIDAT versión 3.1 con la selección del comando muestreo. La muestra para el estudio fue definida por la siguiente fórmula proporción con universo infinito:

$$\text{Aplicando la fórmula: } n = \frac{p*q*Z^2}{e^2}$$
$$n = \frac{0,5*0,5*1,96^2}{0,08^2} = 150$$

e= 0,08
Z=1,96
p=0,5
q=0,5
n=150

3.4 UNIDAD DE ANÁLISIS: Familia.

3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y DE EXCLUSIÓN

3.5.1 Inclusión:

- Jefes de familia situados en la parroquia de Sayausi, que hayan habitado en este lugar desde la década de los 80.
- Jefes de familia que acepten participar y firmen el consentimiento informado.

3.5.2 Exclusión:

- Personas que por su edad o condición de enfermedad no puedan colaborar con la investigación.

3.6 VARIABLES

Las variables a estudiar son: patrones alimentarios (grupos de alimentos), características demográficas del jefe de hogar según edad, sexo, nivel socioeconómico, sector al que pertenece, instrucción y ocupación, recordatorio de 24 H según kilocalorías.

3.7 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Ver anexo 5

3.8 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Método: El método a usarse en esta investigación será cuantitativo, observacional, transversal.

Técnicas: realización de la entrevista estructurada.

Instrumentos: Para determinar los patrones alimentarios realizaremos la 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 por kilocalorías de consumo por día realizaremos encuestas de recordatorio de 24 horas a los jefes de hogar (R24Hr) (Anexo 3).

3.9 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS:

Los datos obtenidos a través de las encuestas y/o entrevistas serán tabulados y analizados por medio de Microsoft Word y Excel 2013 así como la presentación de los resultados de los mismos para su adecuada interpretación.

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Consumo de alimentos cosechados.	89	35%
TOTAL		

3.10 CONSIDERACIONES ÉTICAS:

Al ser utilizada la entrevista y/o encuesta de forma personal, hemos considerado adoptar medidas de confidencialidad e información a los individuos estudiados mediante la previa aprobación de un consentimiento informado (Anexo 1).

CAPÍTULO 4

4 RESULTADOS

4.1 CARACTERIZACIÓN DEL JEFE DE HOGAR

TABLA N°1. DISTRIBUCIÓN DE JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN EL SECTOR, CUENCA.2016.

SECTOR	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
SAYAUSI CENTRO	51	34,0
SAN MIGUEL	50	33,3
LA LIBERTAD	22	14,7
BUENOS AIRES	19	12,7
BELLAVISTA	8	5,3
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores.

En la tabla N°1, se observa el grupo total de los encuestados y su distribución por sectores, el mayor porcentaje de datos obtenidos en las encuestas corresponde a Sayausi centro con un porcentaje de 34% (n =51) seguido de San Miguel con un porcentaje de 33,3 % (n= 50), y el sector con menos encuestas obtenidas tenemos a Bellavista con un porcentaje de 5,3% (n= 8).

TABLA N°2. DISTRIBUCIÓN DE JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN GRUPOS DE EDAD, CUENCA.2016.

GRUPOS DE EDAD	FRECUENCIA(N)	PORCENTAJE (%)
MENORES DE 25 AÑOS	20	13,3
25 AÑOS HASTA 34 AÑOS	33	22,0
35 AÑOS HASTA 44 AÑOS	40	26,7
45 AÑOS HASTA 64 AÑOS	50	33,3
MAYORES A 65 AÑOS	7	4,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores.

En la tabla N°2, se observa la caracterización de los jefes de hogar por grupos de edad. Teniendo así que el porcentaje mayor corresponde al grupo comprendido entre 45 a 64 años con un porcentaje 33.3% (N=50), seguido del grupo de edad comprendido entre 35 a 44 años con un porcentaje de 26.7% (N= 40) El grupo de edad con menor porcentaje corresponde a las personas mayores a 65 años con un porcentaje de 4,7% (n=7).

TABLA N°3. DISTRIBUCIÓN DE JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN SEXO, CUENCA.2016.

SEXO	FRECUENCIA(N)	PORCENTAJE (%)
MASCULINO	35	23,3
FEMENINO	115	76,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores.

En la tabla N°3, se observa la caracterización de los jefes de hogar por sexo. Teniendo así que el porcentaje mayor corresponde al grupo de jefes de familia de sexo femenino con un porcentaje de 76,7% (N=115), seguido del grupo de sexo masculino con un porcentaje 23.3% (N=35).

TABLA N°4. DISTRIBUCIÓN DE JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN NIVEL DE INSTRUCCION, CUENCA.2016.

NIVEL DE INSTRUCCION	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
PRIMARIA	71	47,3
SECUNDARIA	58	38,7
SUPERIOR	19	12,7
NINGUNO	2	1,3
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores.

En la tabla N°4, se observa la caracterización de los jefes de hogar por nivel de instrucción. Tenemos así que el porcentaje mayor corresponde al grupo de jefes de familia con un nivel de instrucción de primaria con un porcentaje de 47.3% (N=71), seguido de los jefes de familia con un nivel de instrucción correspondiente a Secundaria con 38.7% (N=58), y con el menor número de porcentaje tenemos a un nivel de instrucción correspondiente a ninguno con una frecuencia de 2 y un porcentaje de 1.3%.

TABLA N°5. DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN OCUPACIÓN, CUENCA.2016.

OCUPACIÓN	FRECUENCIA(N)	PORCENTAJE %
EMPLEADO OBRERO DEL ESTADO	7	4,7
EMPLEADO PRIVADO	17	11,3
JORNALERO	6	4,0
SOCIO	1	0,7
CUENTA PROPIA	58	38,7
TRABAJADOR NO REMUNERADO	10	6,7
EMPLEADO DOMESTICO	47	31,3
JUBILADO	3	2,0
NINGUNO	1	0,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

Dentro de la tabla N°5 se observa que el 38,7% (n=58) trabajan por cuenta propia , seguido del 31.3 % (n=47) trabajan como empleado doméstico. Mientras que el 0.7% corresponde a los porcentajes más bajos, siendo socio (n=1) y ninguna ocupación (n=1).

TABLA N°6. DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN NIVEL SOCIOECONOMICO, CUENCA.2016.

