



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN



COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN UNA FAMILIA
DEL SURORIENTE DE QUITO.



AUTOR

Alexandra Vinueza Andrade

AÑO

2023



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Título: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN UNA FAMILIA
DEL SURORIENTE DE QUITO.

Autor: Alexandra Vinueza Andrade.

2023



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Título: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN UNA FAMILIA DEL
SURORIENTE DE QUITO.

“Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Magister en nutrición y
dietética”

Profesor guía: Dr. Edgar Rojas González.

AUTOR: Alexandra Vinueza Andrade.

2023

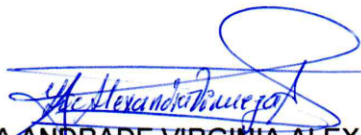
DECLARACION DEL PROFESOR GUIA.

"Declaro haber dirigido el trabajo, COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN UNA FAMILIA DEL SUORIENTE DE QUITO, a través de reuniones periódicas con el estudiante Virginia Alexandra Vinueza Andrade, en el semestre Segundo Semestre, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

EDGAR ROJAS GONZALEZ

DECLARACION DE AUTORIA DEL ESTUDIANTE.

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Virginia Alexandra Vinuesa Andrade', is written over the printed name.

VINUEZA ANDRADE VIRGINIA ALEXANDRA

1713224952

RESUMEN.

La presente investigación nos describe las costumbres, tradiciones, hábitos, frecuencia, accesibilidad, preferencias de alimentos, bebidas, factores de selección, compra, higiene, preparación, almacenamiento de alimentos, factores ambientales, sociales; en una familia compuesta por cuatro miembros. Composición de un plato en los 5 eventos alimentarios: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena, alimentos restringidos, alimentos recomendados. Conocer el comportamiento alimentario específico en el momento del desayuno en un día de descanso familiar. El abordaje es de tipo cualitativo, se obtuvo la información mediante una entrevista a la madre de familia quien es la persona responsable de la alimentación familiar. Se observó que el comportamiento alimentario está condicionado por diferentes factores, preferencias, disponibilidad, accesibilidad geográfica, económica.

En conclusión la familia tiene un comportamiento alimentario saludable, conocimientos adecuados sobre el potencial nutricional de algunos alimentos que pueden beneficiar el crecimiento y desarrollo para los miembros de su familia, tiene presente el alto beneficio que las recomendaciones y estilos de vida saludable tienen sobre los miembros de su familia.

ABSTRACT.

This research describes the customs, traditions, habits, frequency, accessibility, food preferences, drinks, selection factors, purchase, hygiene, preparation, food storage, environmental, social factors; in a family consisting of four members. Composition of a dish in the 5 eating events: breakfast, mid-morning, lunch, mid-afternoon and dinner, restricted foods, recommended foods. Know the specific eating behavior at breakfast time on a family day off. The approach is of a qualitative type, the information was obtained through an interview with the mother of the family who is the person responsible for the family diet. It is observed that eating behavior is conditioned by different factors, preferences, availability, geographical and economic accessibility.

In conclusion, the family has a healthy eating behavior, adequate knowledge about the nutritional potential of some foods that can benefit the growth and development of the members of the family, bears in mind the high benefit that the recommendations and healthy lifestyles have on the members. of his family.

INDICE GENERAL

1. INTRODUCCION	1
2. DESARROLLO DEL PROYECTO DE TITULACION	3
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
2.1.1 Comportamiento Alimentario en el Ecuador.....	3
2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA (PREGUNTA DE	
INVESTIGACION)	4
2.3. JUSTIFICACION.....	4
2.4. OBJETIVOS.....	7
2.4.1. General.....	7
2.4.2. Especificos.....	7
2.5. HIPOTESIS.....	7
2.6. ANTECEDENTES (MARCO TEORICO).....	8
2.6.1. HABITOS ALIMENTARIOS.....	8
2.6.2. HABITOS ALIMENTARIOS Y SU NATURALEZA.....	9
2.6.3. HABITOS ALIMENTARIOS-FACTORES y MOTIVACIONES EN LA ELECCION DE	
ALIMENTOS.....	10
2.6.3.1 Factores geográficos.....	11
2.6.3.2 Factores económicos.....	11
2.6.3.3 Factores fisiológicos.....	11

2.6.3.4 Factores sociales y culturales.....	12
2.6.3.5 Motivaciones.	12
2.6.4 ALIMENTACION SALUDABLE.....	13
2.6.4.1. Definición.....	13
2.6.4.2. ALIMENTACION SALUDABLE-COMPOSICION-ESTILOS DE VIDA.....	14
2.6.4.3. GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS DEL ECUADOR.....	17
2.7 MARCO METODOLOGICO.....	19
2.7.1 ALCANCE DE LA INVESTIGACION.....	19
2.7.2. DISEÑO DEL ESTUDIO.....	19
2.7.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE LOS DATOS.....	19
2.7.4. TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	19
2.7.5. UNIVERSO (POBLACIÓN Y MUESTRA).....	20
2.7.6. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION.....	21
2.7.7. DISEÑO MUESTRAL.....	21
2.7.8. DEFINICION DE VARIABLES (TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN).....	21
2.7.9. PLAN DE ANALISIS DE INFORMACION.....	33
2.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	33
2.9. RESULTADOS.....	33
2.9.1. Titulo: “Comportamiento alimentario en una familia del suroriente de Quito”.....	33
2.9.1.1. Informe de Resultados.....	33
2.10. DISCUSIÓN.....	57
3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62

3.1. CONCLUSIONES	62
3.2. RECOMENDACIONES.	63
4. REFERENCIAS.....	65
5. ANEXOS	68
ANEXO 1 INSTRUMENTO.....	68
ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO	71

INDICE DE TABLAS

TABLA 1.....	32
--------------	----

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1.	18
FIGURA 2.	34
FIGURA 3.	36
FIGURA 4.	37
FIGURA 5.	39
FIGURA 6.	40
FIGURA 7.	41
FIGURA 8.	42
FIGURA 9.	43
FIGURA 10.	44
FIGURA 11.	46
FIGURA 12.	47
FIGURA 14.	49
FIGURA 15.	50
FIGURA 16.	51
FIGURA 18.	55
FIGURA 19.	56

1. INTRODUCCION

El comportamiento alimentario se fundamenta en costumbres, tradiciones, y hábitos que son aprendidos en el núcleo familiar, influenciados por diferentes factores sociales, económicos, geográficos, ambientales; los cuales determinan un adecuado crecimiento y desarrollo de los menores de edad y previenen o detienen enfermedades crónicas no transmisibles en toda la familia y en mayor incidencia en los adultos.

