



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA SALUD HUMANA  
CARRERA DE ENFERMERÍA

TÍTULO

**HÁBITOS Y PRÁCTICAS  
ALIMENTARIAS DE LOS HABITANTES  
DE LA PARROQUIA JIMBILLA DEL  
CANTÓN LOJA. ENERO – ABRIL 2015.**

*Tesis previa a la obtención del título de  
Licenciada en Enfermería*

AUTORA

JOHANNA NATHALY GARROCHAMBA SÁNCHEZ

DIRECTORA DE TESIS

DRA. TANIA VERÓNICA CABRERA PARRA, MG. SC.

LOJA-ECUADOR

2016



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**AREA DE LA SALUD HUMANA**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

Loja, 27 de Enero del 2016

Dra. Tania Verónica Cabrera Parra, Mg. Sc.  
**DIRECTORA DE TESIS**

**CERTIFICA:**

Haber leído el Artículo Científico de autoría de la señorita Johanna Nathaly Garrochamba Sánchez con el título: **HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA JIMBILLA DEL CANTÓN LOJA. ENERO – ABRIL 2015**, ha sido revisado en su totalidad y está listo para que continúe con el proceso de certificación por parte de la coordinación de la carrera.



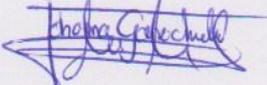
Dra. Tania Verónica Cabrera Parra, Mg. Sc.

**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Johanna Nathaly Garrochamba Sánchez, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

**Firma:** 

**Autora:** Johanna Nathaly Garrochamba Sánchez

**Cédula:** 1105332009

**Fecha:** 27 de enero del 2016.

## CARTA DE AUTORIZACIÓN

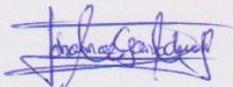
Yo Johanna Nathaly Garrochamaba Sánchez, declaro ser autora de la tesis titula: **HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA JIMBILLA DEL CANTÓN LOJA. ENERO- ABRIL 2015**, como requisito para optar al grado de: Licenciada en Enfermería; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI (Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual), en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copias de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja a los 27 días del mes de noviembre del dos mil dieciséis, firma la autora.

Firma:



**Autora:** Johanna Nathaly Garrochamba Sánchez

**Cedula:** 1105332009

**Dirección:** Loja (San Francisco)

**Correo Electrónico:** [garris-007@hotmail.com](mailto:garris-007@hotmail.com)

**Celular:** 0982288567

### DATOS COMPLEMENTARIOS

**Directora de tesis:** Dra. Tania Cabrera Parra, Mg. Sc.

**Tribunal de grado**

**Presidente:** Lic. María Sánchez Castillo, Mg. Sc.

**Primera Vocal:** Lic. Grace Cambizaca Mora, Mg. Sc.

**Segunda Vocal:** Lic. Ana Granda sarango, Mg. Sc.

## **DEDICATORIA**

A mis padres, a mis hermanos, esposo y amigos que han sido instrumento de fortaleza y sabiduría para cultivar un corazón noble en cada una de mis caminatas.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios que me permitió cumplir con una meta más en mi vida.

A mis padres, hermanos y esposo que siempre están brindándome su apoyo incondicional.

A mis docentes que con paciencia y sabiduría me han impartido los conocimientos.

A las autoridades la parroquia Jimbilla que muy gentilmente me colaboraron para llevar a cabo el desarrollo del presente trabajo.

De manera especial quiero agradecer a la doctora Tania Cabrera mi directora de tesis.

## **LA AUTORA**

**a. TÍTULO:**

**HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA JIMBILLA DEL CANTÓN LOJA. ENERO – ABRIL 2015.**

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo es un estudio descriptivo, permite conocer los hábitos y prácticas alimentarias que poseen los habitantes de la parroquia Jimbilla de la ciudad de Loja. La metodología empleada para obtener los datos de análisis, fue la encuesta aplicada a 257 habitantes mayores de 15 años hasta los 64 años de los diferentes barrios de la parroquia. Los resultados muestran que el 57,97% de los habitantes consumen carbohidratos, el 85,21% proteínas, el 77,04% y el 67,32% menos de 2 raciones de verduras y frutas en el día respectivamente; el 77,04% consume de 2 a 3 embutidos por semana. Los alimentos más consumidos son huevos, leche y queso. El número de comidas realizadas en el día es de 4 a 5. En la práctica de la preparación el 66,93% prefiere alimentos cocinados y crudos, la madre de familia es la encargada de la adquisición y preparación de alimentos. Se puede concluir que los habitantes poseen un hábito poco saludable, pese a que hay la disponibilidad de verduras no las consumen.

**PALABRAS CLAVES:** Hábitos alimentarios, prácticas alimentarias, alimentos

## **SUMMARY**

The present work is a descriptive study, it allows to know the habits and dietary practices that inhabitants of the parish Jimbilla city of Loja. The methodology used for data analysis was the survey of 257 people aged 15 years to 64 years in different areas of the parish. The results show that 57.97% of the populations consume carbohydrates, 77.04 % and 67.32 % less than 2 servings of vegetables and fruits in the day respectively; 77.04% consume the 2 to 3 week sausages. The most consumed foods are eggs, milk and cheese. The number of meals taken over day is from 4 to 5. In practice preparation 66.93 % prefer the cooked and raw food, the mother of the family is responsible for the purchase and preparation of food. I can conclude that the people have an unhealthy habit because even though there is not the availability of vegetables consumed.

**KEYWORDS:** Eating habits, food habits, food

### **c. INTRODUCCIÓN**

La rápida urbanización del mundo en desarrollo y los cambios asociados tienen consecuencias importantes en cuanto a los hábitos, prácticas y preferencias alimentarias de la sociedad en general.

Según las estadísticas recientes, para el año 2015 la población mundial habrá crecido a unos ocho mil millones. Aunque este aumento constituirá un gran reto para la agricultura y el suministro de alimentación a nivel mundial, el rápido crecimiento en las regiones claves de nuestro planeta tendrá un impacto mucho mayor. Este crecimiento económico alterará rápidamente los hábitos alimenticios a nivel mundial e incrementaría el consumo alimenticio global<sup>1</sup>.

Un estudio realizado en Medellín - Colombia sobre prácticas alimentarias en las familias del área rural nos revela que el 29% de las mujeres manifestaron haber tenido alguna dificultad para amamantar a su último hijo. El 49% de las familias utilizan como métodos de preparación preferidos la fritura y la cocción. La mayoría de los integrantes de las familias, consumen las comidas principales y lo hacen en el hogar<sup>2</sup>.

En el vecino país de Perú un estudio sobre Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional nos demuestra que, el 53,1% tiene hábito regular; el 24,8% hábito bueno y el 22,1% hábito deficiente<sup>3</sup>.

En Ecuador una investigación sobre hábitos de Alimentación aplicado en las escuelas y colegios fiscales de las Provincias de Zamora y Loja nos

---

<sup>1</sup> BRATHWAITE, Chelston W. VISIÓN DEL SIGLO XXI PARA EL Instituto Interamericano de Cooperación Para la Agricultura (IICA). Venezuela. 2006.

<sup>2</sup> ALVAREZ, Uribe Martha Cecilia; GONZÁLEZ, Zapata Laura. Prácticas alimentarias en las familias del área rural de Medellín-Colombia. Bvs. Biblioteca virtual en Saúde. ID: 333987. Español. Ver en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=333987&indexSearch=ID>

<sup>3</sup> MARÍN, Zegarra; et al. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional. Diciembre 2011. Págs.: 7.

revela que el aporte nutricional de los estudiantes está dado por carbohidratos 82,07%, proteínas 30,76%, seguido de las grasas en 20,92%, vitaminas 56,29%, demostrando que la dieta no es adecuadamente balanceada. En la dieta familiar de los estudiantes de ambas provincias, la composición nutricional es de 100% en carbohidratos durante el almuerzo, además el consumo de grasas en Zamora es de 61,76% y en Loja disminuye este porcentaje 43,69%, proteínas es mayor en Zamora 32,35% en cambio en Loja es 28,16%, mientras que las vitaminas es mayor en Loja 64,08%, y en Zamora es de 55,29%.<sup>4</sup>

En la ciudad de Loja una investigación realizada en un Centro de Atención Infantil Instituto de la Niñez y la Familia (INFA) en la ciudadela Zamora Huayco nos indica que los lactantes ingieren un 25% agua, 10% de grasas, 46,6% de hidratos de carbono, 16,67% de proteínas en el día; los niños de 1 a 2 años reciben el 16,67% de agua, el 15% de grasas, el 36,67% de carbohidratos, 15% de proteínas, y el 15% de frutas y verduras diariamente y los niños de 3 a 4 años reciben 16,67% de agua, el 15% de grasas, 30% de hidratos de carbono, 20% de proteínas y el 15% de frutas y verduras.<sup>5</sup>

En cuanto a estudios sobre hábitos y prácticas alimentarias en zonas rurales a nivel local no hay conocimiento, pues no se cuenta con esta información.

Es importante conocer los hábitos y prácticas alimentarias de las poblaciones, puesto que permite conocer la cultura y comportamiento alimentario, y con ello también tener una noción acerca de la salud-enfermedad.

---

<sup>4</sup>JIMÉNEZ, Rey Janeth Fernanda. Determinación de los hábitos de alimentación en las escuelas y colegios fiscales de Zamora y Loja. Ecuador. 2010. Tesis Doctoral. Págs. 62.

<sup>5</sup> ABAD, Reyes Maribel; et, al. Hábitos alimenticios en los niños del centro de atención infantil del INFA Margarita Pérez de Zamora Huayco. 2008. Págs: 6 – 1.

Con estos antecedentes surge la necesidad de investigar el tema para lo cual se propuso determinar los hábitos y prácticas alimentarias de los habitantes de la parroquia Jimbilla de la ciudad de Loja.

Se espera que la información contenida en el presente documento se constituya en fuente de trabajo para otros estudios, para que en base a los problemas detectados en esta investigación se contribuya a la solución de los mismos.

## d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

### 1. HÁBITO

Se define al hábito como: “Modo especial de proceder o conducirse, adquirido por la repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias instintivas”<sup>6</sup>

Entonces un hábito es toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático; son acciones que se realizan de manera conscientes e inconscientes

#### 1.1. HÁBITOS SALUDABLES Y HÁBITOS POCO SALUDABLES

Los hábitos forman una parte importante de nuestra vida diaria levantarse por la mañana, vestirse, comer, irse a dormir, etc., nadie nace con los hábitos, ellos se adquieren, se desarrollan cuando se repiten una y otra vez.