NIVEL SOCIOECONOMICO	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
ALTO	18	12,0
MEDIO	41	27,3
BAJO SUPERIOR	58	38,7
BAJO INFERIOR	29	19,3
MARGINAL	4	2,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°6 observamos que el 38,7% (n=58) trabajan por cuenta propia , seguido del 31.3 % (n=47) trabajan como empleado doméstico. Mientras que el 0.7% corresponde a los porcentajes más bajos, siendo socio (n=1) y ninguna ocupación (n=1).

4.2 DISTRIBUCION DE GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y LA CANTIDAD POR SEMANA.

TABLA N°7. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN CEREALES, TUBERCULOS Y LEGUMBRES QUE CONSUMEN POR SEMANA, CUENCA.2016.

CEREALES TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES.	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA				CANTIDAD POR SEMANA (EN LIBRAS)			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 3 LIBRAS	DE 3 A 5 LIBRAS	MAYOR A 5 LIBRAS Y A 8 LIBRAS	MAYOR A 8 LIBRAS
ARROZ	0,7%	18,7%	80,7%	0%	11,3%	34,7%	36,0%	18,0%
	(1)	(28)	(121)	(0)	(17)	(52)	(54)	(27)
MAÍZ	9,3%	31,3%	49,3%	10,0%	44,0%	42,0%	12,0%	2,0%
	(14)	(47)	(74)	(15)	(66)	(63)	(18)	(3)
TRIGO	12,7%	21,3%	13,3%	52,7%	92,7%	4,7%	1,3%	1,3%
	(19)	(32)	(20)	(79)	(139)	(7)	(2)	(2)
CEBADA	37,3%	22,7%	1,3%	38,7	96,7	3,3	0%	0%
	(56)	(34)	(2)	(58)	(145)	(5)	(0)	(0)
QUINUA	12,7%	10,0%	2,7%	74,0%	98,0	2,0%	0%	0%
	(19)	(15)	(4)	(99)	(147)	(3)	(0)	(0)
LENTEJA	42,0%	41,3%	0,7%	16,0%	90,7%	9,3%	0%	0%
	(63)	(62)	(1)	(24)	(136)	(14)	(0)	(0)
ARVEJA	38,0%	41,3%	4,0%	16,7%	84,7%	15,3%	0%	0%
	(57)	(62)	(6)	(25)	(127)	(23)	(0)	(0)
FREJOL	38,0%	39,3%	6,7%	16,0%	84,0%	14,7%	0,7%	0,7%
	(57)	(59)	(10)	(24)	(126)	(22)	(1)	(1)
PAPA	3,3%	27,3%	67,3	2%	12,7%	42,7%	32,0%	12,7%
	(5)	(41)	(101)	(3)	(19)	(64)	(48)	(19)
YUCA	12,7%	42,7%	32,0%	12,7%	59,3%	36,7%	2,7%	1,3%
	(19)	(64)	(48)	(19)	(89)	(55)	(4)	(2)

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°7 observamos que dentro del grupo alimenticio cereales tubérculos y legumbres, el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a Arroz con un 80.7% (N=121) y la cantidad de consumo por semana es mayor a 8 libras en un 18% (N=27) seguido de la Papa con un porcentaje de 67,3 N (101) con un consumo de 4 a 6 veces por semana y con una cantidad de 42,7% (N=64) correspondiente a 3.5 libras por semana, en la menor frecuencia de consumo tenemos a la quinua cuyo porcentaje de consumo 74 % (N=99) corresponde a rara vez o nunca.

TABLA N°8. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN FRUTAS POR NUMERO QUE SE CONSUMEN POR SEMANA, CUENCA.2016.

FRUTAS	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA				CANTIDAD POR SEMANA (EN NUMERO DE FRUTAS)			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 3 FRUTAS	DE 3 A 5 FRUTAS	DE 5 HASTA 8 FRUTAS	MAYOR A 8 FRUTAS
MANZANA	12,0%	53,3%	24,7%	10,0%	12,7%	29,3%	16,7%	41,3%
	18	80	37	15	19	44	25	62
NARANJA	16,7%	50,7%	24,7%	8,0%	12,0%	12,7%	9,3%	66,0%
	25	76	37	12	18	19	14	99
PAPAYA	30,0%	28,0%	8,7%	33,3%	58,0%	42,0%	0%	0%
	45	42	13	50	87	63	0	0
ZACZUMA	4,0%	6,0%	1,3%	88,7%	92,7%	6,0%	0%	1,3%
	6	9	2	133	139	9	0	2
GUINEO	15,3%	42,7%	28,7%	13,3%	16,0%	16,0%	14,0%	54,05%
	23	64	43	20	24	24	21	81
TOMATE DE ARBOL	11,3%	42,0%	32,7%	14,0%	18,0%	9,3%	8,7%	64,0%
	17	63	49	21	27	14	13	96
PERA	14,0%	24,0%	8,0%	54,0%	64,7%	14,0%	12,0%	9,3%
	21	36	12	81	97	21	18	14

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°8 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a frutas por número a la semana, el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a Tomate de árbol con un 32.7.% (N=49) y la cantidad de consumo por semana es mayor a 8 libras en un 64.0% (N=96) seguido del Guineo con un porcentaje de 28,7% N (43) con un consumo de 4 a 6 veces por semana y con una cantidad de 54.05% (N=81) correspondiente a mayor a 8 frutas por semana, en la menor frecuencia de consumo tenemos a la ZACZUMA cuyo porcentaje de consumo a 88.7% (N=133) corresponde a rara vez o nunca.

TABLA N°9. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN FRUTAS POR LIBRAS QUE SE CONSUMEN POR SEMANA, CUENCA.2016.

FRUTAS	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA				CANTIDAD POR SEMANA (EN LIBRAS)			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 3 LIBRAS	DE 3 A 5 LIBRAS	MAYOR A 5 LIBRAS Y A 8 LIBRAS	MAYOR A 8 LIBRAS
CAPULI	10,7%	10,0%	1,3%	78,0%	95,3%	4,0%	0%	0,7%
	16	15	2	117	143	6	0	1
FRESA	20,0%	34,7%	8,0%	37,3%	91,3%	5,3%	0,7%	2,7%
	30	52	12	56	137	8	1	4

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°9 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a frutas que no ha sido posible valorar por unidades si no por libras a la semana , el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a Fresa con un 8.0%.% (N=12) y la cantidad de consumo por semana es menor a 3 libras por semana en un 95.3% (N=143) seguido del capulí con un porcentaje de 78,0% (N= 117) con un consumo de rara vez o nunca por semana.