La alimentación saludable se determina por la accesibilidad a todos los grupos de alimentos, el acceso a micronutrientes y macro nutrientes que la población requiere de acuerdo al grupo de edad. La alimentación saludable guarda relación con el tamaño de la porción, número de comidas diarias (momentos o eventos alimentarios) compuesto por cada grupo de alimentos con el fin de cumplir con los requerimientos nutricionales adecuados para la edad y condición de los individuos. Todo esto conlleva una adecuada selección, compra, preparación, higiene, almacenamiento de los alimentos, sumado a esto estilos de vida saludable como el realizar actividades físicas diarias por 30 minutos como mínimo o 60 minutos, actividades de recreación y relajamiento.

Es de vital importancia determinar cada una de las particularidades de la familia previo a establecer y proponer visitas domiciliarias, campañas de educación primaria en salud enfocadas en la prevención de enfermedades por malnutrición, educación nutricional con recomendaciones de menús respetando características sociales, económicas, culturales enfocadas en el mejoramiento de la calidad de vida, esto se logra mediante una investigación de tipo cualitativo, esto nos permite introducirnos en las creencias, prácticas, tradiciones, costumbres del comportamiento alimentario familiar.

El presente estudio describe el comportamiento alimentario de una familia del suroriente de la Ciudad de Quito en Ecuador trata sobre las costumbres, hábitos, tradiciones, frecuencia alimentaria, factores que

influyen en la selección, compra, preparación , higiene, almacenamiento de alimentos, preferencias, alimentos restringidos, recomendaciones nutricionales, composición de un plato por evento o momento alimentario; utilizando un método cualitativo con el fin de conocer cuál es su comportamiento alimentario, conocer si su alimentación se enmarca dentro de una alimentación saludable, y establecer campañas de educación nutricional y hábitos de vida saludable.

2. DESARROLLO DEL PROYECTO DE TITULACION

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

2.1.1 Comportamiento Alimentario en el Ecuador.

En el Ecuador únicamente el 50% de las familias pueden acceder a una nutrición saludable y dieta nutritiva. Presentando la segunda tasa más alta de desnutrición después de Guatemala, los factores que influyen son: pobreza, falta de servicios básicos, acceso a alimentos nutritivos y una limitada educación son consideradas como causas de una mala alimentación. Las familias no pueden acceder sea por desconocimiento o por falta de dinero a una dieta nutritiva la cual contenga: lácteos, proteínas, legumbres, frutas, hortalizas, granos y micronutrientes. En la región Sierra el 50% de la población consume una dieta energética con el objetivo de saciar aparentemente el hambre, pero no cubre las necesidades nutricionales, dentro de estos alimentos se encuentran: fideos, pastas, arroz, papas o bebidas gaseosas.

Todos los individuos que conforman una familia y son parte de una sociedad requieren alimentos para cubrir las necesidades nutricionales; por lo que deben seleccionar alimentos, considerar su disponibilidad, su precio, sabor, textura y apariencia, otro factor es la cultura y tradiciones. Es así que, si nos alimentamos bien estamos sanos, promoviendo el crecimiento y desarrollo normal en los niños, mejorando el estado de salud de las personas que conforman la familia y la sociedad, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que pongan en riesgo la salud y vida de los individuos. Recordando que no existe una única alimentación “ideal” sino la que contiene todos los grupos de alimentos.

Las familias tienen hábitos alimentarios que en general son actos continuos y repetitivos que se van modificando en el tiempo para

establecerse como una manera de ser y de vivir, incorporándose en el estilo de vida y marcando el estado de salud de un individuo que conforma la familia y la salud de la población en general.

2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA (PREGUNTA DE INVESTIGACION)

¿En qué consiste el comportamiento alimentario de una familia del suroriente de Quito?

2.3. JUSTIFICACION.

A 20 minutos de la ciudad de Quito se encuentra el valle de los Chillos el cual es visitado por turistas los fines de semana y feriados. Freire, S., & Típton, R. (2021). Lo que le ha permitido al Valle tener un crecimiento económico basado en la gastronomía, presentándose nuevos actores como restaurantes de comida rápida, alimentos fritos, con salsas, mayonesas, bebidas azucaradas y carbonatadas, fortalecimiento de lugares tradicionales como los mercados y locales que ofrecen el conocido hornado del valle de los Chillos. Pacheco, X. M. (1982). Los visitantes y habitantes acuden a consumir este producto que ha logrado un reconocimiento nacional, consta de carne de cerdo con trozos de cuero crocante, tortillas de papa, con mote, aguacate, tostado, maduro frito, bañado con lo que denominan agrío que es una especie de salsa, ají, perejil, cilantro entre otros condimentos como la sal que en algunos casos es excesiva, se evidencia ausencia de vegetales, en ocasiones es acompañado con bebidas azucaradas carbonatadas, o con chicha que tiene elevada cantidad de azúcar para su elaboración. Chano, T., & Edison, J. (2019). Así también existe el consumo de cuyes, gallinas fritas, fritadas donde igual existe ausencia de vegetales, pero esto son platos

tradicionales que vienen desde la época de la colonia y se mantienen hasta la fecha, y con un postre que generalmente puede ser espumilla que contiene un porcentaje elevado de azúcar y colorantes. Sánchez Riofrío, K. L. (2018). Al tener un crecimiento comercial a gran escala existe gran oferta de alimentos que se encuentran ya preparados, en restaurantes, así como en tiendas de abastos y supermercados. Las familias por diversos factores entre ellos el relacionado con la falta de tiempo para: compra, selección de alimentos, preparación de los mismos, toma la opción de comprar alimentos preparados los cuales contienen preservantes, conservantes y niveles altos de grasa y sal. Sumado a esto se encuentra el sedentarismo, ocasionado por falta de tiempo o por un estilo de vida poco saludable, produciendo alteraciones en el metabolismo del organismo, trastornos alimentarios, trastornos metabólicos sobrepeso, obesidad e incluso desnutrición, presencia de enfermedades crónicas no transmisibles como HTA, Diabetes etc. Las preferencias alimentarias y el comportamiento alimentario van cambiando de acuerdo a ciertos factores socioeconómicos, culturales, preferencias y se toman decisiones aparentemente buenas en ese momento ya que solventan la necesidad de ingestión de alimentos, pero muchos de ellos no contienen todos los grupos, para una alimentación saludable. Cortés, A. L. B. (2017). Con la pandemia de COVID 19 cambiaron algunos hábitos de la población del Ecuador, entre los que resaltan la necesidad de comer saludable, esto, se convirtió en oportunidades de emprendimiento de algunas personas, permitiéndoles tener un ingreso económico y permitir a los demás tener una alimentación saludable, las personas tenían miedo a contagiarse por lo que buscaban como mantenerse saludables, “los ecuatorianos preferían la salud, antes que el dinero y los bienes materiales. Entendían que la salud es NO ENFERMAR” Ortega-Vivanco, M. (2020) Los individuos utilizaron más los medios electrónicos para solicitar alimentos que promuevan y mejoren su sistema inmune como las “plataformas virtuales,