Los hábitos saludables son aquellas acciones que contribuyen al crecimiento personal, uno de sus principales objetivos es mejorar la calidad de vida, entre estos tenemos, una alimentación equilibrada, el hacer deporte, el descanso.

Por el contrario, **los hábitos poco saludables son aquellos que impiden avanzar hacia un mejor estilo de vida**, tienen consecuencias negativas, siendo fuente de insatisfacciones y muchas veces de vicios. Pueden ponerse de ejemplo, el sedentarismo, el llevar una alimentación poco equilibrada, el tabaquismo y el alcoholismo.

#### 1.2. HÁBITO ALIMENTARIO

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) el hábito alimentario es el conjunto de costumbres que

---

<sup>6</sup> Grupo OCEANO. OCEANO UNO COLOR, DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO. Edición del milenio. Barcelona-España. MMII EDITORIAL OCEANO. 2008.

condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

### 1.3. FACTORES QUE CONDICIONAN LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

#### 1.3.1. FACTORES BIOLÓGICOS

El hombre por su capacidad de ser omnívoro, puede comer de todo, así su sistema digestivo está adaptado a ello, comenzando por la boca, donde encontramos los incisivos cortantes, los molares y premolares de los herbívoros y los caninos puntiagudos de los carnívoros.

Posee un intestino largo capaz de digerir las legumbres y hortalizas verdes; unos jugos gástricos lo suficientemente potentes como para transformar los almidones complejos; pepsina capaz de metabolizar las proteínas y las sales biliares capaces de emulsionar las grasas. Esto explica la variedad de dietas que existen en los múltiples ecosistemas que puede vivir el hombre.

El sentido del gusto parece haber jugado un papel importante en la supervivencia del hombre, con el rechazo de los posibles alimentos amargos se han evitado la mayor parte de las toxinas naturales, ya que su sabor esencial es el amargo; en contrapartida, parece que la preferencia por el sabor dulce deriva de una característica positiva adaptativa en la medida en que el azúcar constituye una fuente de energía. (Farb y Armelagos, 1985)<sup>7</sup>.

#### 1.3.2. FACTORES ECOLÓGICOS Y TECNOLÓGICOS

Se refiere a los productos que se cultivan en una determinada zona y que de acuerdo a la cultura de cada pueblo son considerados como comestibles.

---

<sup>7</sup> MONTERO, Morales Carmen. Alimentación y vida saludable. ¿Somos lo que comemos? España. R.B. servicios Editoriales, S.L. 2003.

Así en América Latina el arroz, el trigo y el maíz son cultivados masivamente y mayormente consumidos, a diferencia de otros alimentos que son propios de ciertas zonas.

Para algunos antropólogos, según sus investigaciones y aproximaciones a la alimentación de los pueblos, explican ciertos aspectos de las prácticas alimentarias, como ajuste a las constricciones del ecosistema en el que se encuentran, mediante estrategias y procesos de adaptación, tanto de un modo consciente como inconsciente.<sup>8</sup>

De acuerdo con esto no solo se hablaría de los productos de una zona sino también de las exigencias tecnoambientales, tales como el modo de cocinar, pues reflejan la disponibilidad de recipientes, hornos, combustibles y utensilios de cocina.

#### 1.3.2.1. LOS MODELOS DE CONSUMO

Están relacionados directamente con el grado de industrialización al que hayan llegado los diferentes grupos humanos.

El modelo de los países industrializados se caracteriza por un elevado consumo de productos proteicos, de grasas de origen animal y azúcares refinados, sin embargo se consumen pocos hidratos de carbono complejos y poca fibra. Por su parte, el modelo de los países en vías de desarrollo se caracteriza por un elevado consumo de origen vegetal y escasos de productos animales.

#### 1.3.3. FACTORES IDEOLÓGICOS

Los hábitos y conductas alimentarias de los pueblos se encuentran condicionadas por el conjunto de creencias y valores en los que se funda cada una de las sociedades humanas.

---

<sup>8</sup> MONTERO, Morales Carmen. Alimentación y vida saludable. ¿Somos lo que comemos? España. R.B. servicios Editoriales, S.L. 2003.

#### 1.3.3.1. LA CREENCIA RELIGIOSA

En todos los pueblos y culturas existen restricciones y prescripciones relacionadas con la elección de los alimentos, que están marcadas con creencias religiosas y no solo dietéticas.

Eckstein (1980) dice que en una religión los alimentos pueden contribuir tres finalidades: comunicarse con Dios, demostrar fe mediante la aceptación de las normas divinas que conciernen a la dieta, y desarrollar una disciplina mediante el ayuno.

La alimentación también constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico y la alimentación misma constituye, en ocasiones una forma de simbolizar la realidad. Creamos categorías de alimentos (saludables, no saludables, convenientes y no convenientes, ordinarios y festivos, buenos y malos, femeninos y masculinos, adultos e infantiles, calientes y fríos, puros e impuros, sagrados y profanos, etc.) y, mediante esta clasificación construiremos las normas que rigen nuestra relación con la comida.<sup>9</sup>

#### 1.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADQUISICIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS.

Los factores que influyen en la adquisición de hábitos alimentarios están relacionados básicamente con dos aspectos<sup>10</sup>:

- La disponibilidad de alimentos en el medio y
- La adquisición de alimentos en el hogar.

La disponibilidad de alimentos determina en gran medida los hábitos y costumbres alimentarias. Esta disponibilidad varía en las diferentes

---

<sup>9</sup> CONTRERAS, Hernández Jesús y GRACIA Arnáiz Mabel. ALIMENTACION Y CULTURA. Perspectivas antropológicas. Primera edición. España. Editorial Ariel. 2005.

<sup>10</sup> MARÍN, Rodríguez Zoila. ELEMENTOS DE NUTRICION HUMANA. Primera edición. Chile. Editorial universidad Estatal a Distancia. 2001.

regiones, países, comunidades y hogares, y está limitada por la oferta real, así como la oferta cultural.

La oferta real se refiere a la posibilidad de adquirir los productos en el mercado; y la oferta cultural a la posibilidad de adquirirlos conforme al grado de aceptabilidad cultural.

La adquisición de alimentos en el hogar es un factor de gran peso, pues hoy el factor económico es determinante en la elección de las comidas y la gente come lo que más le agrada y lo que a su juicio facilitara en mayor grado su búsqueda de la felicidad; pero sabe que debe ajustarse a su bolsillo, por lo tanto solo come y bebe solo aquello q puede pagar.

La adquisición de alimentos a nivel familiar depende de varias circunstancias entre ellas:

- El poder adquisitivo
- Las necesidades alimentarias
- La producción familiar interna
- Las motivaciones individuales y grupales.

#### 1.5. NIVEL DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Según el Ministerio de Salud Pública nivel de educación alimentaria es el conocimiento, la información y las experiencias de aprendizaje que permiten tomar determinadas decisiones con respecto a la alimentación.

Depende principalmente de la sociedad en la que el hombre se encuentre, los medios de comunicación y la información a su alcance, la terminología empleada, el desarrollo de cada país, ciudad o localidad.

Del nivel de educación alimentaria depende el llevar una alimentación saludable o no saludable, debido a que los conocimientos permiten tomar decisiones con juicios un poco más acertados.

## 1.6. CONDUCTA ALIMENTARIA

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define a la conducta como una manera consciente de proceder en una situación determinada orientada por costumbres, reglas morales, normas y principios éticos.

Orosco y colaboradores definen a la conducta alimentaria al “comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos”<sup>11</sup>.

En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida.

De todas formas, algunos fenómenos instintivos e innatos juegan un papel en la conducta alimentaria como sería el caso de la preferencia innata por los alimentos dulces y posiblemente por los alimentos salados, así como también el rechazo por los alimentos ácidos y los amargos.

### 1.6.1. SELECCIÓN DE ALIMENTOS

Todos necesitamos comer para cubrir nuestras necesidades nutricionales, pero las personas normalmente hacemos la selección de alimentos por razones diferentes de las nutricionales.

La selección de los alimentos está a su vez condicionada por la disponibilidad de alimentos y su costo, el sabor y la apariencia de los alimentos, los gustos personales, la conveniencia y el conocimiento sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo.

---

<sup>11</sup> GÓMEZ, Luis Fernando. Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. Universidad de Antioquia. Colombia. 2010.

Así mismo depende de la geografía para que ciertos alimentos se oferten con mayor demanda, como también las temporadas de producción de los mismos.

#### 1.6.1.1. PREFERENCIAS ALIMENTARIAS

Las respuestas sensoriales al gusto, olor y textura de los alimentos condicionan las preferencias alimentarias. Sin embargo los factores que influyen en determinados patrones de consumo alimentario son múltiples. Además estas preferencias no solo varían con la edad y sexo sino que se ha encontrado que existe una influencia genética en la selección de algunos macronutrientes versus otros.

Se postula que hay una mayor preferencia por alimentos ricos en grasa especialmente los muy salados pero esto puede variar según el sexo<sup>12</sup>.

#### 1.6.1.2. CONSEGUIR LOS ALIMENTOS

Quién en una sociedad determinada consigue los alimentos para la familia y cómo. ¿Se trata de una tarea individual o de grupo? ¿Es el mismo que consigue los alimentos el que decide también que parte lleva a su casa? Una vez allí, ¿Quién controla los alimentos, su preparación, distribución y su servicio? ¿Quién decide que se debe comer y que no se debe comer, y que porciones de la provisión va a recibir cada cual, el que consigue la comida o el que la prepara?

Se puede aceptar que los hombres deban ser los que consigan los alimentos o los medios para conseguir los alimentos, mientras que las mujeres son directamente responsables de la selección de los alimentos para una comida particular y de su preparación y servicio. Un valor

---

<sup>12</sup> ALBALA. Cecilia. KAIN, Juliana., et al. MONOGRAFÍAS. Obesidad: un desafío pendiente. Primera edición. Chile. Editorial universitaria. 2000.

aceptado puede ser que los hombres no cocinan nunca y que las mujeres nunca trabajan por retribución<sup>13</sup>.

Se considera que el sistema de valores juega una parte en la determinación de los alimentos que se percibirán como “para otros” y los que se percibirán como “para nosotros”. Puede entonces que los alimentos aceptables sean los que están a disposición de los grupos dentro de la sociedad, en función de la ocupación y de los logros del que trae los alimentos.