TABLA N°10. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN VERDURAS Y/O VEGETALES DE CONSUMO SEMANAL, CUENCA.2016.

VERDURAS Y/O VEGETALES	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ
LECHUGA	20,7%	56,0%	12,0%	11,3%
	31	84	18	17
ESPINACA	24,0%	28,0%	2,7%	45,3%
	36	42	4	68
HABA	32,7%	38,0%	2,0%	27,3%
	49	57	3	41
ACELGA	21,3%	29,3%	0,7%	48,7%
	32	44	1	73
ACHOGCHAS	5,3 %	7,3%	0,0%	87,3%
	8	11	0	131
PIMIENTO	16,0%	33,3%	23,3%	27,3%
	24	50	35	41
CEBOLLA	10,7%	34,7%	53,3%	1,3%
	16	52	80	2
AJO	11,3%	31,3%	46,7%	10,7%
	17	47	70	16
CULANTRO	10,7%	34,7%	42,7%	12,0%
	16	52	64	18
APIO	6,0%	15,3%	11,3%	67,3%
	9	23	17	101
PEREJIL	11,3%	19,3%	11,3%	58,0%
	17	29	17	87

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°10 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a verduras y/o vegetales el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a cebolla con un 53,3% (N=80) seguido de Ajo con un porcentaje de 46,7% (N=70), y dentro de los alimentos que menos se consumen tenemos las achogchas con un porcentaje del 87,3% (N=131) correspondiente a rara vez o nunca seguido del apio con un porcentaje de 67,3% (N=101).

TABLA N°11. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN LACTEOS DE CONSUMO SEMANAL, CUENCA.2016.

LACTEOS	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA				CANTIDAD POR SEMANA (EN NUMERO DE LITROS)			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 2 LITROS	DE 2 A 4 LITROS	MAYOR A 4 LITROS HASTA 6 LITROS	MAYOR A 6 LITROS
LECHE	2,7%	27,3%	66,0%	4,0%	77,3%	18,7%	4,0%	0%
	4	41	99	6	116	28	6	0
YOGURT	20,0%	25,3%	9,3%	45,3%	91,3%	8,0%	0,7%	0,0%
	30	38	14	68	137	12	1	0
LACTEOS	CONSUMO POR SEMANA				(EN NUMERO DE LIBRAS)			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 2 LIBRAS	DE 2 A 4 LIBRAS	MAYOR A 4 LIBRAS HASTA 6 LIBRAS	MAYOR A 6 LIBRAS
QUESO	27,3%	46,0%	12,0%	14,7%	91,3%	7,3%	0,7%	0,7%
	41	69	18	22	137	11	1	1
NATA	3,3%	2,0%	0,0%	94,7%	91,3%	8,0%	0,7%	0,0%
	5	3	0	142	137	12	1	0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°11 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a lácteos el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a leche con un 66,0% (N=99) el consumo de leche es menor a 2 litros por semana con un porcentaje de 77,3% (N=116) seguido de queso con un porcentaje de 12,0% (N=18), y su consumo es menor a dos libras por semana en un porcentaje y dentro de los alimentos que menos se consumen tenemos a la nata con un porcentaje de 94,7% (N=142) correspondiente a un consumo de rara vez o nunca.

TABLA N°12. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN CARNES Y MARISCOS DE CONSUMO SEMANAL, CUENCA.2016.

CARNES Y MARISCOS	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA				CANTIDAD POR SEMANA (EN LIBRAS)			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 2 LIBRAS	DE 2 A 4 LIBRAS	MAYOR A 4 LIBRAS HASTA 6 LIBRAS	MAYOR A 6 LIBRAS
RES	19,3% 29	52,7% 79	6,0% 9	22,0% 33	46,0% 69	48,7% 73	5,3% 8	0,0% 0
CHANCHO	30,7% 46	32,7% 49	3,3% 5	33,3% 50	58,0% 87	38,7% 58	3,3% 5	0,0% 0
POLLO	10,0% 15	41,3% 62	45,3% 68	3,3% 5	12,0% 18	30,7% 46	28,0% 42	29,3% 44
PESCADO	33,3% 50	24,0% 36	2,0% 3	40,7% 61	60,0% 90	38,7% 58	1,3% 2	0,0% 0
CAMARON	16,0% 24	6,7% 10	0,0% 0	77,3% 116	16,0% 24	84,0% 126	0,0% 0	0,0% 0
CUY	37,3% 56	1,3% 2	0,0% 0	61,3% 92	98,0% 147	2,0% 3	0,0% 0	0,0% 0
BORREGO	8,0% 12	0,7% 1	0,0% 0	91,3% 137	98,0% 147	2,0% 3	0,0% 0	0,0% 0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°12 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a carnes y mariscos el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a Pollo con un 45,3% (N=68) y con una cantidad de 2 a 4 libras por semana correspondiente al porcentaje 30,7% (N=46) seguido de carne de res con un consumo a la semana de 2 a 3 veces a la semana porcentaje de 52,7% (N=79) y con una cantidad de 3 a 4 libras por semana correspondiente a un porcentaje de 48,7% y dentro de los alimentos que menos se consumen tenemos a el alimento borrego con un porcentaje del 91,3% (N=137) seguido del camarón con un porcentaje de 77,3% (N=116) correspondiente a un consumo de rara vez o nunca.

TABLA N°13 DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÙN DE CONSUMO SEMANAL DE ACEITE, CUENCA.2016

	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA				CANTIDAD POR SEMANA (EN LIBRAS)		
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 1 LITRO	MAYOR A 1 LITRO Y MENOR A 3 LITROS	MAYOR A 3 LITROS
ACEITES	8,7%	26,0%	64,7%	0,7 %	56,0%	24,7%	19,3%
	13	79	97	1	84	41	22

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°13 observamos la frecuencia de consumo de aceites por semana, el mayor porcentaje de consumo pertenece a una frecuencia de 4 a 6 veces por semana con el 64,7% (N=97) y la cantidad por semana de mayor consumo es menor a un litro con el 56% (N84).