seleccionaban productos saludables, víveres, y comidas preparadas, en algunos casos los individuos hasta el momento mantienen ese hábito sobre solicitar alimentos mediante plataformas” Perzabal (2021) En el sector existen tiendas, que únicamente ofrecen snacks, bebidas azucaradas, bebidas energéticas, cerveza, licores, galletas, pan, poca oferta de lácteos y si los hay tienen alto contenido de grasa y sal. En toda una avenida se pueden observar exactamente de 8 a 10 tiendas de abarrotes existiendo escasas de fruterías, verduras, y las que existen no se encuentran productos frescos y variados, las personas que no cuentan con un servicio propio de transporte no pueden realizar una compra de productos variados como granos, cereales, proteínas, frutas, lácteos, ocasionando alteraciones en su estado nutricional. El comportamiento alimentario es un tema de gran importancia a nivel local y nacional ya que en promedio general en el Ecuador 6 de cada 10 personas adultas tienen sobrepeso u obesidad, causadas por un alto consumo de alimentos y bebidas azucaradas carbonatadas, alimentos altos en grasa y ausencia de actividad física. Se debe considerar además que en los restaurantes y en las familias existe la presencia de medios electrónicos (celulares) en el momento de las comidas, música elevada, hábitos que no son saludables ya que no se brinda un ambiente adecuado para que existe una interacción con los miembros de familia o con compañeros de trabajo ya que se encuentran pendientes de las redes sociales mas no del bienestar humano, sin olvidar que existen algunos estudios que indican que el “comer alimentos con pantallas electrónicas, televisión, radio produce un aumento de 3 kilos al mes, además que el uso de pantallas en exceso promueve la obesidad” Ogden, J. (2005) Existe un crecimiento del empleo informal el cual influye el comportamiento alimentario.

Por tal motivo es necesario plantear una investigación sobre el comportamiento alimentario, hábitos, costumbres, estilos de vida de las personas, es viable el estudio ya que al conocer el

comportamiento y estilos de vida se pueden proponer cambios para alcanzar un peso saludable, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, prevención de estados nutricionales extremos por déficit y por exceso y de esta manera obtener beneficios para el organismo López-Espinoza (2018)

2.4. OBJETIVOS.

2.4.1. General.

- Conocer el comportamiento alimentario de una familia del suroriente de la ciudad de Quito.

2.4.2. Específicos.

- Identificar como la familia percibe el comportamiento alimentario.
- Identificar los factores que influyen en el comportamiento alimentario.
- Identificar preferencias alimentarias de una familia.
- Conocer el proceso de selección, compra, procesamiento e higiene, presentación y almacenamiento de los alimentos.

2.5. HIPOTESIS.

En la presente investigación cualitativa se ha excluido el planteamiento de una hipótesis ya que no se han realizado supuestos anteriores al comportamiento alimentario familiar. Se ha buscado conocer el

comportamiento alimentario desde la realidad de una familia, razón por la cual no existen mediciones previas.

2.6. ANTECEDENTES (MARCO TEORICO)

2.6.1. HABITOS ALIMENTARIOS

Se define la conducta alimentaria como “el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, selección de alimentos para su ingesta, su preparación”. Osorio Weisstaub y Castillo (2002) Los hábitos alimentarios de una persona se configuran fundamentalmente en la infancia, es decir en el entorno familiar, se reafirma en la adolescencia y se va desarrollando y modificando a lo largo de la etapa adulta, según sea las circunstancias personales, están ligados a los aspectos culturales de una determinada región o un país, como las “costumbres y tradiciones alimentarias propias (alimentos, recetas típicas, horarios de comidas, comportamientos en la mesa, creencias religiosas e ideológicas, días festivo” Martínez (2002).

Otro factor es el “poder adquisitivo, el nivel de conocimientos para preparación de alimentos, también interviene el lugar geográfico, disponibilidad de productos sea por acceso geográfico o por alimentos de temporada, preferencias” Martinez (2002)

“Estas acciones son ejecutadas en busca de una respuesta a: una motivación biológica, psicológica y sociocultural” Saucedo (2003). Actúa como un completo mecanismo donde los adultos de una familia practican comportamientos alimentarios enmarcados en la “cantidad, calidad formando de esta manera un esquema de comportamiento alimentario de los infantes, de esta manera actúa como un regulador del estado interno de los individuos” Cannon y Díaz (2007)

Sin olvidar otro factor fundamental como “las propiedades organolépticas de los alimentos como: aspecto, color, aroma, presentación, sabor entre otros los cuales intervienen en las preferencias alimentarias:” Martínez (2002)

“Los hábitos están formados por costumbres, comportamientos, actitudes, formas que tienen los individuos frente a momentos de la vida diaria, los cuales dirigen a la formación y consolidación de conductas y conocimientos que se van conservando con el tiempo y que producen estados favorables o desfavorables en el estado de salud, nutrición y bienestar”. (Ministerio de Educación y Deporte, 2002).

2.6.2. HABITOS ALIMENTARIOS Y SU NATURALEZA.

La conducta alimentaria puede ser entendida una vez que se conoce el origen de los hábitos y su respectiva evolución. Un hábito se forma con la repetición continua de una conducta que permanece en el tiempo como lo indica: Bourges (1990). Los hábitos están formados por diversos elementos que pueden ser inconscientes y personales; los hábitos personales pueden entenderse como la cultura de cada individuo y población. Los hábitos alimentarios son congruentes con la vida diaria, conservándose si es agradable, satisfactorio y sobre todo práctico, el individuo lo repite constantemente logrando su incorporación en la conducta diaria de los individuos.

Es importante conocer que son las costumbres, se entiende por el conjunto de conductas que el individuo aprende del grupo donde se desarrolla. Las costumbres se transmiten de generación a generación, a veces la mayoría de ocasiones se ve influenciadas por factores externos como modas, factores sociales por lo que las costumbres van cambiando pero a lo largo de un gran periodo de tiempo.