Es entonces que está claramente marcado que las elecciones están normalmente limitadas por factores económicos y por las limitaciones del mercado.

#### 1.6.2. EL ORDEN CULINARIO

Cada pueblo elige sus alimentos atendidos a un orden culinario, que podríamos definir como cocina. Entendiendo como tal desde un punto de vista concreto, el conjunto de ingredientes y técnicas de preparación de los alimentos.

Cada cultura al generar una cocina peculiar desarrolla un conjunto de clasificaciones, reglas combinaciones de alimentos, así como ocurre con respecto a lo relativo a la producción, recolección, conservación y consumo de los alimentos.

La forma de estructurar los comportamientos en las cocina da lugar a las distintas tradiciones culinarias y vienen definida por cuatro elementos (Farb y Armelagos 1985)<sup>14</sup>.

- a. Selección de un número determinado de alimentos entre los que ofrece el medio, a partir de los criterios de facilidad de acceso y

---

<sup>13</sup> CONTRERAS, Jesús. Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbre. Primera edición. Barcelona-España. Universitat de Barcelona. 1995.

<sup>14</sup> MONTERO, Morales Carmen. Alimentación y vida saludable. ¿Somos lo que comemos? España. R.B. servicios Editoriales, S.L. 2003.

cantidad a recolectar, en función de la energía que se consume en conseguirlos.

- b. Modo característico de preparación de los alimentos: cortados, cocidos, fritos, asados...
- c. El principio o principios de condimentación tradicional del alimento base en cada sociedad.
- d. Adopción de un conjunto de reglas relativas a: número de comidas diarias, consumo de las mismas en solitario o en grupo, separación de determinados alimentos para fines rituales y religiosos.

### 1.6.3. CANTIDAD DE ALIMENTOS A INGERIR

No hay una cantidad fija de alimentos dada para todas las personas. La cantidad que se debe ingerir de alimentos está regida en base a las necesidades calóricas de la edad, sexo, peso y nivel de actividad física.

## 1.7. ALIMENTOS COMUNES EN LA REGIÓN SIERRA.

### 1.7.1. Cereales

#### 1.7.1.1. Maíz (Harina de maíz tostado: "sango")

El maíz es un alimento que ya existía en el continente americano ocho mil años antes de Cristo, era un alimento básico en la dieta de los mayas y las civilizaciones Olmecas de Méjico y América Central.

El maíz se consume en diversas preparaciones ya sea seco o tierno se lo utiliza en sopas, mote, caldos, pan, machica, colada, humita, tortillas chachis, y otras recetas que se habilita la madre de familia.

Además del consumo humano el maíz también ha sido usado para alimentar al ganado y aves de corral.

#### 1.7.1.2. Cebada (Harina de cebada tostada: "Machica")

La "machica" es una harina que se elabora a partir del grano de la cebada tostada y molida. Dependiendo del territorio en donde se la prepare, en

Perú comúnmente es elaborada a partir del maíz, en nuestro país principalmente se elabora a partir de la cebada.

A mi criterio a pesar de que la machica es un alimento muy popular en las épocas anteriores, aquellas épocas de nuestros abuelitos es popular por ser nutritivo y de sabor agradable, en la actualidad su consumo ya no es muy habitual, principalmente por la adquisición de nuevas costumbres gastronómicas que han provocado que muchos de nuestro hábitos alimenticios se hayan perdido.

La harina de cebada contiene proteínas, calcio, hierro, yodo, vitaminas A, B12, C, D, E, fósforo, hierro, potasio, magnesio y sobre todo fibra. Todos estos componentes presentan grandes beneficios para la salud de quien la consume, entre ellos un correcto equilibrio de los líquidos corporales y temperatura, por su alto contenido en potasio; es por ello que es un producto muy recomendable para el desayuno.

#### 1.7.1.3. Arroz

El arroz es uno de los cereales más consumido en todos los continentes del mundo, siendo el principal alimento de dos terceras partes de la humanidad

Es una fuente muy rica de energía, el elevado índice energético viene dado por su alto contenido en hidratos de carbono en forma de almidón.

No aporta todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita, por lo que el arroz es un cereal que debe estar acompañado de otros alimentos, como el pescado, la carne o la leche, para tener una dieta equilibrada en proteínas.

#### 1.7.2. Granos secos y tiernos

Los granos se encuentran en dos de los niveles de la pirámide de nutrición del departamento de agricultura; con alimentos con alto contenido proteico como carne, huevos, pollo y pescado y también con los vegetales con ricos en vitaminas.

La concentración de la dosis nutricional en los granos los ubica en la categoría de alimentos que debemos consumir.

Los granos son un componente extremadamente benéfico en todas las dietas debido a que tienen un alto contenido de carbohidratos complejos, proteína y fibra, son bajos en grasa, calorías y sodio y son completamente libres de colesterol.

### 1.7.3. Tubérculos

#### 1.7.3.1. Papa, papa china y pelma

El origen de estas especies es americano, fue cultivada por los indios de las Antillas y el resto del continente antes de la conquista.

La papa o patata es originaria del país vecino de Perú es un cultivo de climas templados de alto rendimiento, y está disponible todo el año en las tiendas.

Es una fuente rica de hidratos de carbono complejos como el almidón, por lo tanto una fuente excelente de energía; posee una cantidad escasa de proteína, y es un alimento rico en potasio.

En un estudio realizado por Barret en 1902, observó que en puerto rico la papa china tenía el doble de variedad que en cualquier otro país de América central y las Antillas, este cultivo fue introducido en África, sureste de Asia y las islas del pacifico en épocas recientes<sup>15</sup>.

La “papa china” también conocida como malanga y “pelma” o xanthosoma son productos valiosos en los países tropicales y subtropicales, se utiliza en la alimentación de los niños, son alimentos esencialmente energéticos ya que son ricos en carbohidratos. Su contenido en proteínas es bajo<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> BARRET, O.w. Los cultivos tropicales. Ed. Cultural S.A., La Habana. 1930.

<sup>16</sup> ARMAS, Francisco. El cultivo de la Papachina y pelma. Manual técnico para el pequeño agricultor. Por la excelencia agrícola. 2010.

## 2. PRÁCTICA

Según la Real Academia de la Lengua Española se dice que “la práctica son los conocimientos que enseñan el modo de hacer algo”<sup>17</sup>.

La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.

### 2.1. ALIMENTO

La Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define al alimento como: producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

### 2.2. PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Las prácticas alimentarias abarcan complejas interacciones o relaciones de orden bioquímico, termodinámico, metabólico, pero también psicológico y, sobre todo, social y cultural<sup>18</sup>.

La necesidad de alimentarse está indisolublemente ligada a la supervivencia de la especie humana y a sus condiciones de existencia variables, pero esta necesidad se modifica por la manera como los seres humanos, organizados en sociedad, valoran los procesos alimenticios

La mujer es portadora de la memoria alimentaria, y que debe ser reconocida como la actora fundamental en la configuración de las identidades y de las prácticas ciudadanas alimentarias. El hombre, en especial en zonas urbanas o ciudades capitales, o donde hay influencia

---

<sup>17</sup> Grupo OCEANO. OCEANO UNO COLOR, DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO. Edición del milenio. Barcelona-España. MMII EDITORIAL OCEANO. 2008.

<sup>18</sup> URIBE, Medina José Fernando. Antropología Universidad de Antioquia. Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín, Colombia. Vol. 20. N. 37, pp. 227-250. Colombia 2006. Págs.: 24.

de prácticas más globalizadas, se involucra en menor medida en la adquisición y preparación de alimentos<sup>19</sup>.

Entonces podemos decir que la práctica alimentaria es la realización de una actividad que tenga que ver con la alimentación de una forma continuada.

Las practicas alimentarias también están condicionadas por el factor socioeconómico, cultural y religioso de una determinada población, así mismo en gran medida por la situación geográfica, ya que en ciertas partes es más fácil conseguir determinados alimentos debido a que son propios de una determinada zona.

El consumo de ciertos alimentos a determinadas horas del día y la manera de cómo se los prepara son una práctica que caracterizan a cada una de las poblaciones, pues tiene que ver también con las preferencias alimentarias, de cómo se prefiere preparar los alimentos: crudos, cocinados o fritos<sup>20</sup>.

### 2.3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según la Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura (FAO) una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada.

---

<sup>19</sup> ARDILA, Pinto Fabián., VALOYOTES, Elizabeth y MELO, Marco. DOCUMENTO NACIONAL HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS. HALLAZGOS NACIONALES A PARTIR DEL ANÁLISIS DEPARTAMENTAL PAE-UNAL. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de medicina. Departamento de nutrición humana. Componente técnico. Colombia. 2013 (internet). (31 de octubre, 2015) disponible en: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-336866\\_archivo\\_pdf\\_UNAL\\_habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf)

<sup>20</sup> ÁLVAREZ, Uribe Martha y GONZALEZ, Zapata Laura. SCIELO. PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LAS FAMILIAS DEL AREA RURAL DE MEDELLIN-COLOMBIA. Universidad de Antioquia – escuela de Nutricion y dietética medellin-Colombia. 2002. (revista en Línea) ( 02 Noviembre, 2015) disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222002000100008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222002000100008&script=sci_arttext)

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos y prácticas alimentarias. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas de tipo trans, azúcares libres y sal; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios.<sup>21</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud para tener una alimentación sana es preciso<sup>22</sup>:

- Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados);
- Al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día<sup>23</sup>. Las patatas (papas), batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.
- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso

---

<sup>21</sup> OMS Organización Mundial de la Salud. 2015. (Internet) (20 noviembre, 2015). Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

<sup>22</sup> OMS Organización Mundial de la Salud. 2015. (Internet) (20 noviembre, 2015). Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

<sup>23</sup> Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003

saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día<sup>24</sup>, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total

- Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria<sup>25</sup>. Las grasas no saturadas presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva son preferibles a las grasas saturadas presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso y la manteca de cerdo. Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana;
- Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.

---

<sup>24</sup>Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003

<sup>25</sup>Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2010.

## 2.4. PIRAMIDE ALIMENTICIA<sup>26</sup>

La pirámide alimentaria es una buena guía visual que propone una dieta equilibrada.