TABLA N°14 DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÙN DE CONSUMO SEMANAL DE AZUCAR, CUENCA.2016

	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA				CANTIDAD POR SEMANA (EN LIBRAS)			
	UNA VEZ A LA SEMANA	2-3 VECES A LA SEMANA	4-6 VECES POR SEMANA	NUNCA O RARA VEZ	MENOS DE 2 LIBRAS	MAYOR A 2 LIBRAS, HASTA 4 LIBRAS	MAYOR A 4 LIBRAS HASTA 6 LIBRAS	MAYOR A SEIS LIBRAS
AZUCAR	0,7%	19,3%	76,7%	3,3 %	26,0%	49,3%	17,3%	7,3 %
	1	29	115	5	39	74	26	11

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°14 observamos la frecuencia de consumo de azúcar por semana, el mayor porcentaje de consumo pertenece a una frecuencia de 4 a 6 veces por semana con el 76,7 (N=115) y la cantidad por semana de mayor consumo se encuentra en el rango de 2 a 4 libras por semana con un porcentaje del 49,3% (N=74)

TABLA N°15 DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÙN EL DIA DE RECORDATORIO DE 24 HORAS. CUENCA.2016.

DIA DEL RECORDATORIO DE 24 H	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE
LUNES	8	5,3
MIERCOLES	19	12,7
JUEVES	1	0,7
VIERNES	80	53,3
SÁBADO	42	28,0
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°15 observamos la distribución de las 150 encuestas realizadas pertenecientes al recordatorio de 24 horas según el día del recordatorio, tenemos así que el mayor porcentaje corresponde a el día Viernes con el 53,3% (N=80), seguido del día sábado con un porcentaje de 28,0% (N=42), y el día con menor número de jefes de familia encuestados pertenece a el día jueves con un porcentaje del 0,7% (N=1)

TABLA N°16

DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÙN KCALORIAS CONSUMIDAS EL DIA DE RECORDATORIO DE 24 HORAS. CUENCA.2016.

KCALORIAS CONSUMO EN RECORDATORIO DE 24 HORAS	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
MENOS DE 500 KCAL DIA	3	2,0
DE 500 KCAL HASTA 1000 KCAL	35	23,3
MAYOR A 1000 KCAL DIA HASTA 2000 KCAL	94	62,7
MAYOR A 2000 KCAL DIA	18	12,0
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°16 observamos la distribución de las 150 encuestas realizadas pertenecientes al recordatorio de 24 horas según las kcal de consumo el día del recordatorio, tenemos así que el mayor porcentaje de personas 62,7% (N=94) tiene un consumo entre 1000 a 2000 kcals por día, seguido de un consumo entre 500 y 1000 kcal por día con un porcentaje de 23,3% (N=35), Y con el menor porcentaje de consumo tenemos a las personas con un consumo diario menor a 500kcal correspondiente al 2% (N=3)

TABLA N°17**DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN LA UTILIZACION DE PARCELA. CUENCA.2016.**

SIEMBRA EN SU PARCELA	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
SI	95	63,3
NO	55	36,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°17 observamos la distribución de los 150 jefes de familia de acuerdo a la utilización de parcelas, tenemos así que el 63,3% (N=95) siembran en su parcela, consumiendo los productos, mientras que el 36,7% (N=55) de los jefes de familia encuestados no siembra en su parcela.

TABLA N°18**DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO EN TIENDAS. CUENCA.2016.**

CONSUMO EN TIENDAS	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
RARA VEZ	26	17,3
OCASIONALMENTE	55	36,7
FRECUENTEMENTE	69	46,0
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°18 observamos la distribución de los 150 jefes de familia según la frecuencia de consumo en tiendas, tenemos así que el 46,0% (N=69) consumen frecuentemente productos de tiendas, el 36,7% (N=55) consumen ocasionalmente productos de tiendas y el 17,3% (N=26) rara vez consumen productos de tiendas.

TABLA N°19 DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE SAYAUSI, SEGÙN EL LUGAR DE COMPRA DE PRODUCTOS. CUENCA.2016.

LUGAR DE COMPRA DE PRODUCTOS	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
MERCADO	103	68,7
TIENDA DE BARRIO	36	24,0
SUPERMERCADO	11	7,3
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: Los autores

En la tabla N°19 observamos la distribución de los 150 jefes de familia de acuerdo a la utilización de parcelas, tenemos así que el 63,3% (N=95) siembran en su parcela, consumiendo los productos, mientras que el 36,7% (N=55) de los jefes de familia encuestados no siembra en su parcela.

CAPITULO 5

5 ANÁLISIS

Del total de 150 jefes de familia entrevistados se observó que el mayor número correspondió a 51 habitantes del Centro de Sayausi (34%), el 33,3% fueron de San Miguel, el 14,7% de La Libertad, el 12,7% de Buenos Aires y el menor número (8) correspondió a Bellavista con un 5,3%.

El mayor número de jefes de familia estaba comprendido en una edad entre 45 a 64 años 33,3% (50). El 76,7% (115) eran mujeres, el 47,3% (71) tenían como nivel de instrucción primaria, el 38,7% (58) trabajaba por cuenta propia y el mismo porcentaje pertenecía a un nivel socioeconómico bajo superior.

El cereal con mayor frecuencia de consumo (de 4 a 6 veces por semana) fue el arroz con 80,7% (121), en cambio el de menor frecuencia de consumo (nunca o rara vez) fue la quinua con 74% (99). Dentro de los carbohidratos el arroz y la papa fueron los de mayor consumo en cuanto a libras a la semana (mayor a 8 libras) con un 18% (27) y un 12,7% (19) respectivamente. Se nota la marcada disminución de consumo de quinua que se ha dado con el transcurrir del tiempo, ya que antes, dicho cereal era el principal aporte de carbohidratos de la población de Sayausí.

El tomate de árbol y el guineo fueron las frutas con mayor frecuencia de consumo (de 4 a 6 veces por semana) con un 32,7% (49) y un 28,7% (43) respectivamente, así mismo en cuanto a cantidad (más de 8 frutas a la semana) ambas frutas presentan el mayor porcentaje, un 64% (96) y un 54,05% (81) respectivamente. La fruta de menor consumo (rara vez o nunca) fue la zaczuma con un 88,7% (133) seguida del capulí, que debido a que su consumo se da solo en temporadas, tuvo un 78% (117).

Dentro de vegetales y verduras los alimentos de mayor consumo (de 4 a 6 veces por semana) fueron la cebolla y el ajo con un 53,3% (80) y un 46,7% (70) respectivamente, debido al gran uso de los mismo en refritos, condimentos, ensaladas, etc.

En cuanto a los lácteos la leche fue la de mayor consumo (de 4 a 6 veces por semana) con un 66% (99) mientras que el queso, el yogurt y la nata presentaron un porcentaje inferior al 13%.