2.6.3. HABITOS ALIMENTARIOS-FACTORES y MOTIVACIONES EN LA ELECCION DE ALIMENTOS.

Existen diversos factores que determinan los hábitos alimentarios de un individuo o grupo de individuos, clasificándose en dos grupos: Influencia en la disponibilidad de alimentos y aquellos que influyen en la selección de alimentos. Las culturas tienen diferentes consideraciones para el consumo de alimentos como:

-Reglas: establecidos como normas que la sociedad impone frente a diferentes alimentos enmarcadas en agrado o desagrado.

-Alteración: se considera a la inclinación por un determinado grupo de alimento enmarcándose en su apariencia, textura y sabor.

-Significación: predisposición por el consumo de un alimento como símbolo de algo.

-Creencias: unido a los sentimientos, enfocado en el consumo y preparación.

-Sentimientos: entendido como las sensaciones, relaciones, apariencia, sabor y textura de los alimentos.

Es importante indicar que destacan dos grandes grupos: la disponibilidad de alimentos y la elección de alimentos. La disponibilidad de alimentos en el hogar, la comunidad, la región, el país.

Los hábitos alimentarios se forman de acuerdo a la cultura entendida desde un aspecto de consumo de alimentos comestibles y no comestibles, preparación, consumo de alimentos, modificación de la apariencia, color,

sabor, textura, variando de región a región. De manera que con el pasar del tiempo lo aprendido se transforma en regla.

Passin y Bennett clasificaron los alimentos categorías:

1.- Alimentos centrales o básicos son aquellos que se consumen de manera general, de forma regular y en el tiempo consistente.

2.- Alimentos secundarios que no son de consumo general, varían en su uso y en su forma, son poco importantes en el campo emocional.

3.- Alimentos satélites o periféricos son poco comunes, su consumo es de poca frecuencia se trata de alimentos que consumen mas ciertos individuos que grupos de individuos.

2.6.3.1 Factores geográficos.

La geografía influye en la agricultura, ganadería y pesca por lo que los alimentos se encuentran o no disponibles en una región, modificando el tipo de alimentación en sectores rurales y urbanos. Aquí también se puede mencionar los intercambios comerciales de las diferentes poblaciones.

2.6.3.2 Factores económicos.

Influye en la disponibilidad y accesibilidad de los diferentes grupos alimentarios.

2.6.3.3 Factores fisiológicos.

Entendido como la elección de alimentos que pueden ser digeridos por los individuos y sobre todo que tengan un valor nutricional, aquí se enmarcan las propiedades organolépticas como: aspecto, color, aroma, presentación, sabor lo que llevara hacia las preferencias nutricionales.

2.6.3.4 Factores sociales y culturales.

La dimensión social y cultural rige a los alimentos, los hábitos alimentarios se forman en el núcleo familiar desde la infancia, instauran y sustentan en la adolescencia y se modifican o perfeccionan en la edad adulta, por lo que los hábitos alimentarios familiares se encuentran relacionados con las costumbres y tradiciones propias de cada región o país. Dentro de estas tenemos: recetas típicas, horarios de comidas, comportamiento en la mesa, creencias religiosas, pensamientos e ideologías.

En cuanto al campo social el comportamiento alimentario es una actividad de tipo social ya que se enmarca en celebraciones, comidas de trabajo, huelgas de hambre. Influye también dentro del campo social la incorporación laboral de la mujer, modas estéticas impuestas por la sociedad. En cuanto al nivel individual: *“son determinantes el nivel adquisitivo, el nivel de conocimientos, sobre temas relacionados con la alimentación, las preferencias y aversiones alimentarias propias”* Martínez (2002)

2.6.3.5 Motivaciones.

Existen diferentes necesidades que influyen en las motivaciones para la elección de alimentos entre los que tenemos: los biológicos como el sexo, la edad, el estado de salud, psicológicos, influenciados por necesidad de afecto, de afirmación y defensa del ego. Ocasionan diferentes hábitos

alimentarios los cuales al ser beneficiosos deben reforzarse y son perjudiciales deben cambiarse. Bourges (1990).

2.6.4 ALIMENTACION SALUDABLE.

2.6.4.1. Definición.

Se entiende como saludable a aquella que favorece el mantenimiento de la salud, ayuda a realizar actividades físicas y creatividad en el adulto, así como nos permite la supervivencia y la comodidad en el anciano, crecimiento y desarrollo en la infancia, previniendo y limitando enfermedades crónicas no transmisibles. Calañas (2006).

Para que el cuerpo humano se mantenga en condiciones óptimas se requiere de una alimentación equilibrada que tenga cantidad suficiente, calidad adecuada, presencia de micronutrientes, macronutrientes, fibra, vitaminas, antioxidantes. De esta manera se obtiene un estado de salud óptimo relacionado con un estilo de vida saludable con una actividad física apropiada mínima de 30 minutos y con actividades recreacionales que promuevan el buen estado mental. Sociedad española de medicina de familia y comunitaria (2005)

Al obtener una alimentación saludable aseguramos:

- Requerimientos dietéticos diarios según necesidad individual.
- Calorías y nutrientes adecuados para un metabolismo estable.
- Mantener un peso equilibrado, con un aporte de Hidratos de carbono del 45 al 65% del aporte calórico total, grasas no superior al 20-35% de las calorías diarias y un 10-35% en forma de proteínas de alto valor biológico , estos valores es en un individuo sano.

2.6.4.2. ALIMENTACION SALUDABLE-COMPOSICION-ESTILOS DE VIDA.

Tiene diferentes características:

-Suficiente.- es decir que satisface las necesidades nutricionales del individuo, garantizando los micro y macro nutrientes de esta manera previene alteraciones por déficit o por exceso.

-Variada.- el aporte alimentario debe ser diario, variado compuesto por todos los grupos alimentarios, respetando las porciones para las necesidades fisiológicas del organismo. Calañas (2006). La variedad es recomendada ya que compensa la deficiencia de un nutriente de un alimento con el aporte de otro alimento que si lo contiene. *“La diversidad dietética en niños y adultos se ha relacionado con un estado nutricional saludable, sin importar el nivel socioeconómico, de esta manera se determinó que la variedad permite alcanzar los requerimientos nutricionales adecuados”* Calañas (2006)

-Equilibrada y adecuada.- las cantidades deben ser adecuadas para que responda a las necesidades nutricionales de cada individuo.