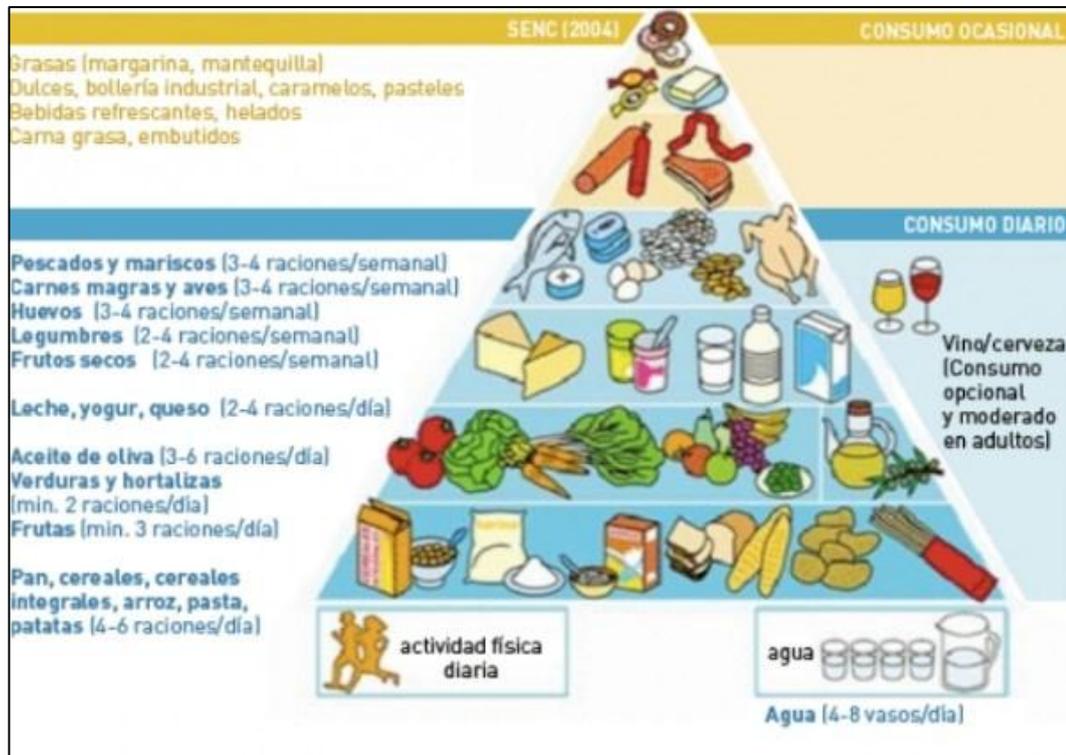


Grafico 1: Pirámide Alimenticia. Tomado de Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2004

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y La Agricultura FAO la pirámide alimenticia es la clasificación de alimentos que orientan a la población para que consuma alimentos saludables.

La pirámide alimenticia agrupa a los alimentos con un aporte nutritivo semejante. Esto permite elegir en cada grupo distintos alimentos de acuerdo a los hábitos alimentarios y las posibilidades económicas de cada persona.

La ubicación y el tamaño de cada grupo de alimentos sugieren la proporción y ración en que estos se deben incluir en la alimentación diaria. Así, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los

<sup>26</sup> FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (Internet) (20, noviembre, 2015). 2015. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>

niveles más bajos y menor cantidad de los que aparecen en los niveles superiores.

**Porción:** Cantidad de un alimento expresado en medidas caseras, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

**Ración:** Alimento o preparación que se entrega a cada persona o grupo, en cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo, cena).

En el primer nivel de la pirámide se encuentran los cereales, el pan, las papas y las leguminosas frescas.

Este grupo de alimentos aportan la mayor parte de las calorías que una persona consume en el día. La cantidad recomendada a consumir depende del gasto energético de cada persona. Se recomienda consumir de 4 a 6 raciones por día.

En el segundo nivel se ubican las verduras y las frutas. Este grupo es muy importante por su aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Se recomienda consumir no menos de dos raciones al día.

El tercer nivel, ubicado al centro de la pirámide, y proporcionalmente menor que los anteriores, se encuentra el grupo de los lácteos y de las carnes, pescados, mariscos, pollo, huevos y leguminosas secas.

Se recomienda preferir lácteos semidescremados o descremados.

Para que las carnes contribuyan a cubrir las necesidades de hierro, zinc y otros minerales esenciales es necesario consumir una presa de tamaño mediano de pescado, pollo, etc., al menos tres veces a la semana.

Los porotos, garbanzos lentejas y arvejas pueden reemplazar a la carne y se debe consumir de 2 a 3 veces a la semana. 2 o 3 huevos a la semana también reemplazan a la carne.

En el cuarto nivel de la pirámide, en un compartimento relativamente pequeño, se agrupa a aceites, grasas, mantequillas, margarinas y a los alimentos vegetales q contienen grasas como las nueces, almendras, maní.

Estos alimentos contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. Su consumo es limitado se recomienda consumirlo en pocas cantidades de 2 a 3 veces por semana.

En el quinto nivel de la pirámide se ubican los azúcares, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia.

Se recomienda consumir mínimas cantidades de estos alimentos. Se recomienda consumirlo solo en ocasiones.

Conociendo una vez la pirámide alimenticia el Ministerio de Salud Pública del Ecuador dice que para una alimentación completa es necesario proveerse de cinco comidas diarias repartidas a lo largo del día, tres comidas principales y dos refrigerios, esto de acuerdo a la cultura ecuatoriana.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **TIPO DE ESTUDIO**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo y es de tipo descriptivo.

### **ÁREA DE ESTUDIO**

La parroquia Jimbilla se encuentra ubicado al norte de la ciudad de Loja a 40 minutos aproximadamente del centro de la ciudad de Loja a 25 km.

Sus límites son:

- **Norte:** con la Parroquia Imbana (provincia de Zamora Chinchipe)
- **Sur:** con el Cantón Loja y parte de la Parroquia Santiago
- **Este:** con la parroquia San Lucas
- **Oeste:** con la parroquia urbana El Valle, cantón Loja

### **UNIVERSO**

El universo lo constituyeron los habitantes que residen en la parroquia Jimbilla de la ciudad de Loja, representado por 1100 habitantes según datos del Ministerio de Salud Pública.

Solo fueron tomados en cuenta los habitantes de los barrios que acuden al Centro de Salud Jimbilla: Illinzhapa, Jesús María, Libertad, San Vicente, La Chonta, Huancapamba, Montecristi, San Isidro, Las Palmas, San Juan, Machala y centro Parroquial.

### **MUESTRA**

La muestra fue conformada por 257 habitantes, mayores de 15 años hasta los 64 años de edad.

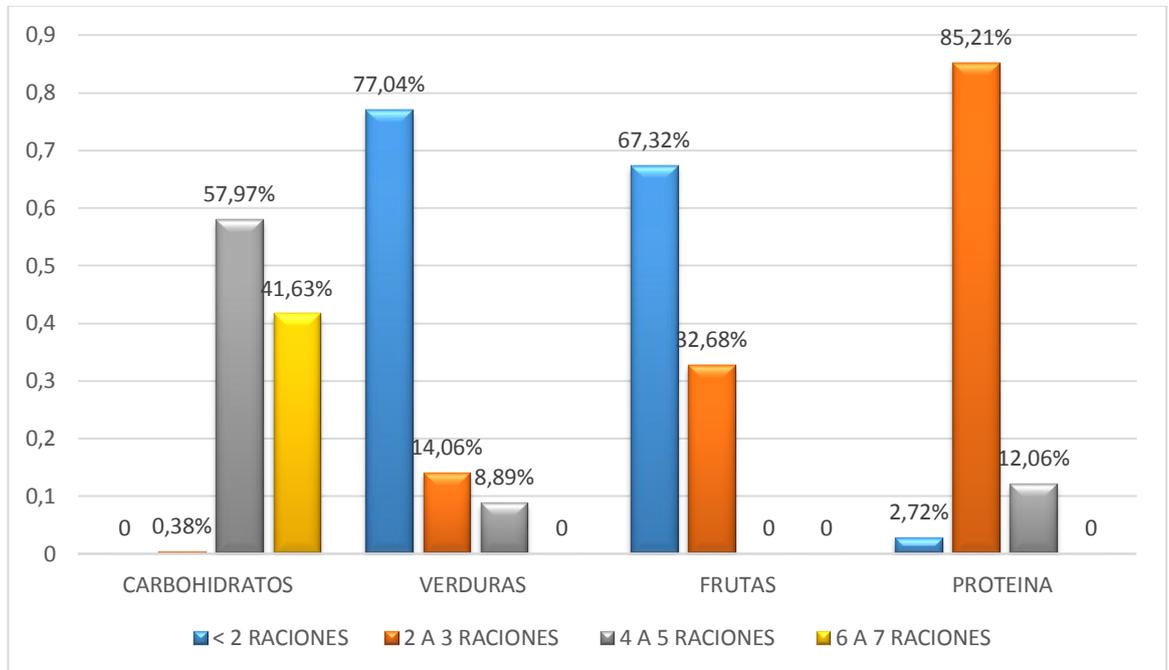
Con ellos se trabajó mediante una encuesta aplicada a través de un cuestionario estructurado.

## **TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

En la investigación se aplicó como técnica la encuesta y su instrumento es el cuestionario estructurado. **Ver Anexo N.1**

## f. RESULTADOS

**GRÁFICO N.1**  
**CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS DE LOS HABITANTES DE LA**  
**PARROQUIA JIMBILLA, 2015**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

El 57,97% de habitantes consumen carbohidratos de 4 a 5 raciones en su dieta diaria, el 41,63% lo hacen de 6 a 7 raciones representados por arroz, fideo y papa principalmente, y en menor frecuencia la yuca, el guineo verde y el pan.