Dentro del grupo de carnes y mariscos, el pollo fue el de mayor consumo con un 45,3% (68) en cuanto a frecuencia de consumo (de 4 a 6 veces por semana) y fue el único alimento dentro del grupo con un consumo mayor de 6 libras por semana. La carne de res y de chanco debido al concepto que tenía la población de que se tratan de carnes que conllevan problemas de mala digestión o enfermedades, se consumen en menor frecuencia. Otras carnes como el cuy que en la actualidad se consume en determinadas ocasiones (fiestas, celebraciones) representan un 37,3% (56) de consumo una vez a la semana. Por otro lado se observa el bajo consumo de la carne de borrego, 8% (12) una vez a la semana, debido tanto a conceptos como que no es una “buena carne”, como también debido al precio alto de la misma. En cuanto a mariscos se observó un consumo bajo de 2 a 3 veces y una vez a la semana de pescado y camarón respectivamente.

Se observó un consumo de aceite en cuanto a cantidad, de menos de 1 litro a la semana representando un 56% (84). El azúcar por otro lado tuvo un 49,3% (74) de consumo de 2 a 4 libras a la semana.

Se utilizó el recordatorio de 24 horas para calcular las calorías consumidas al día por cada uno de los jefes de familia, observándose el mayor porcentaje, de 62,7% (94) en cuanto al consumo de 1000 a 2000 calorías al día. Mientras que el menor porcentaje (2%) correspondió al consumo de menos de 500 calorías al día. Durante la entrevista se observó que habían varios jefes de familia que consumían de manera irregular las comidas.

Un 63,3% (95) de jefes de familia mencionaron sembrar en su parcela tanto para su consumo como para vender los productos cosechados, siendo el consumo propio el mayor fin de la siembra. Se les preguntó sobre la frecuencia de consumo de alimentos en tiendas y un 46% (69) lo hacían frecuentemente. En cuanto al lugar de compra de productos para la alimentación un 68,7% (103) lo hacía en el mercado, seguido del 24% (36) lo hacía en abarrotes, y el porcentaje restante lo hacían en el supermercado.

CAPITULO 6

6 DISCUSIÓN

El aporte energético ideal necesario para cubrir las necesidades diarias se calculó con el total de calorías consumidas en carbohidratos, proteínas y lípidos, se utilizó el recordatorio de 24 horas para este fin.

Se observó que la mayoría de jefes de familia consumían entre 1000 a 2000 calorías diarias. Comparando con trabajos revisados como el del Mezquital de México en donde la población tenía un promedio de 1706 calorías diarias, se observó que el consumo calórico se aproximaba al mencionado. En el estudio realizado en Mezquital también se comparó los datos obtenidos con las recomendaciones de consumo de alimentos del National Research Council siendo el consumo calórico el 70% del recomendado.

Entre los carbohidratos, legumbres y cereales se observó globalmente un consumo mayor en cuanto a arroz y papas, tanto en cantidad como en frecuencia. Se observó que la quinua, antes uno de los principales carbohidratos en la dieta de los habitantes de Sayausí, es uno de los cereales con menor consumo por parte de los jefes de familia, siendo reemplazado por el arroz.

Se observó que entre las frutas más consumidas destacaba el tomate de árbol y el guineo. El tomate de árbol tenía un alto consumo debido a que los jefes de familia preparaban la fruta como jugo solo o jugo con otras frutas, casi todos los días siendo lo más habitual en el desayuno. En cuanto al guineo los jefes de familia compraban en gran cantidad y se consumía la fruta cada día a cualquier horario, acompañado o no de otros alimentos como el pan y bebidas. Debido a que el capulí se da solo en temporada y que la encuesta se realizó fuera de fecha de esta, no se pudo llegar a cuantificar de la mejor manera el consumo tanto en cantidad como frecuencia. Otras fruta de bajo consumo fueron la zaczuma que no compraban debido a que los integrantes de la familia preferían otras frutas en su lugar, y la fresa debido sobre todo al coste más elevado en comparación a otras frutas. En comparación con el estudio realizado en Barcelona, España, en el nuestro el consumo es mucho mayor debido al mayor acceso de tales alimentos, así como también más diverso.

En cuanto a verduras y vegetales los de mayor consumo fueron la cebolla, el ajo y el culantro debido a que son de gran uso en preparaciones como refritos, condimentos, ensaladas, acompañamientos, entre otros. Se observó un bajo consumo de lechuga, este debido al miedo de los habitantes al parasitismo, ya que estaban informados sobre los peligros y consecuencias de la ingesta de lechuga en malas condiciones o higiene.

En cuanto al consumo de lácteos se observó que la leche es el principal aporte de estos, con un promedio de 3 litros a la semana. Comparando con el estudio realizado en Barcelona donde el consumo de lácteos era deficitario en la población en general y mucho más marcado en los inmigrantes, atribuimos el mayor consumo en la población de Sayausí de nuestro estudio por el mayor acceso a estos por ser una zona rural y ganadera. La nata ha dejado de ser un aperitivo favorito por la población debido al contenido alto en grasa.

Se pudo observar el aporte bajo de carnes, sobretodo de res y chanco, siendo la de pollo la favorita de los jefes de familia entrevistados. Carnes como la de borrego y de cuy que no se consumían en gran cantidad debido al coste dejaba nuevamente al pollo ser la favorita por la población. Entre los mariscos el pescado era el de mayor consumo, de 2 libras en promedio a la semana, en cuanto a los camarones el consumo era inferior, compraban por lo menos 1 libra a la semana y dicha compra no era frecuente debido a su alto precio.

Entre los otros alimentos se observó un consumo inferior a 1 litro de aceite y un consumo promedio de 2 libras de azúcar blanca a la semana, siendo esta también remplazada por azúcar morena y panela.

Más de la mitad de jefes de familia cosechaban en sus parcelas, la cosecha era para fines de autoconsumo como también para vender en el mercado, siendo este último fin el menos frecuente.

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimento en tiendas se observó que cerca de la mitad de los jefes de familia encuestados iban frecuentemente. La mayoría compraba productos para la alimentación en el mercado, siendo el supermercado el lugar menos frecuente de tales compras.