-Saludable.- debe ser variada, equilibrada y adecuada junto con un estilo de vida saludable. Evitando alimentos elaborados con perservantes y conservantes, eligiendo alimentos naturales. Los alimentos naturales son los cereales integrales, lentejas, frutos secos, semillas, frutas y verduras frescas.

-Segura.- todo alimento que sea apto para el consumo humano, sea sano, nutritivo, agradable y que no ocasione daño.

Existen atributos de una alimentación saludable entre los que tenemos aquellos que logran: *“un equilibrio energético y un peso normal, limita la ingesta energética que proviene de grasas, sustituye las grasas saturadas y elimina los ácidos grasos trans, aumentando el consumo de frutas, verduras y hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, limitando el consumo de azúcares libres, limitar el consumo de sal de toda procedencia y consumir sal yodada”* OMS (2004)

Existe una relación entre la alimentación y el estado de salud. Los hábitos alimentarios poco saludables sumados al sedentarismo promueven la existencia de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión arterial, accidentes cerebro vasculares, cáncer, problemas en las articulaciones, ocasionando casos de morbilidad a nivel mundial y nacional.

Generalmente esto se observa en dietas con poca ingesta de frutas y hortalizas, aumento de carbohidratos grasas saturadas, grasas trans, azúcares simples produciendo sobrepeso y obesidad. OMS (2004)

Los cereales, raíces, tubérculos y plátanos son alimentos energéticos, ricos en fibra en vitaminas y minerales, algunos de los cereales contienen proteínas, al tener un elevado valor energético deben tener un control en su ingesta, pero no es necesario restringirlos completamente debido a su aporte de Carbohidratos complejos.

En cuanto a la fibra se trata de carbohidratos no digeribles y lignina, tiene diferentes funciones como retardar el vaciamiento gástrico, ocasionando plenitud mejorando el peso de los individuos, ayuda también a la reducción de glucosa posprandial y tiene un efecto positivo sobre la insulina. Así también se ha determinado que ayuda a la contracción del intestino grueso por aumento del peso fecal. Las frutas y verduras son alimentos

que contienen fibras, vitaminas, minerales y agua. La fibra que contienen son solubles mejorando la motilidad gastrointestinal, elimina el colesterol y las sales biliares produciendo saciedad, es mejor consumirlas crudas para mantener sus propiedades.

La leche es un alimento rico en grasa saturada, colesterol, lactosa, calcio y proteína. Es importante hervirla para higienizarla por lo que es necesario consumir leche pasteurizada. En caso de hervir someter a la leche a temperaturas entre 105 y 120 grados centígrados por 15 o 20 minutos. El calcio que contiene la leche es fundamental para mantener huesos, dientes y otras funciones que realiza el organismo. La leche contiene minerales como fosforo, magnesio, cinc, potasio y vitaminas liposolubles.

Los alimentos mas energéticos son los lípidos, necesarios para la formación y mantenimiento de las membranas celulares, retardan la secreción de jugos gástricos. Las grasas son de origen animal obtenidas de tejidos animales y grasas de origen vegetal que se obtiene a partir de frutos y semillas, pueden ser saturadas o insaturadas. Las grasas insaturadas encontramos en aceites vegetales, frutas como el aguacate. Tenemos el omega 3 y omega 6 que tienen propiedades vasodilatadoras y antiagregantes plaquetarios previniendo la formación de trombos en sangre.

Los frutos secos por ejemplo las almendras, nueces, avellanas, pistachos, maní, ricos en grasas insaturadas, tienen efectos protectores cardiovasculares, ricos en vitamina B1, B6, B3, vitamina E y ácido fólico; minerales como el fosforo, calcio, hierro, potasio, magnesio.

Alimentos fuentes de proteínas: carnes, vísceras, huevos, leguminosas, las carnes deben consumirse magras sin agregar grasas adicionales, los huevos: su consumo se recomienda diariamente, las leguminosas deben

combinarse con cereales para el mejoramiento del valor nutricional de tal manera que al consumirse se convierte en una proteína completa. Mataix (2006)

El estilo de vida es un factor modificable comprende: actividad física, eliminación del consumo de tabaco y alcohol. La recomendación es 30 minutos de actividad física de intensidad moderada por ejemplo el caminar a paso ligero, debe ser diaria, practicar 60 minutos de actividad física moderada diaria esto ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares/metabólicas, deberá ser intensa y con mayor duración si se requiere mayores resultados.

2.6.4.3. GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS DEL ECUADOR.

Las guías alimentarias basada en alimentos del Ecuador las define la FAO y la OMS como instrumentos educativos para toda la población, con mensajes claves, con un lenguaje sencillo y sobre todo claro, no contiene términos técnicos de esta manera los mensajes llegan a toda la población. Son herramientas educativas creadas para orientar a la familia, a los educadores, a las asociaciones de consumidores, a los medios de comunicación e industria sobre la promoción de una alimentación saludable, su fin es contribuir a estilos de vida saludables, reducir enfermedades relacionadas con el consumo excesivo o deficiente de alimentos.

A continuación se detalla: mensajes e identidad visual de GABAS del Ecuador



Figura 1. Identidad visual de GABAS Ecuador.

Los mensajes van dirigidos a toda la población indican que debemos comer rico y sano, eligiendo siempre alimentos variados y naturales. El plato diario debe incluir productos de origen animal, así también debe contener leguminosas como: lenteja, fréjol esto ayuda a fortalecer el cuerpo. En cuanto a la digestión, al ser un proceso importante en la alimentación es fundamental consumir frutas de origen orgánico y verduras en cada una de las comidas.

Es recomendable combinar el fréjol o la lenteja con un cereal por ejemplo el arroz, la quinua o el maíz de esta manera la alimentación es completa. La hidratación es fundamental por lo que se recomienda tomar 8 vasos de agua limpia y segura durante el día. Evitar el consumo de productos con perservantes, conservantes ultra procesados, comida rápida, bebidas carbonatadas azucaradas. El uso de azúcar, grasas y sal deberá limitarse para no presentar diabetes, obesidad y presión alta. Realizar actividad física por media hora ayuda mantener un equilibrio físico y psicológico. El Ecuador es un país con mucha riqueza alimentaria en productos y sabores razón por la cual es importante cocinar y disfrutar en familia. Se ha propuesto una campaña llamada de la mata a la olla, donde los individuos pueden elegir los alimentos naturales de la zona a productores locales, de esta manera se contribuye a la economía de las familias de la zona y se ahorra en gastos adicionales como el transporte. Revisar el etiquetado de productos nos permite conocer los ingredientes que están elaborados, la

fecha de caducidad debe revisarse de manera continua. En conclusión se debe seleccionar los alimentos de manera inteligente. Estas son las recomendaciones de las GABAS Ecuador, son muy amigables y fáciles de recordar para toda la población.