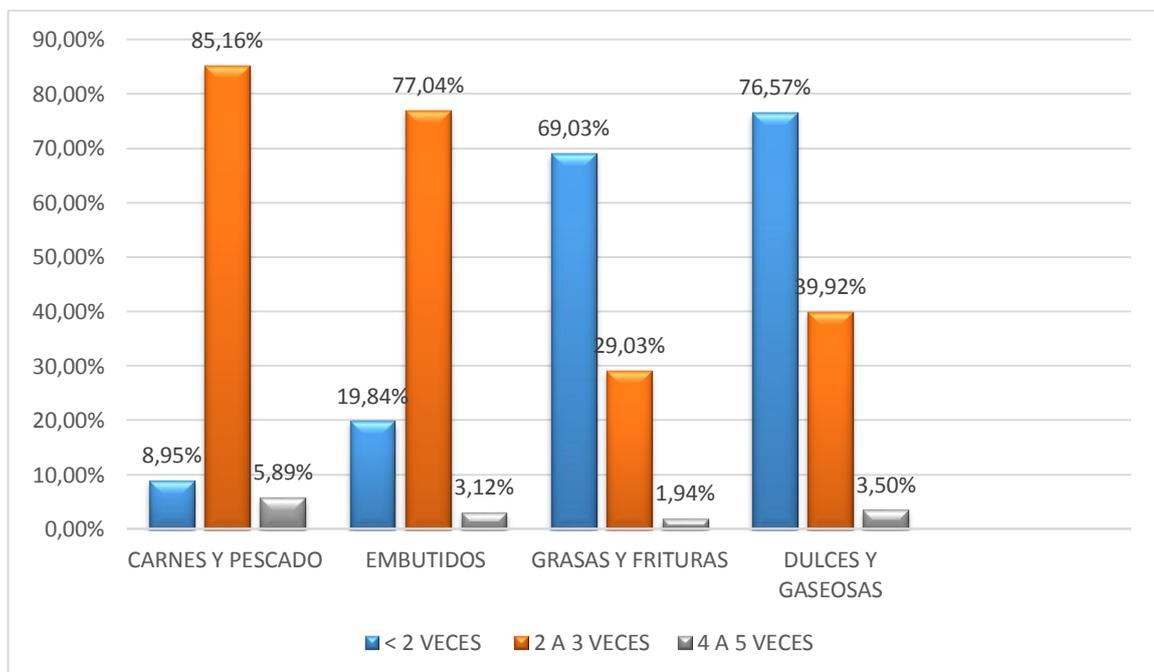
El 77,04% consumen menos de 2 raciones de verduras en el día preparadas en ensaladas o en sopas principalmente lechuga, col, brócoli y acelgas; el 14,06% de 2 a 3 raciones de verduras y tan solo el 8,89% de 4 a 5 raciones en su dieta.

En cuanto a las frutas el 67,32% consumen menos de 2 frutas en el día, el 32,68% de 2 a 3 frutas, siendo estas principalmente la manzana, naranja

y maduro, en tanto que la mora, durazno y fresas se dan en la zona mismo y son de mayor consumo en las temporadas que hay producción.

El 85,21% consumen proteínas de 2 a 3 raciones en el día a través de los alimentos como el huevo, leche y queso, en pocas cantidades los granos como frejol y arveja, en tanto que el 12,06% lo hace de 4 a 5 raciones de proteínas en la dieta.

**GRÁFICO N.2**  
**CONSUMO SEMANAL DE CARNES Y PESCADO, EMBUTIDOS,**  
**GRASAS Y FRITURAS, DULCES Y GASEOSAS, DE LOS**  
**HABITANTES DE LA PARROQUIA JIMBILLA, 2015**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

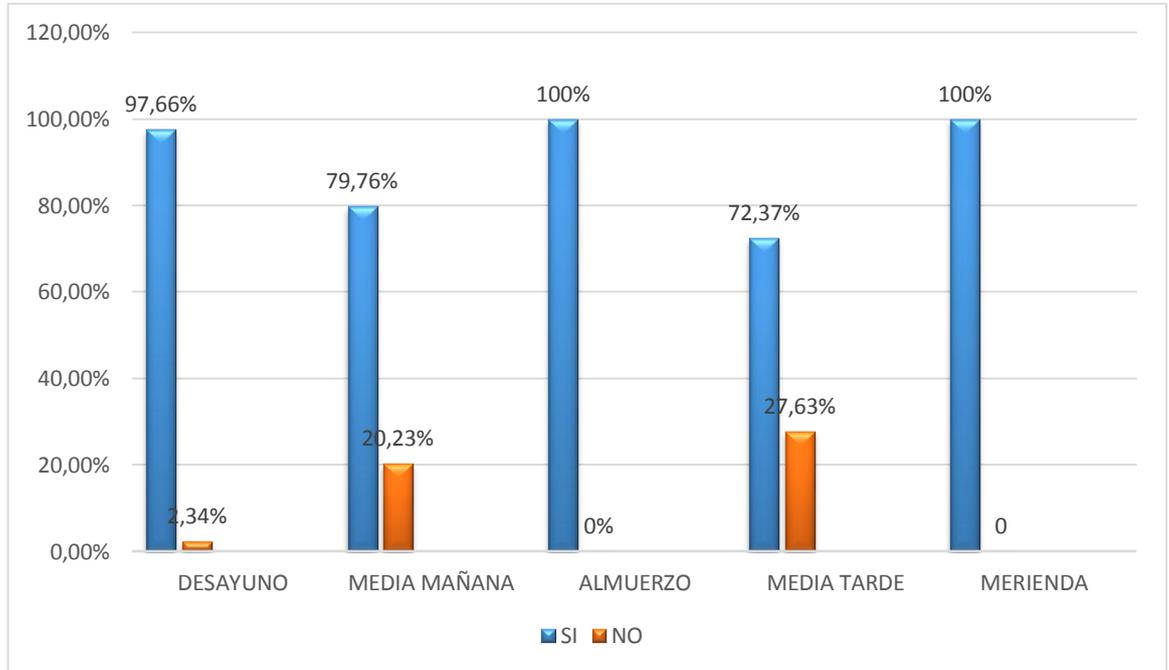
El 85,16% de habitantes consumen carnes 2 a 3 veces en la semana especialmente carne de res y cerdo, el 5,89% de 4 a 5 veces a la semana, formando una escasa parte en su dieta alimentaria el pescado.

Los embutidos también forman parte de la alimentación es así que el 77,04% de habitantes consume de 2 a 3 embutidos por semana, y el 3,12% de 4 a 5 embutidos, prefieren la salchicha y mortadela.

También incorporan en su dieta los dulces el 69,03% ingieren menos de 2 dulces y gaseosas a la semana, en un porcentaje menos elevado entre 2 a 3 dulces y gaseosas a la semana.

En cuanto al consumo de grasas y frituras es poco frecuente, pues el 76,57% lo hace menos de dos veces por semana, y el 39,92% de 2 a 3 veces a la semana, siendo estos principalmente chitos, chifles empacados y papas fritas.

**GRÁFICO N. 3**  
**ESQUEMA DIARIO DE COMIDAS DE LOS HABITANTES DE LA**  
**PARROQUIA JIMBILLA, 2015**

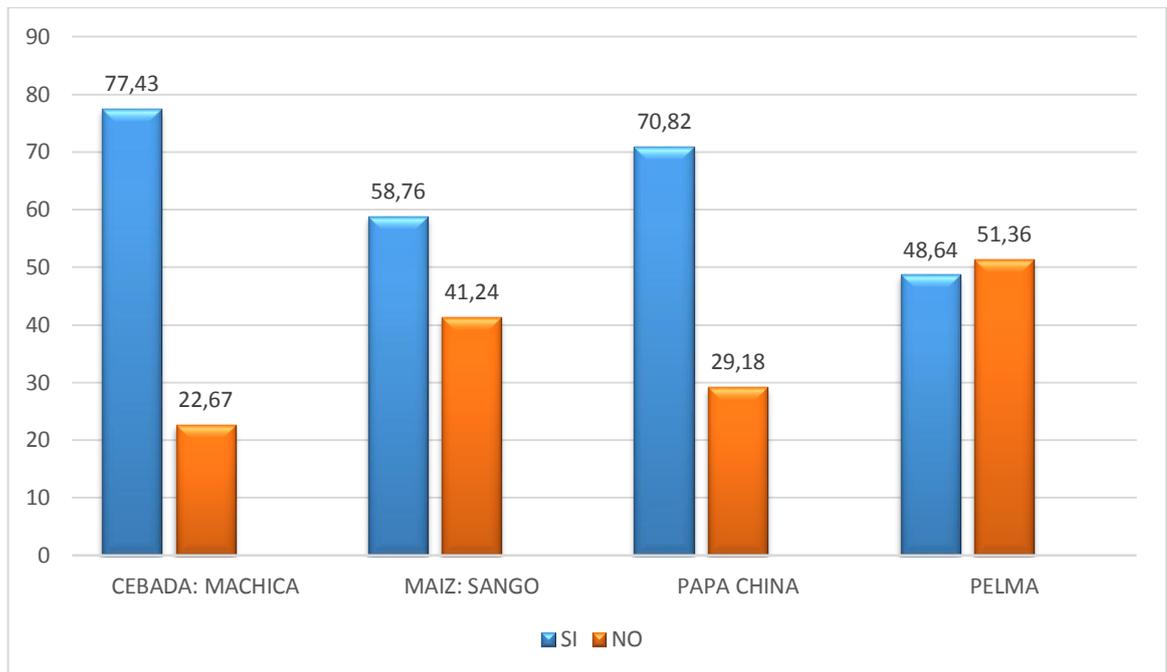


**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

El esquema de comidas de los habitantes está comprendida entre 4 a 5 comidas en el día. El 97,66% de habitantes desayunan, en tanto que el 2,3% no lo hace debido a que muy tempranamente no les da apetito o simplemente se levantan muy de día y no avanzan a llegar temprano a sus lugares de labores; el 79,76% comen a la media mañana una fruta, galletas o algo que haya sobrado del desayuno; el 100% almuerza, el 72,37% realizan una comida a la media tarde y el 100% merienda.