BIBLIOGRAFÍA

1. Macias M. Al, EJCR L. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. septiembre de 2012;39(3):40-3.
2. Castillo Sanchez M. Evolucion del consumo de alimentos en España. septiembre de 2012;3(4):40-3.
3. Savino P. Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutricion. 2011;1:16.
4. Royo Bordonada MÁ. Nutrición en Salud Pública [Internet]. GESDoc Gestor Documental del Instituto de Salud Carlos III. [citado 2 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=14/09/2012-13aad4943>
5. Juárez Sanchez L. Inseguridad alimentaría, patrones de consumo y salarios México. 2001.
6. DIRECCION GENERAL DE POLITICAS DE DESARROLLO SOCIAL, DIRECCION DE INVESTIGACION Y DESARROLLO SOCIAL. Recopilacion de estudios sobre habitos alimenticios de la poblacion en las zonas alto andinas. Lima; 2008.
7. Peña M. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud [Internet]. Organizacion Panamericana de la Salud | Organizacion Mundial de la Salud. 2012 [citado 2 de febrero de 2017]. Disponible en: http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=documentos-2014&alias=456-clasificacion-de-los-alimentos-y-sus-implicaciones-en-la-salud&Itemid=599&lang=en
8. Dirección Provincial de Salud del Pichincha. Modulo: Alimentación y Nutrición Básica para Administradores de Bares Escolares [Internet]. MSP. 2016 [citado 2 de febrero de 2017]. Disponible en: https://instituciones.msp.gob.ec/dps/pichincha/images/stories/documentos/Modulo_Nutricion.pdf
9. Barrera VP, Espinosa C, Tapia A, Montero F, Valverde. Caracterización de las raíces y los tubérculos andinos en la ecoregión andina del Ecuador. 2004. 3-30 p.
10. Pinto J, Carbajal A. La Dieta Equilibrada, prudente o saludable. 2003;
11. Mussel D, et al. Microbiología de los Alimentos. 2da edición. Acribia, Zaragoza; 2003. 506, 636 p.
12. Ruiz Moreno E, del Pozo de la Calle S, Ávila Torres J, Varela G. Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. 2009;
13. Ruiz Roso B. Repercusión nutricional del proceso de los alimentos. Experto en Nutrición y Planificación Dietética. 2007;
14. Whitaker M, et al. Evaluación de las Reformas a las Políticas Agrícolas en el Ecuador. 1994;
15. Southgate D, Whitaker M. Desarrollo y Medio Ambiente: Crisis de Políticas en el Ecuador. 1994;



16. Moreano Barragán M. FAO - PERFILES NUTRICIONALES POR PAISES. 2001;13-20.
17. Lewis T. In with the new and out with the old - Changing food patterns in Quito, Ecuador. Artículo manuscrito, basado en la investigación para su tesis doctoral. 1996;
18. Freire W, et al. Diagnóstico de la Situación Alimentaria y Nutricional y de Salud de la Población Ecuatoriana menor de Cinco Años. 1988;
19. CECU. Estudio sobre los Hábitos Alimentarios y Racionales de los niños y jóvenes. [Internet]. CECU. 2008. Disponible en: <http://www.ceu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO%20Habitos%20%20Alimentarios.pdf>.
20. Ferrari M. Estimación de la Ingesta por Recordatorio de 24 Horas. marzo de 2013;31(143):20-5.
21. González-Solanelas M, Romagosa Pérez-Portabella A, Zabaleta-del-Olmo E, Grau-Carod M, Casellas-Montagut C, Lancho-Lancho S, et al. Estudio de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria. Nutr Hosp. abril de 2011;26(2):337-44.
22. Anderson RK, Calvo J, Serrano G, Payne GC. Estudio del estado de nutrición y los hábitos alimentarios de comunidades otomíes en el Valle del Mezquital de México. Salud Pública México. enero de 2009;51:S657-74.
23. Gobierno Parroquial Sayausi. Gobierno Parroquial Sayausí [Internet]. 2015. Disponible en: <http://gobiernoparroquialsayausi.gob.ec/azuay/?p=101>
24. Encalada Vásquez O. Toponimias Azuayas Cuenca: Cuenca: Banco Central del Ecuador. 1990;
25. Chacón J. Historia de la Minería en Cuenca. 1987;
26. López G. Ecuador en Cifras. Censo de Población y Vivienda (CPV-2010) [Internet]. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). 2010. Disponible en: www.ecuadorencifras.com.
27. Marin Z. Elementos de nutrición humana San José. 2000;
28. Vera Romero E. Evaluación del nivel socioeconómico: presentación de una escala adaptada en una población de Lambayeque. 2012;VI.



ANEXOS

ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Patrones alimentarios de la población de la parroquia Sayausí 2016.

Organización del investigador: Universidad de Cuenca.

Nombre de los investigadores principales: Darío Javier Duchi Valdez
Edisson Bolívar Bermeo Astudillo

Datos de localización de los investigadores:

Darío Javier Duchi Valdez **teléfono:** 0987474183 **correo electrónico:** dario_duchi@hotmail.com

Edisson Bolívar Bermeo Astudillo **teléfono:** 0992281124 **correo electrónico:** edy14rock@hotmail.com

Co-investigadores: Dra. Lorena Mosquera, Dr. David Achig

**CONSENTIMIENTO INFORMADO****UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA****“Patrones alimentarios de la población de la parroquia Sayausí”****DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO****Introducción**

Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea participar o no.

Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre los patrones alimentarios de la Parroquia Sayausí porque es un/una morador/a y Jefe/a de familia que habita en la parroquia.

Propósito del estudio

La presente investigación busca la determinación de los patrones alimentarios de los habitantes de la Parroquia Sayausí en la actualidad, que nos permitirá obtener el conocimiento tanto cualitativo como cuantitativo del consumo de alimentos, que se convierte en un requisito fundamental para la planificación de cualquier acción orientada a mejorar la situación alimentaria individual o colectiva. Se trata de una investigación realizada por los estudiantes de La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca. La información se obtendrá mediante encuesta personal y presentará un formato abierto que permite la anotación de todo lo que pueda reseñar el encuestado.

Descripción de los procedimientos

La investigación consta de:

- Caracterización demográfica del jefe de la familia según: edad, sexo, instrucción, ocupación y nivel socioeconómico.
- Establecer las características de los patrones alimentarios actuales según recordatorio de 24 horas y tendencia de consumo.