2.7 MARCO METODOLOGICO.

2.7.1 ALCANCE DE LA INVESTIGACION

El propósito del presente estudio de investigación es conocer el comportamiento alimentario de una familia mediante un conocimiento exploratorio, este tema ha tenido un interés mínimo y no hay suficientes estudios de investigación realizados dentro y fuera del país. Este estudio nos permite establecer un punto de inicio para la ejecución de investigaciones futuras en el ámbito del comportamiento alimentario.

2.7.2. DISEÑO DEL ESTUDIO.

Se realizó un estudio cualitativo observacional diseñado para conocer el comportamiento alimentario de una familia del suroriente de Quito.

2.7.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE LOS DATOS

El instrumento que se utilizará es un cuestionario validado sobre el comportamiento alimentario. Se modifica el cuestionario para realizar una conversación flexible y abierta que permita obtener la información necesaria.

2.7.4. TECNICAS E INSTRUMENTOS.

Se aplicará una guía de preguntas abiertas, será una conversación abierta flexible. Tendrá preguntas abiertas, se respetará las respuestas brindadas por parte de la familia en su formato original; este material no será divulgado o transmitido por ningún medio de comunicación o red social, se respetará la confidencialidad de cada uno de los miembros de la familia.

2.7.5. UNIVERSO (POBLACIÓN Y MUESTRA)

Se selecciona una familia como muestra homogénea, equilibrada, factible y accesible, es la unidad de análisis, ya que el hogar es un territorio sociocultural donde se establecen comportamientos alimentarios, se desarrollan actitudes y se repiten modelos alimentarios. Giménez (1999). El tamaño es toda la familia; al ser un segmento representativo de la población en general, es el núcleo de la sociedad donde se transmiten costumbres, hábitos, estilos de vida, patrones alimentarios y que se encuentran influenciados por factores sociales, fenómenos socioculturales, económicos, demográficos lo que ha provocado cambios en el comportamiento alimentario ocasionando nuevos perfiles de salud y enfermedad con incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, obesidad, desnutrición, TCA. Bolet Astoviza, M., & Socarrás Suárez, M. M. (2010).

La dinámica familiar se encuentra relacionada directamente con la alimentación, de esta manera si entendemos su dinámica comprenderemos mejor el comportamiento de toda la población. Seleccionaremos una familia con tipología nuclear, el hogar al ser el lugar donde se conserva la vida y las nuevas generaciones aprenden a socializar y donde se ejerce fuertes influencias en el comportamiento alimentario que determina la salud de los menores de edad y de sus padres. Considerando que en América Latina se observa un aumento de sobrepeso y obesidad infantil convirtiéndose en un problema relevante para la salud pública, por esta razón se seleccionará a una familia con integrantes escolares, al ser un grupo de edad prioritario y que podemos realizar actividades de prevención, manejo, control de enfermedades crónicas no transmisibles a nivel familiar, detección de comportamientos alimentarios poco saludables y modificación de los mismos mediante educación nutricional.

Tendrá un ciclo vital familiar con hijos escolares, el nivel educativo paterno y materno con predominio en formación secundaria; empleo informal o desempleo ya que estas condiciones alteran el estilo de vida y comportamientos alimentarios en la población laboralmente activa, destacándose el sedentarismo, consumo de alimentos ricos en grasas, alimentos preparados, altos en azúcar, lugares inapropiados para consumir alimentos, falta de tiempo, factores que desencadenan alteraciones metabólicas, obesidad, desnutrición. Es importante la zona donde se encuentra la familia ya que se considerará su lugar de vivienda si es urbana o rural, ya que esto permitirá un mayor o menor acceso a los alimentos, tiendas de abastos, panaderías, supermercados y locales de comida preparada, en cuanto a la edad de sus integrantes son 2 personas adultas jóvenes y 2 niños de 5 años y 3 años, actividad, tipo de actividad que realiza, costumbres, cultura, religión. Influencias en el comportamiento de ingesta de alimentos determinado por festividades, tiempo disponible, estilos de vida.

2.7.6. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION

En el estudio cualitativo realizado no aplican criterios de inclusión y exclusión ya que los mismos corresponden al estudio cuantitativo.

2.7.7. DISEÑO MUESTRAL

En el estudio cualitativo realizado no aplica un diseño muestral ya que la muestra y el universo son el mismo.

2.7.8. DEFINICION DE VARIABLES (TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN)

En función de la categorización establecida para el presente estudio cualitativo se elabora la siguiente tabla:

OBJETIVOS	CATEGORIA DE ANALISIS	SUBCATEGORIA
<p>Describirá el comportamiento alimentario de una familia.</p>	<p>Comprensión del comportamiento alimentario familiar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elección de alimentos por: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Color. ▪ Olor. ▪ Sabor. ▪ Textura ▪ Presentación ✓ Cantidad. ✓ Calidad. ✓ Variedad ✓ Alimentos importantes en su dieta. ✓ Preparación de los alimentos diariamente. ✓ Higiene. ✓ Almacenamiento. ✓ Preferencias: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Propiedades organolépticas ▪ Precio ▪ Comodidad

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayuda a un emprendedor ✓ Disponibilidad: ▪ Geográfica. ▪ Temporada. ✓ Poder de compra: ▪ SI ▪ NO ✓ Quien prepara los alimentos todos los días: ▪ Madre. ▪ Padre: ▪ Abuelitos. ▪ Restaurante ✓ Presiones socioculturales.
<p>Describirá que elementos comprende una alimentación saludable.</p>	<p>Descripción de los elementos de una alimentación saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de comidas diarias: ▪ Una ▪ Dos ▪ Tres ▪ Cuatro

		<ul style="list-style-type: none">▪ Cinco✓ Grupos de alimentos:▪ Carbohidratos▪ Grasas▪ Proteínas▪ Cereales▪ Verduras▪ Legumbres▪ Frutas▪ Vitaminas▪ Alimentos preparados:<ul style="list-style-type: none">-Snacks.-Procesados.-Productos de panadería, pan pastas, pasteles.▪ Tipo de preparación:<ul style="list-style-type: none">-Frito.-Asado.-Cocinado.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">-Estofado.-Al vapor.✓ Horarios.✓ Frecuencias de consumo de alimentos a la semana:<ul style="list-style-type: none">▪ Una vez▪ Dos veces.▪ Tres veces.▪ Cuatro veces.▪ Cinco veces.✓ Comida más importante:<ul style="list-style-type: none">▪ Desayuno.▪ Almuerzo.▪ Merienda.✓ Con quien comparte los alimentos:<ul style="list-style-type: none">▪ Hijos▪ Esposo▪ Sola/o▪ Toda la familia.
--	--	---