**GRÁFICO N. 4**  
**ALIMENTOS ORIGINARIOS DE LA PARROQUIA JIMBILLA 2015**

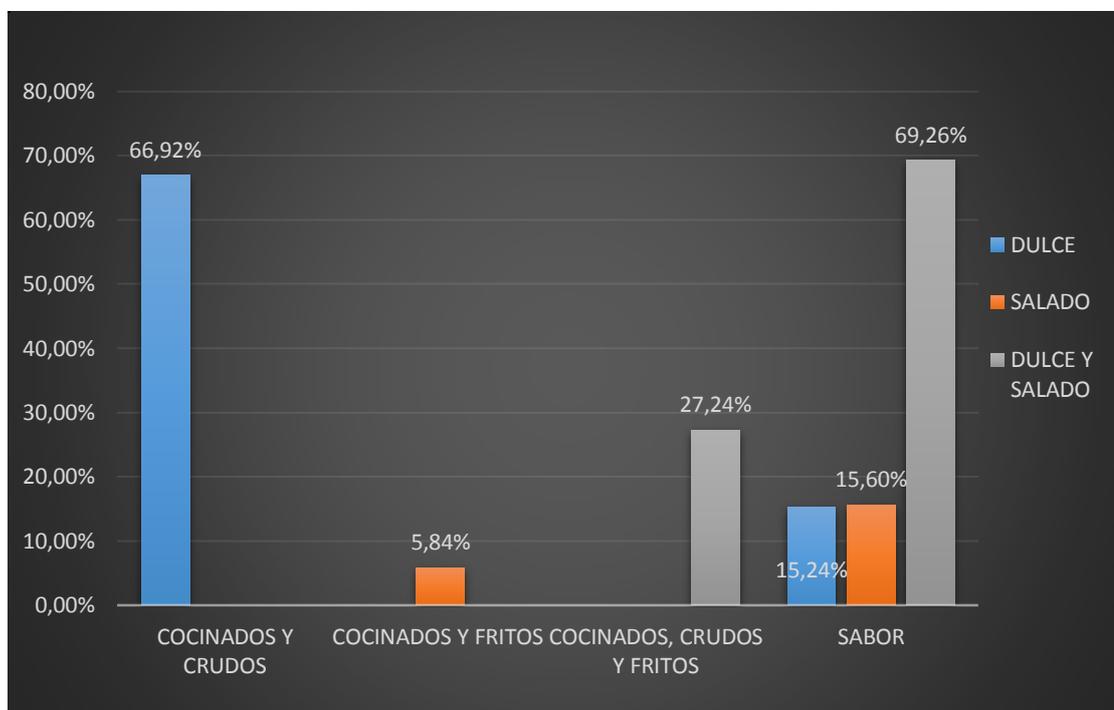


**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

El 77,43% de habitantes consumen cebada procesada a través de la “machica”, el 58,76% maíz a través del “sango”, el 72,82% papa china y 48,65% pelma; el porcentaje restante de habitantes manifiesta no consumir estos alimentos debido a que son reemplazados por otros alimentos y no están al alcance debido a que una pequeña parte los cultiva únicamente para su propio consumo.

**GRÁFICO N. 5**  
**PREFERENCIA DE ALIMENTOS Y SABORES EN LOS HABITANTES**  
**DE LA PARROQUIA JIMBILLA, 2015**



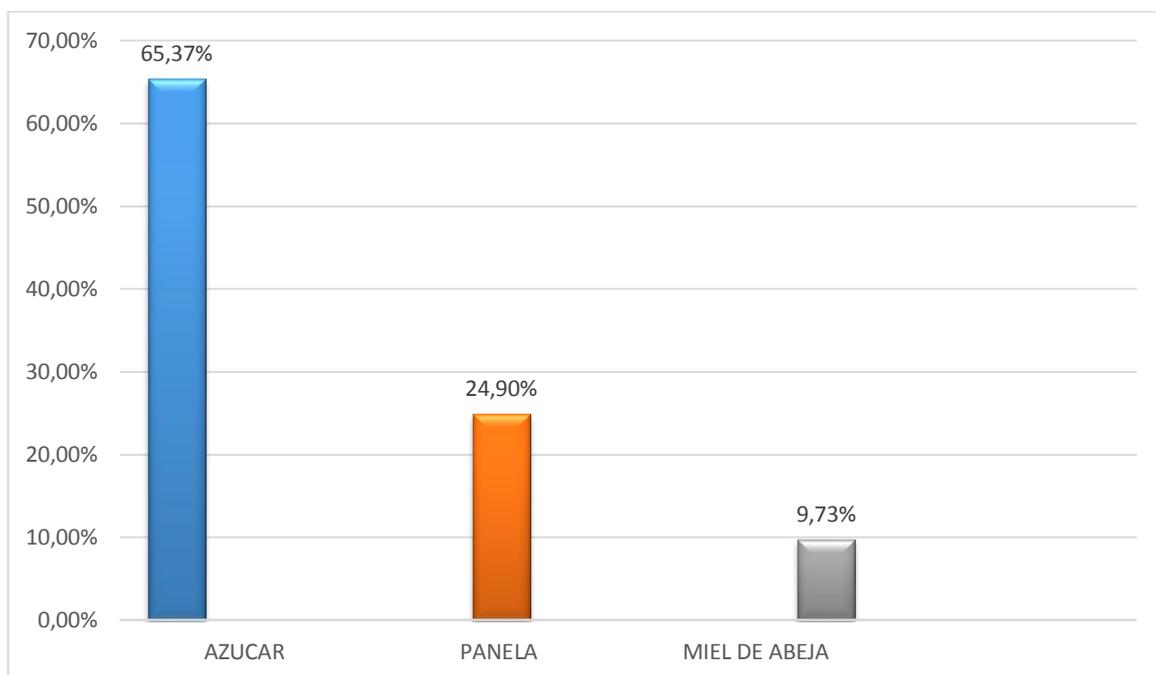
**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

Con relación a la preferencia de alimentos el 66,93% prefiere alimentos cocinados y crudos, entendiéndose como crudos verduras y vegetales en ensaladas y/o también frutas, 27,24% alimentos cocinados, crudos, y fritos, y el 5,84% los prefiere cocinados y fritos principalmente porque no les agradan las verduras.

En cuanto al sabor el 69,26% es indiferente prefieren alimentos tanto dulces como salados; el 15,6% salados y el 15,24% dulces.

**GRÁFICO N. 6**  
**PREFERENCIA DE ENDULZANTE EN LOS HABITANTES DE LA**  
**PARROQUIA JIMBILLA, 2015.**

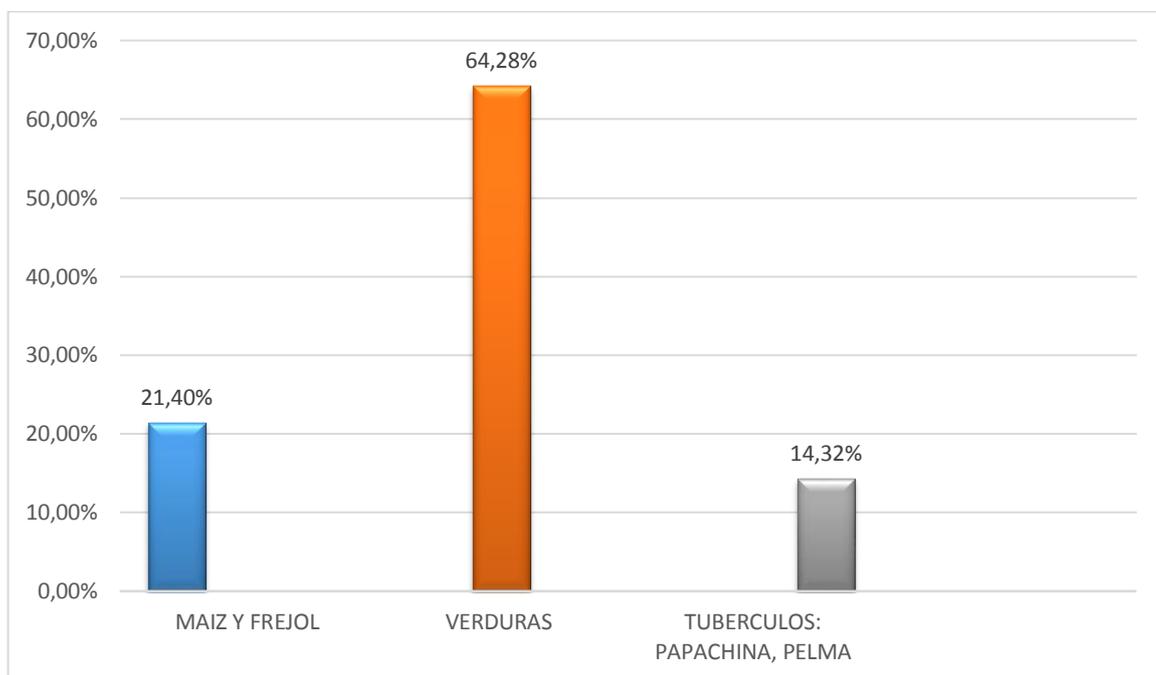


**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

El 65,37% de habitantes prefieren como endulzante en sus bebidas el azúcar, pues es de fácil adquisición y más económica, el 24,90% la panela y en menor porcentaje el 9,73% la miel de abeja por el cuidado de su salud.

**GRÁFICO N. 7**  
**PRODUCTOS CULTIVADOS PARA EL CONSUMO EN LA ZONA DE LA**  
**PARROQUIA JIMBILLA, 2015**

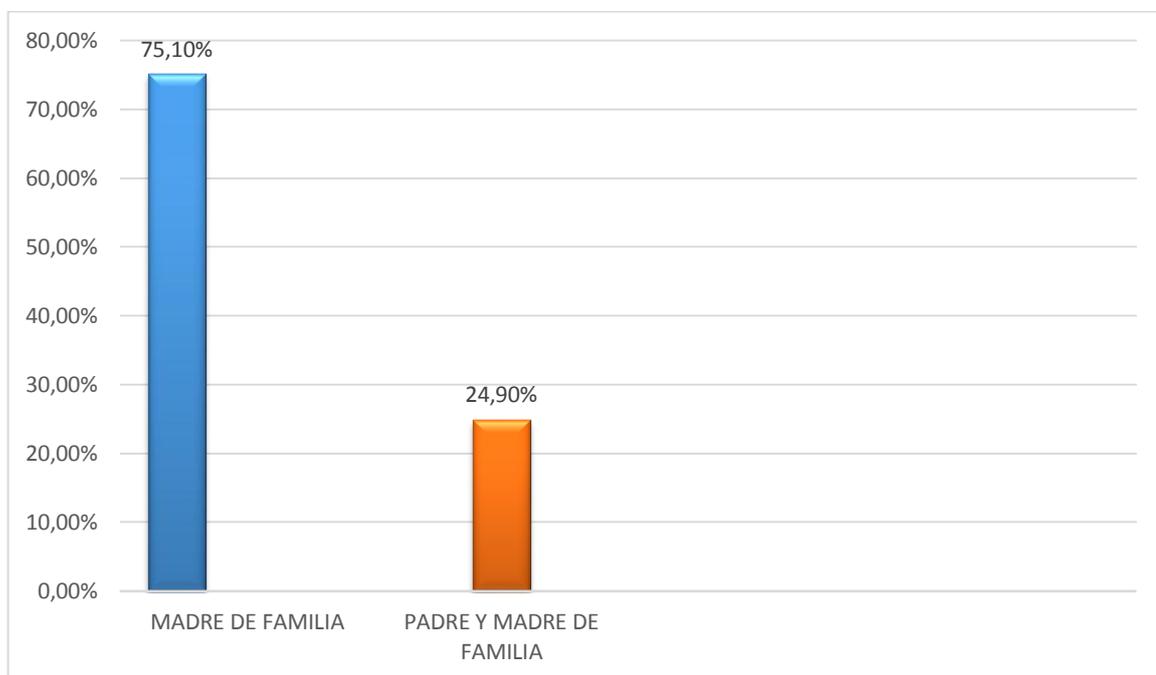


**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

El 21,40% de habitantes se dedican al cultivo de maíz y frejol, el 64,28% verduras en pequeños huertos familiares para el propio consumo y el 14,32% tubérculos propios de la zona como la papa china, y la pelma, estas últimas en menor cantidad se cultivan únicamente en los barrios lejanos a la vía principal.