Riesgos y beneficios

Riesgos: no existen riesgos para los participantes en el estudio en cuanto a situaciones de orden físico, emocional o psicológico por la naturaleza de la investigación, aun así se minimizarán explicando a los participantes la naturaleza y objetivos de la investigación. Es una investigación que garantiza la seguridad y confidencialidad de los datos hasta finalizado el mismo. En el caso de que la información caiga en manos de terceros que no son parte de la comunidad y que pretendan comercializar datos contenidos en el proyecto, se utilizará todos los mecanismos legales pertinentes en consenso con el Departamento Jurídico de la Universidad.

Beneficios: la aplicación de las encuestas en esta investigación nos permitirá conocer las tendencias en la actualidad respecto a los patrones alimentarios, puesto que no existen estudios realizados en este campo, mucho menos a nivel nacional, siendo muy importantes para iniciar estrategias en busca de una vida saludable con una ingesta adecuada de alimentos. En el mismo sentido, para minimizar los riesgos, el proyecto deja constancia de que el contenido es de la población de estudio y por



tanto no se podrá realizar uso alguno, salvo el correspondiente a este estudio. A fin de reducir más aún los potenciales riesgos, luego de la entrega de la información tanto en medios físicos como digitales y establecer en la cláusula de confidencialidad que una vez terminado el estudio y aprobado por la Dirección de la Investigación de la Universidad de Cuenca, se eliminarán estos archivos, y se destruirán las copias.

Confidencialidad de los datos

Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

- 1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el equipo de investigación tendrá acceso, una vez terminada la investigación y aprobado el informe por parte de la Dirección de Investigación de la Universidad de Cuenca, los datos serán eliminados.
- 2) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- 3) El Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuanto a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

Derechos y opciones del participante

Usted puede decidir no participar, y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.
Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor comunicarse con los siguientes contactos:
Darío Javier Duchi Valdez **teléfono:** 0987474183 **correo electrónico:** dario_duchi@hotmail.com
Edisson Bolívar Bermeo Astudillo **teléfono:** 0992281124 **correo electrónico:** edy14rock@hotmail.com

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede acercarse al Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca.

**MEDIANTE LA PRESENTE, YO,
CON C.I. # AUTORIZO A LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO AUTORES DEL ESTUDIO EN CUESTION, A LA REALIZACION EN MI PERSONA DE ENCUESTAS, CERTIFICANDO QUE HE SIDO PREVIA Y DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LOS DETALLES IMPLICADOS EN LA REALIZACION DE LAS MISMAS.**

FIRMA: PERSONA ENCUESTADA



ANEXO 2 ENCUESTA ALIMENTARIA DE FRECUENCIA DE CONSUMO

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA

PATRONES ALIMENTARIOS DE LA PARROQUIA SAYAUSÍ
ENCUESTA ALIMENTARIA DE FRECUENCIA DE CONSUMO

Formulario N°:

Fecha: __/__/__

Edad: ____

Sexo: M() F ()

Nivel de Instrucción:

- Primaria
- Secundaria
- Superior
- Ninguna

Ocupación:

- Empleado/a u Obrero del Estado
- Empleado/a u Obrero Privado
- Jornalero/a o peón
- Patrón/a
- Socio/a
- Cuenta propia
- Trabajador no renumerado
- Empleado/a domestico
- Jubilado

MARQUE CON UNA X EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE A LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	A LA SEMANA			AL DIA			RARA VEZ O NUNCA
		4-6 VECES SEMANAL	2 A 3 VECES SEMANAL	1 A VEZ A LA SEMANA	4 A 5 VECES AL DIA	2 A 3 VECES AL DIA	1 VEZ AL DIA	
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 DE ARBOL								
OTROS:								
VERDURAS Y/O VEGETALES								
LECHUGA								
ESPINACA								
HABA								



ACELGA										
ACHOGCHAS										
PIMIENTOS										
CEBOLLA										
AJO										
CULANTRO										
APIO										
PEREJIL										
OTROS:										
LACTEOS										
LECHE										
QUESO										
YOGURT										
NATA										
OTROS:										
CARNES Y MARISCOS										
RES										
CHANCHO										
POLLO										
PESCADO										
CAMARON										
CUY										
BORREGO										
OTROS:										
ACBTES										
AZUCAR										



ANEXO 3 ENCUESTA ALIMENTARIA DE RECORDATORIO DE 24 HORAS

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA

PATRONES ALIMENTARIOS DE LA PARROQUIA SAYAUSÍ
ENCUESTA ALIMENTARIA DE RECORDATORIO DE 24 HORAS

Formulario N°:

Día de semana/fecha: __/__/__

Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do

HORA	MINUTA (Alimento o Preparaciones)	INGREDIENTES	CANTIDAD MEDIDAS CASERAS	CANTIDAD gr. total	OBSERVACIONES (kilocalorias)

Preguntas adicionales:

- ¿Siembra actualmente en su parcela?
 Si
 No
- ¿Qué alimentos siembra?

- ¿Hace 35 años que se sembraba en su parcela?



- ¿Come lo que cosecha?
 - SI
 - NO

- ¿Con que frecuencia consume productos de tiendas?
 - Rara vez
 - Ocasionalmente
 - frecuentemente

- ¿Qué alimentos consume con más frecuencia en tiendas?

PINHEIRO. Encuestas alimentarias: diseño, aplicación, análisis, interpretación, construcción de índices. modulo 4 (27) MODIFICADO POR LOS AUTORES SEGÚN LAS NECESIDADES DE LA INVESTIGACION.

ANEXO 4 MEDICIÓN DE NIVEL SOCIOECONÓMICO
Tabla N° 01: Ítems que permiten evaluar los Niveles Socioeconómicos según categorías en la versión Modificada 2011-2012.