<p>Describirá rituales alimentarios.</p>	<p>Descripción de rituales alimentarios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Puestos determinados: <ul style="list-style-type: none"> ▪ SI ▪ NO ▪ Separados niños de adultos. ▪ Separados madre /padre. ✓ Uso de equipos electrónicos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Celulares ▪ Tablets. ▪ Televisión ▪ Radio. ✓ Platos especiales: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cumpleaños ▪ Festividades. ▪ Día de difuntos. ▪ Día de la madre

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Día del padre. ▪ Día del niño. ▪ Navidad ▪ Año Nuevo.
Describirá la distribución familiar de alimentos.	Descripción sobre la distribución familiar de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A todos por igual. ✓ Mayor porción al padre ✓ Mayor porción a la madre ✓ Mayor porción hijos ✓ Menor porción a los hijos. ✓ Menor porción a la madre ✓ Menor porción al padre.
Describirá preferencias alimentarias	Descripción de alimentos preferentes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparados en casa. ✓ Preparados fuera de casa. ✓ Enlatados ✓ Embutidos ✓ Snacks ✓ Productos bollería. ✓ Gaseosas. ✓ Frutas preferidas.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agua ✓ Bebidas energizantes.
<p>Describirá restricciones o prohibiciones de alimentos.</p>	<p>Descripción de restricciones y prohibiciones alimentarias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Restricciones, prohibiciones: <ul style="list-style-type: none"> ▪ SI ▪ NO ✓ Evita: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carbohidratos. ▪ Cereales. ▪ Frutas. ▪ Verduras. ▪ Sal ▪ Picantes. ▪ Otros

<p>Describirá las creencias de los alimentos.</p>	<p>Descripción sobre la creencia familiar sobre algunos alimentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aguas Medicinales. ✓ Alimentos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Irritantes. ▪ Desinflamatorios. ▪ Resfrío. ▪ Bajar de peso ▪ Subir de peso
<p>Describirá si existe consumo de alimentos por condiciones y situaciones emocionales.</p>	<p>Descripción de alimentos consumidos por condiciones y situaciones emocionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consume alimentos por: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alegría. ▪ Tristeza. ▪ Depresión. ▪ En forma de premio.
<p>Describirá las razones por las que consumen alimentos.</p>	<p>Descripción sobre las razones del consumo de alimentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Razones: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Horario. ▪ Tiene hambre. ▪ Costumbre. ▪ Cambio de actividad

<p>Describirá como se compone su desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena.</p>	<p>Descripción de los componentes que contiene el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desayuno ✓ Media Mañana ✓ Almuerzo ✓ Media Tarde ✓ Cena
<p>Describirá si realizan actividad física, tipo, frecuencia, lugar.</p>	<p>Descripción de quien o quienes realizan actividad física encaminadas a lograr un estado saludable. Tipo, frecuencia, lugar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quien: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Padre ▪ Madre ▪ Hijos ▪ Familia. ✓ Tipo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos Infantiles. ▪ Correr ▪ Trotar ▪ Caminar ▪ Gimnasio. ✓ Lugar: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salen fuera de casa ▪ En casa

		✓ Frecuencia: <ul style="list-style-type: none">▪ Una vez a la semana▪ Dos veces a la semana▪ Todos los días.
--	--	---

*Tabla 1.*CATEGORIZACION DE ANALISIS DE OBJETIVOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.

2.7.9. PLAN DE ANALISIS DE INFORMACION

Se aplicará una entrevista en profundidad a la madre de familia ya que es informante clave. Se realizará una participación activa ya que seremos observadores del comportamiento alimentario en el ambiente del hogar, mediante la entrevista. Constará de 45 preguntas, las cuales ayudarán a conocer el comportamiento alimentario, características de una alimentación, hábitos alimentarios, se realizará con un cuaderno de notas de campo.

2.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS.

Se solicita permiso a la familia exponiendo lo importante del tema para ellos y la sociedad. Se entrega un consentimiento informado a la madre, el cual deberá ser leído, aceptado, firmado y entregado.

2.9. RESULTADOS.

2.9.1. Título: “Comportamiento alimentario en una familia del suroriente de Quito”

2.9.1.1. Informe de Resultados.

Se ha realizado el análisis de la información (transcripción de la entrevista) mediante AtlasTi.

socioeconómicos, culturales, geográficos. Resalta también tags de los diferentes grupos de alimentos que la familia consume como: huevos, pescados, mariscos, pollo, leche y derivados, vegetales, frutas, verduras, cereales es decir todo lo que la madre nos indica que es la base de su alimentación. Así también se evidencia la presencia del tag correspondiente a snacks, pastas, carbohidratos considerados alimentos poco saludables. Se evidencia también el evento alimentario que es el desayuno.

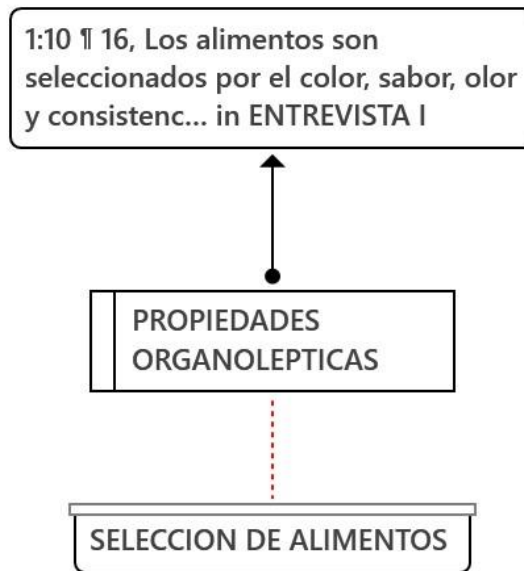


Figura 3. Selección de Alimentos.

En esta figura se evidencia el Tag de Selección de Alimentos, la madre de familia nos informa que la selección de alimentos lo realiza de manera minuciosa considerando su color, olor, sabor y textura o consistencia. Es decir las propiedades organolépticas que los alimentos deben tener, mediante esta acción está garantizando la salud de su familia y que no enfermen.