**GRÁFICO N. 8**  
**FAMILIAR ENCARGADO DE LA ADQUISICIÓN Y PREPARACIÓN DE**  
**LOS ALIMENTOS DE LA PARROQUIA JIMBILLA, LOJA 2015.**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los habitantes de la parroquia Jimbilla

**Elaboración:** Johanna Garrochamba

Con relación a la adquisición y preparación de los alimentos el 75,01% lo hace la madre de familia, y en menor porcentaje el 29,9% comparten esta labor tanto el padre y la madre de familia, aunque el padre de familia únicamente colabora con la adquisición de los alimentos, de la preparación netamente se encarga la madre del hogar.

## **g. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

El propósito fundamental de esta investigación fue determinar los hábitos y prácticas alimentarias de los habitantes de la parroquia Jimbilla de la ciudad de Loja, fueron tomados como muestra representativa 257 habitantes mayores de 15 años hasta los 64 años de edad de los diferentes barrios.

Los resultados obtenidos demuestran que la alimentación diaria de los habitantes está basada en hidratos de carbono en un 57,97% consumidos de cuatro a cinco raciones, proteínas el 85,21% de dos a tres raciones en el día; el 77,04% consumen menos de 2 raciones de verduras al igual que el 67,32% menos de dos raciones de frutas al día; por otra parte las carnes y pescado son consumidas de dos a tres veces en la semana por el 85,16%, las grasas y frituras por el 69,03%, al igual que dulces y gaseosas por un 76,57% rara vez y los embutidos por un 77,04% de dos a tres veces en la semana.

De manera contraria en San Lorenzo-Paraguay<sup>27</sup> en adolescentes indica que el consumo de carnes es alto (100%), embutidos (98%), cereales (98,5%), frutas (89,9%), verduras (83,8%) y, en menor proporción, legumbres (53%) en tanto que las proteínas lácteos y derivados (85,5%) son similares a los resultados, así mismo el azúcar y edulcorante (96%), las grasas y aceites (80,8%) son consumidas con mayor proporción a los resultados en el presente estudio.

El 84,83% de habitantes realizan de 4 a 5 comidas en el día y están distribuidas en desayuno, almuerzo y merienda, y un pequeño refrigerio durante la media mañana y la media tarde, después de la merienda no se

---

<sup>27</sup> PAGANI, Silvana. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Medicina y Ciencias de la salud. HÁBITOS ALIMENTARIO DE ESTUDIANTES SECUNDARIOS DE LA CIUDAD DE SN LORENZO. Paraguay. 2008.

consume otro alimento, caso muy parecido en Medellín-Colombia<sup>28</sup> un estudio realizado en el área rural nos revela que la mayoría de los integrantes de las familias, consumen las comidas principales y lo hacen en el hogar.

Se consume la cebada procesada en el producto “machica” por el 77,43%, en el Ecuador, durante los últimos años el consumo de la machica de cebada se ha deteriorado, pero mientras el país va desarrollando su economía, la producción, venta, demanda y consumo de la machica de a poco va ganando terreno<sup>29</sup>; el maíz a través del “sango” por el 58,76%, la papa china por el 70,82% y la pelma 48,64%, productos muy vagamente consumidos debido a que son poco conocidos, de hecho no hay estudios realizados al respecto.

En la población estudiada el 66,92% tiene preferencia por los alimentos cocinados y crudos, de acuerdo a la investigación realizada en Medellín-Colombia el 49% de las familias prefirieron alimentos fritos y cocinados; y en cuanto al sabor no hay una preferencia significativa el 69,26% los prefieren salados y dulces, en Colombia<sup>30</sup> se demuestra que la tendencia es preferir alimentos salados.

La mayoría de los habitantes prefiere el azúcar como endulzante de elección para sus bebidas, en menor la porcentaje y un mínimo de 9,73% la miel de abeja, la utilizan principalmente por sus propiedades

---

<sup>28</sup> ALVAREZ, Uribe Martha Cecilia; GONZÁLEZ, Zapata Laura. Prácticas alimentarias en las familias del área rural de Medellín-Colombia. Bvs. Biblioteca virtual en Saúde. ID: 333987. Español. Ver en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=333987&indexSearch=ID>

<sup>29</sup> HERRERA; Álvaro. PROPUESTA GASTRONOMICA PARA INCENTIVAR EL CONSUMO DE LA MACHICA DE CEBDA CON RECETAS TRADICIONALES Y DE INNOVACION. Universidad e Cuenca. Facultad de ciencias de la Hospitalidad. Carrera de gastronomía. Cuenca. 2012.

<sup>30</sup> RESTREPO, M. Sandra; MORALES, G. Rosa., et, al. LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD. SCIELO. Revista Chilena. Colombia. 2006.

medicinales; similar tendencia se observa en comparación con la dieta media de los españoles<sup>31</sup>.

Los habitantes de la parroquia Jimbilla obtiene los alimentos de cultivos de ciclo corto, el 64,28% se dedica al cultivo de verduras, el 21,40% cultivan maíz y frejol, y el 14,32% tubérculos como la papa china y pelma; presenciándose similar tendencia en Paraguay<sup>32</sup> donde los alimentos son obtenidos de la agricultura familiar.

El 75,1% de madres de familia son quienes se encargan de la adquisición y preparación de alimentos, en tanto que el 24,9% comparten esta labor con el padre de hogar, pero el solo colabora con la compra y la madre es quien netamente y exclusivamente se encarga de la preparación de alimentos, caso similar (Mantonelli et. al., 2005; Benito y Tur 2001) se muestra en Colombia en donde jóvenes encuestados afirman que la madre es quien se encarga de la alimentación.

---

<sup>31</sup> Del Pozo S, García V, Cuadrado C, Ruiz E, Valero T, Ávila J, Varela-Moreiras G. Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN); 2012.

<sup>32</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). 2007: disponible en <http://www.fao.org/paraguay/fao-en-paraguay/paraguay-en-una-mirada/es/>

## **h. CONCLUSIONES**

- Los habitantes de la parroquia Jimbilla, poseen un hábito poco saludable consumen frutas y verduras menos de dos raciones en su dieta diaria y los embutidos son frecuentes; los alimentos se obtienen de la crianza de animales, el cultivo de cereales, verduras y tubérculos; el huevo, la leche y el queso son los productos mayormente consumidos.
- Las conductas de los habitantes de la parroquia Jimbilla se caracterizan por tener un número de 4 a 5 comidas realizadas durante el día; comprendidas en el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda; prefieren los alimentos cocinados y crudos y en cuanto al sabor los prefieren tanto salados como dulces.
- La madre de familia es quien se encarga de la alimentación, ella es quien realiza la adquisición y preparación de alimentos.

## **i. RECOMENDACIONES**

Con el afán de contribuir a cultivar hábitos saludables en la población de la parroquia Jimbilla, se ponen a manifiesto las siguientes recomendaciones:

- A las autoridades del Centro de Salud de la Parroquia, realizar charlas sobre alimentación y nutrición, haciendo hincapié en el consumo de frutas y verduras.
- Al presidente de la junta parroquial se sugiere que establezca alianzas con el Ministerio de Agricultura, Acuicultura, Ganadería y Pesca (MAGAP) para el desarrollo de huertos orgánicos familiares donde los productos sean principalmente para el propio consumo, así como también la crianza de animales que garantice la soberanía alimentaria.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- ❖ ABAD, Reyes Maribel; et, al. Hábitos alimenticios en los niños del centro de atención infantil del INFA Margarita Pérez de Zamora Huayco. 2008. Págs: 6 – 1.
- ❖ ALBALA, Cecilia. KAIN, Juliana., et al. MONOGRAFIAS. Obesidad: un desafío pendiente. Primera edición. Chile. Editorial universitaria. 2000.
- ❖ ÁLVAREZ, Uribe Martha y GONZALEZ, Zapata Laura. SCIELO. PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LAS FAMILIAS DEL AREA RURAL DE MEDELLIN-COLOMBIA. Universidad de Antioquia – escuela de Nutricion y dietética medellin-Colombia. 2002. (revista en Línea) ( 02 Noviembre, 2015) disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222002000100008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222002000100008&script=sci_arttext)
- ❖ ARDILA, Pinto Fabián., VALOYOTES, Elizabeth y MELO, Marco. DOCUMENTO NACIONAL HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS. HALLAZGOS NACIONALES A PARTIR DEL ANÁLISIS DEPARTAMENTAL PAE-UNAL. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de medicina. Departamento de nutrición humana. Componente técnico. Colombia. 2013 (internet). (31 de octubre, 2015) disponible en: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-336866\\_archivo\\_pdf\\_UNAL\\_habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf)
- ❖ ARMAS, Francisco. El cultivo de la Papachina y pelma. Manual técnico para el pequeño agricultor. Por la excelencia agrícola. 2010.
- ❖ BAARÍA, P Mauricio R.; AMIGO, C Hugo. Transición Nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. 2008. Págs 21 – 1. Ver en:

[http://www.captura.uchile.cl/bitstream/handle/2250/5406/Barria\\_RM\\_auricio.pdf?sequence=1](http://www.captura.uchile.cl/bitstream/handle/2250/5406/Barria_RM_auricio.pdf?sequence=1)

- ❖ CARRASCO, Haydeé. TEJADO, Segio. SOBERAIA ALIMENTARIA: La libertad de elegir para asegurar nuestra alimentación. Soluciones prácticas ediciones. Tecnologías desafiando la pobreza. Perú. 2008. Págs., 87.
- ❖ CONTRERAS, Hernández Jesús y GRACIA Arnáiz Mabel. ALIMENTACION Y CULTURA. Perspectivas antropológicas. Primera edición. España. Editorial Ariel. 2005.
- ❖ CONTRERAS, Jesús. Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbre. Primera edición. Barcelona-España. Universitat de Barcelona. 1995.
- ❖ FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (Inernet) (20, noviembre, 2015). 2015. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- ❖ GIL; Ángel. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el Estado de Salud. Segunda edición. Tomo III. Editorial medica Panamericana. España. 2010. Págs., 551.
- ❖ GÓMEZ, Luis Fernando. Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. Universidad de Antioquia. Colombia. 2010.
- ❖ Grupo OCEANO. OCEANO UNO COLOR, DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO. Edición del milenio. Barcelona-España. MMII EDITORIAL OCEANO. 2008.
- ❖ HERRERA; Álvaro. PROPUESTA GASTRONOMICA PARA INCENTIVAR EL CONSUMO DE LA MACHICA DE CEBDA CON

RECETAS TRADICIONALES Y DE INNOVACION. Universidad e Cuenca. Facultad de ciencias de la Hospitalidad. Carrera de gastronomía. Cuenca. 2012.