Cód.	ÍTEMS
N1	¿Cuál es el grado de estudios de Padres? Marque con un aspa (X); para ambos padres (M= Madre y P=Padre)
1	Primaria Completa / Incompleta
2	Secundaria Incompleta
3	Secundaria Completa
4	Superior No Universitario (p. ej. Instituto Superior, otros)
5	Estudios Universitarios Incompletos
6	Estudios Universitarios Completos (Bachiller, Titulado)
7	Postgrado
N2	¿A dónde acude el Jefe de Hogar para atención médica cuando él tiene algún problema de salud?
1	Posta médica / farmacia / naturista
2	Hospital del Ministerio de Salud / Hospital de la Solidaridad
3	Seguro Social / Hospital FFAA / Hospital de Policía
4	Médico particular en consultorio
5	Médico particular en clínica privada
N3	¿Cuál de las siguientes categorías se aproxima más al salario mensual de su casa?
1	Menos de 230 USD /mes aproximadamente
2	Entre 230 - 310 USD /mes aproximadamente
3	311 - 460 USD /mes aproximadamente
4	> 460 USD /mes aproximadamente
N4-A	¿Cuántas habitaciones tienen su hogar, exclusivamente para dormir?
N4-B	¿Cuántas personas viven permanentemente en el hogar? (sin incluir el servicio doméstico)
N5	¿Cuál es el material predominante en los pisos de su vivienda?
1	Tierra / Arena
2	Cemento sin pulir (falso piso)
3	Cemento pulido / Tapizón
4	Mayólica / loseta / cerámicos
5	Parquet / maderapulida / alfombra / mármol / terrazo

(18)

Tabla N° 02: Evaluación de los Niveles Socioeconómicos según categorías y niveles nacionales, rango de puntajes en la versión APEIM y la versión Modificada 2011-2012.

NIVELES	NSE	CATEGORIA	Puntaje Versión Original APEIM 2008 - 2009	Puntaje Versión Modificada 2011-2012
Nivel 1	A	Alto	22 - 25 puntos	33 o más puntos
Nivel 2	B	Medio	18 - 21 puntos	27 - 32 puntos
Nivel 3	C	Bajo Superior	13 - 17 puntos	21 - 26 puntos
Nivel 4	D	Bajo Inferior	9 - 12 puntos	13 - 20 puntos
Nivel 5	E	Marginal	5 - 8 puntos	5 - 12 puntos

(28)

ANEXO 5
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICION	INDICADOR	ESCALA
CARACTERIZACIÓN DEL JEFE DE HOGAR	EDAD SEXO NIVEL DE INSTRUCCIÓN OCUPACIÓN SECTOR	SON LAS DIFERENTES CARACTERÍSTICAS QUE NOS PERMITEN CLASIFICAR AL JEFE DE HOGAR PARA LA INVESTIGACIÓN	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • EDAD • SEXO • NIVEL DE INSTRUCCIÓN • OCUPACIÓN • SECTOR
EDAD	25-34 35-44 45-64 >65	CANTIDAD DE AÑOS, MESES Y DÍAS CUMPLIDOS A LA FECHA DE APLICACIÓN DEL ESTUDIO.	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • 25-34 • 35-44 • 45-64 • >65
SEXO	MASCULINO FEMENINO	CONDICIÓN ORGÁNICA QUE DISTINGUE A LOS MACHOS DE LAS HEMBRAS	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • MASCULINO • FEMENINO
NIVEL DE INSTRUCCIÓN	NINGUNO PRIMARIA SECUNDARIA SUPERIOR	GRADO MÁS ELEVADO DE ESTUDIOS REALIZADOS O EN CURSO, SIN TENER EN CUENTA SI SE HAN TERMINADO O ESTÁN PROVISIONAL O DEFINITIVAMENTE INCOMPLETOS	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • NINGUNA • PRIMARIA • SECUNDARIA • SUPERIOR
OCUPACIÓN	EMPLEADO/A U OBRERO/A DEL ESTADO	DETERMINA EL TIPO DE RELACIÓN DE DEPENDENCIA EN QUE LA PERSONA	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • EMPLEADO/A U OBRERO/A DEL ESTADO



	<p>EMPLEADO/A U OBRERO/A PRIVADO JORNALERO/A O PEÓN PATRONO/A SOCIO/A CUENTA PROPIA TRABAJADOR/A NO REMUNERADO EMPLEADO DOMÉSTICO/A JUBILADO</p>	<p>EJERCE O EJERCÍA SU OCUPACIÓN</p>		<ul style="list-style-type: none"> • EMPLEADO/A U OBRERO/A PRIVADO • JORNALERO/A O PEÓN • PATRONO/A SOCIO/A • CUENTA PROPIA • TRABAJADOR/A NO REMUNERADO • EMPLEADO DOMÉSTICO/A • JUBILADO
<p>NIVEL SOCIO-ECONÓMICO</p>	<p>ALTO MEDIO BAJO SUPERIOR BAJO INFERIOR MARGINAL (18)</p>	<p>MEDIDA TOTAL QUE COMBINA LA PARTE ECONÓMICA Y SOCIOLÓGICA DE LA PREPARACIÓN LABORAL DE UNA PERSONA Y DE LA POSICIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL INDIVIDUAL O FAMILIAR EN RELACIÓN A OTRAS PERSONAS. (18)</p>	<p>PORCENTAJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ALTO • MEDIO • BAJO SUPERIOR • BAJO INFERIOR • MARGINAL
<p>SECTOR</p>	<p>SAYAUSI CENTRO SAN MIGUEL LA LIBERTAD BUENOS AIRES BELLAVISTA</p>	<p>TERRITORIO CON LÍMITES FÍSICOS AL QUE PERTENECEN LAS PERSONAS JEFES DE HOGAR A LOS QUE FUE REALIZADA LA ENCUESTA.</p>	<p>PORCENTAJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SAYAUSI • CENTRO • SAN MIGUEL • LA LIBERTAD BUENOS AIRES • BELLAVISTA



PATRONES ALIMENTARIOS	TENDENCIA DE CONSUMO	CONJUNTO DE ALIMENTOS QUE UN GRUPO SOCIAL DADO ACOSTUMBRA CONSUMIR COMO BASE PRINCIPAL DE SU DIETA EN FORMA COTIDIANA O HABITUAL EN LA ACTUALIDAD.	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • CEREALES TUBERCULOS Y LEGUMBRES • VERDURAS Y VEGETALES • LÁCTEOS • CARNES Y MARISCOS • ACEITES • AZUCAR
	ORIGEN DE LOS ALIMENTOS.	LUGAR DONDE SON COMPRADOS O PRODUCIDOS LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN EN EL HOGAR DE LOS DISTINTOS JEFES DE FAMILIA.	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • FRECUENCIA DE CONSUMO EN TIENDAS • FRECUENCIA DE CONSUMO PARCELA
	RECORDATORIO 24 HORAS	CONJUNTO DE ALIMENTOS QUE UNA PERSONA CONSUME EL DIA ANTERIOR A LA REALIZACION DE LA ENCUESTA.	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • MENOS DE 500 KCAL DIA • DE 500 KCAL HASTA 1000 KCAL • MAYOR A 1000 KCAL DIA HASTA 2000 KCAL • MAYOR A 2000 KCAL DIA