- ❖ Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay, Uruguay. El cambio global y el desarrollo tecnológico agropecuario y agroindustrial del Cono Sur: implicancias para los INIAS y el PROCISUR. Primera edición. Uruguay. 1997.
- ❖ JIMÉNEZ REY, Janeth Fernanda. *Determinación de los hábitos de alimentación en las escuelas y colegios fiscales de Zamora y Loja*. Ecuador. 2010. Tesis Doctoral. Págs. 62.
- ❖ MARÍN, Rodríguez Zoila. ELEMENTOS DE NUTRICION HUMANA. Primera edición. Chile. Editorial universidad Estatal a Distancia. 2001.
- ❖ MARÍN, Zegarra; et al. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional. Diciembre 2011. Págs.: 7.
- ❖ MONTERO, Morales Carmen. Alimentación y vida saludable. ¿Somos lo que comemos? España. R.B. servicios Editoriales, S.L. 2003.
- ❖ OMS Organización Mundial de la Salud. 2015. (Internet) (20 noviembre, 2015). Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- ❖ URIBE, Medina José Fernando. Antropología Universidad de Antioquia. Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín, Colombia. Vol. 20. N. 37, pp. 227-250. Colombia 2006. Págs.: 24.

## k. ANEXOS

### ANEXO N.1 ENCUESTA



#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA AREA DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA

Como estudiantes de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de Enfermería me encuentro realizando la presente investigación con el objetivo de conocer los hábitos y prácticas alimentarias de los habitantes de la parroquia Jimbilla para ello necesito de su colaboración, le pido de la manera más comedida conteste con toda sinceridad las siguientes preguntas:

#### 1. Persona encuestada:

Hombre ( )  
) años

Mujer ( )

Edad: ( )

#### ¿Cuántas veces al día consume usted los siguientes alimentos?

|            |              |             |            |
|------------|--------------|-------------|------------|
| Arroz ( )  | Lechuga ( )  | Manzana ( ) | Huevos ( ) |
| Pan ( )    | Coliflor ( ) | Durazno ( ) | Leche ( )  |
| Fideo ( )  | Brócoli ( )  | Fresa ( )   | Queso ( )  |
| Papa ( )   | Espinaca ( ) | Mora ( )    | Frejol ( ) |
| Yuca ( )   | Acelga ( )   | Naranja ( ) | Arveja ( ) |
| Guineo ( ) |              | Maduro ( )  | Haba ( )   |
| Mote ( )   |              |             |            |

#### 2. ¿Cuántas veces por semana consume los siguientes alimentos?

|   |   |
|---|---|
| Carne ( )<br>Pescado ( )                      | Dulces: postres; pasteles,<br>colombinas, caramelo,<br>chocolates, choco bananos<br>helados ( ) |
| Embutidos: salchicha,<br>mortadela, jamón ( ) | Bebidas: colas, bebidas<br>saborizadas, zonis, tampicos ( )                                     |
| Enlatados: atún, sardina ( )                  | Cerveza ( )   |
|   | Fritos empacados: chitos, papas<br>fritas, chifles ( )  |

3. ¿Cuántas comidas consume en el día?
  - 1 – 3 veces ( )
  - 4 – 5 veces ( )
  - 6 y más veces ( )
  
4. Señale las comidas que consume a diaria
  - Desayuno ( )
  - Media mañana ( )
  - Almuerzo ( )
  - Media tarde ( )
  - Merienda ( )
  
5. ¿Cuáles de los siguientes alimentos originarios forman parte de su alimentación?
  - Machica ( )
  - Sango ( )
  - Papa China ( )
  - Pelma ( )

¿Cuántas veces por semana los consume?

.....

6. ¿Cómo prefiere que los alimentos sean?
  - Alimentos Fritos ( )
  - Alimentos Cocinados ( )
  - Alimentos Crudos ( )
  
7. En su alimentación diaria qué sabor prefiere mas
  - Salado ( )
  - Dulce ( )
  
8. ¿De preferencia con que endulza sus bebidas para servirse?
  - Panela ( )
  - Azúcar ( )
  - Miel de abeja ( )
  - Otros ( )
  - Cuál?.....
  
9. ¿Cuáles son los productos que se cultivan en la zona y cuál de los miembros de su familia se encarga de la producción?

.....  
.....

10. ¿Quién se encarga de la compra y preparación de alimentos?

.....  
.....

11. ¿Qué animales para el consumo de carne se dan en la zona, y  
cuales los consume con mayor frecuencia?

.....  
.....

12. En las festividades de su parroquia ¿Cuál es el plato típico que  
brindan sus habitantes a los visitantes?

.....  
.....

Los datos aquí obtenidos serán de suma confidencialidad y serán de uso  
exclusivo únicamente de la investigadora

Firma: .....

**GRACIAS POR SU COLABORCIÓN**

## ANEXO N. 2

### AUTORIZACIÓN PARA APLICAR LAS ENCUESTAS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
AREA DE LA SALUD HUMANA  
COORDINACION DE LA CARRERA DE ENFERMERIA

Of. N°. 108 - CCE-ASH-UNL.  
Loja, 21 de mayo de 2015.

Sr. Celín Gordillo Luna  
**PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE JIMBILLA**  
Presente

De mi consideración

Con un cordial saludo me dirijo a Usted, con la finalidad de solicitarle muy comedidamente se conceda la autorización y facilidades respectivas a fin de que la **Srta. Johanan Nathaly Garrochamba Sánchez**, estudiante de la Carrera de Enfermería del ASH-UNL, pueda aplicar encuestas a los habitantes de la parroquia los mismos que servirán para que la estudiante pueda continuar con el desarrollo de su investigación titulada **HABITOS Y PRACTICAS ALIMENTARIAS DE LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA JIMBILLA DEL CANTON LOJA, ENERO-ABRIL 2015"** previo a obtener el título de Licenciada en Enfermería.

Por la atención a la presente le expreso mi agradecimiento

Atentamente,  
**EN LOS TESOROS DE LA SABIDURÍA,  
ESTA LA GLORIFICACIÓN DE LA VIDA.**

Lic. Gracé Cambizaca Mora Mg. Sc.  
**DELEGADA DE LA DIRECCIÓN DEL ASH-UNL CON FUNCIONES  
ADMINISTRATIVAS EN LA CARRERA DE ENFERMERÍA UNL**

GCM/ Elaborado por: Dra. Elsa Pineda Mg. Sc.  
C.c. Archivo

Recibido Sábado 13 de junio, 2015

**ANEXO N. 3**

**FOTOGRAFIAS**





## ÍNDICE

### PRELIMINARES

**CERTIFICACIÓN** ..... ¡Error! Marcador no definido.

**AUTORÍA**..... ¡Error! Marcador no definido.

**CARTA DE AUTORIZACIÓN** ..... ¡Error! Marcador no definido.

**DEDICATORIA** ..... iv

**AGRADECIMIENTO** ..... v

**a. TÍTULO:**..... 1

**b. RESUMEN** ..... 2

**SUMMARY** ..... 3

**c. INTRODUCCIÓN** ..... 4

**d. REVISIÓN DE LA LITERATURA**..... 7

**1. HÁBITO** ..... 7

1.1. HÁBITOS SALUDABLES Y HÁBITOS POCO SALUDABLES ..... 7

1.2. HÁBITO ALIMENTARIO ..... 7

1.3. FACTORES QUE CONDICIONAN LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ..... 8

1.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADQUISICIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS ..... 10

1.5. NIVEL DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA ..... 11

**1.6. CONDUCTA ALIMENTARIA** ..... 12

1.6.1. SELECCIÓN DE ALIMENTOS ..... 12

1.6.2. EL ORDEN CULINARIO ..... 14

1.6.3. CANTIDAD DE ALIMENTOS A INGERIR ..... 15

**1.7. ALIMENTOS COMUNES EN LA REGIÓN SIERRA.** ..... 15

1.7.1. Cereales ..... 15

1.7.1.1. Maíz (Harina de maíz tostado: “sango”) ..... 15

1.7.1.2. Cebada (Harina de cebada tostada: “Machica”) ..... 15

1.7.1.3. Arroz ..... 16

1.7.2. Granos secos y tiernos ..... 16

1.7.3. Tubérculos ..... 17

|          |                                      |    |
|----------|--------------------------------------|----|
| 1.7.3.1. | Papa, papa china y pelma.....        | 17 |
| 2.       | PRÁCTICA.....                        | 18 |
| 2.1.     | ALIMENTO.....                        | 18 |
| 2.2.     | PRÁCTICAS ALIMENTARIAS.....          | 18 |
| 2.3.     | ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....          | 19 |
| 2.4.     | PIRAMIDE ALIMENTICIA.....            | 22 |
| e.       | <b>MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....    | 25 |
| f.       | <b>RESULTADOS</b> .....              | 27 |
| g.       | <b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> ..... | 37 |
| h.       | <b>CONCLUSIONES</b> .....            | 40 |
| i.       | <b>RECOMENDACIONES</b> .....         | 41 |
| j.       | <b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....            | 42 |
| k.       | <b>ANEXOS</b> .....                  | 45 |