Estas propiedades organolépticas son razones fundamentales para la decisión de compra de alimentos para su familia, ya que nos informa que al adquirir alimentos que se encuentren en mal estado es una conducta de riesgo para la salud de sus hijos y de su esposo. Toma en cuenta mucho el olor de los productos, lo considera como un requisito fundamental para saber si están frescos o no lo están.

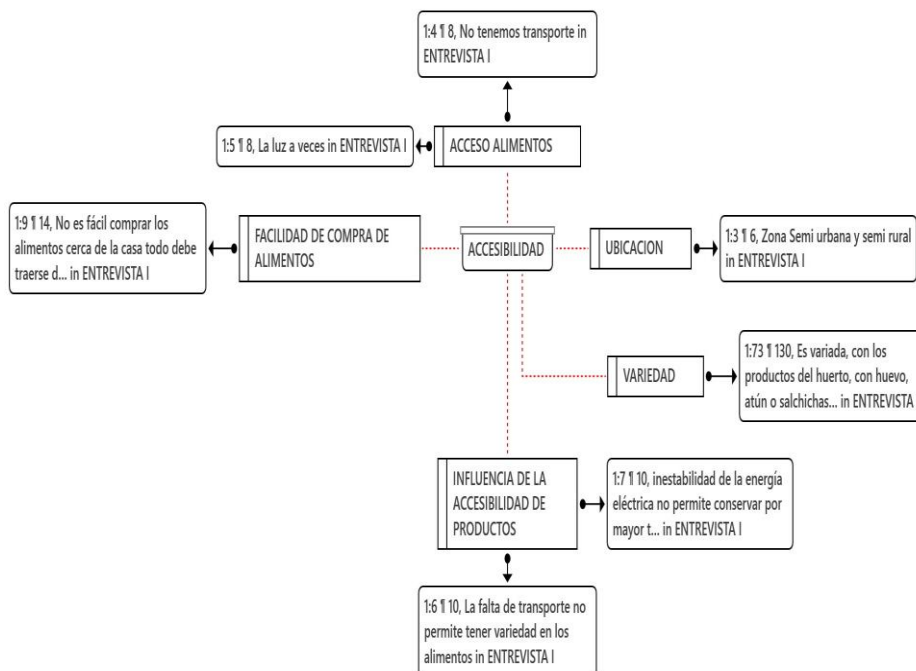


Figura 4. Accesibilidad de alimentos.

Aquí podemos evidenciar la etiqueta de Accesibilidad de alimentos influenciada por la ubicación del hogar ya que al ser Semi urbana y semi rural la disponibilidad de productos no es adecuada, dificultando de esta manera una alimentación equilibrada y variada; el no contar con un servicio de transporte ocasiona también una gran dificultad para la adquisición de alimentos, razón por la cual la madre debe tomar varios transportes para llegar a la zona de comercio y adquirir sus productos, ocasionando más gastos en la familia, si olvida algún producto debe esperar varios días para poder comprarlo.

La madre nos indica que por la situación geográfica muchas veces no es fácil adquirir todos los alimentos. Es importante destacar que a pesar de todas las dificultades en la accesibilidad de alimentos la madre busca la alternativa de variedad alimentaria gracias a su huerto familiar, y con productos comprados en la tienda más cercana como son los huevos, salchichas o atún. Nos informa también que la luz tiene de manera

intermitente ocasionando dificultad en el mantenimiento de refrigeración y congelación de productos. Es fundamental resaltar la organización de la madre para adquirir sus productos y que siempre se encuentren disponibles para su familia sin alterar su composición a pesar de no tener luz continua.

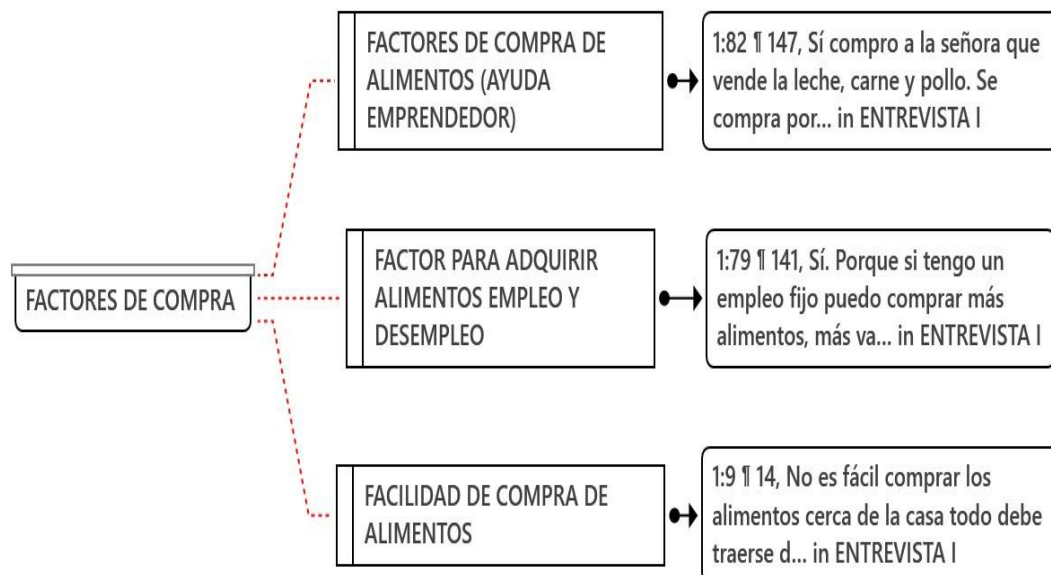


Figura 5. Factores de compra.

Esta etiqueta nos da a conocer los diferentes factores de compra que tiene la familia. La madre nos indica que uno de los factores que influyen en la compra de alimentos es por ayudar a un emprendedor, nos informa que la leche, el pollo, la carne lo consigue con una señora del sector y otros lugares, quienes pasan vendiendo los productos por su casa en días específicos, de esta manera siente que se beneficia su familia con productos naturales y ayuda a otra madre de familia del sector y de lugares aledaños a su economía. De esta manera se benefician todas.

Otro factor que determina la compra de alimentos es el empleo y desempleo nos indica que esto si influye ya que al tener un empleo fijo puede adquirir más alimentos para su familia.

Otro factor es no tener un lugar donde comprar alimentos cerca, nos menciona: “no es fácil comprar los alimentos cerca de la casa” Llama la atención que la madre busca la manera de mantener una alimentación equilibrada dentro de sus posibilidades, ayuda a otras madres del sector mejorando un poco la situación económica de otras familias y mejorando su estado de salud consumiendo alimentos orgánicos, sin preservantes y conservantes.

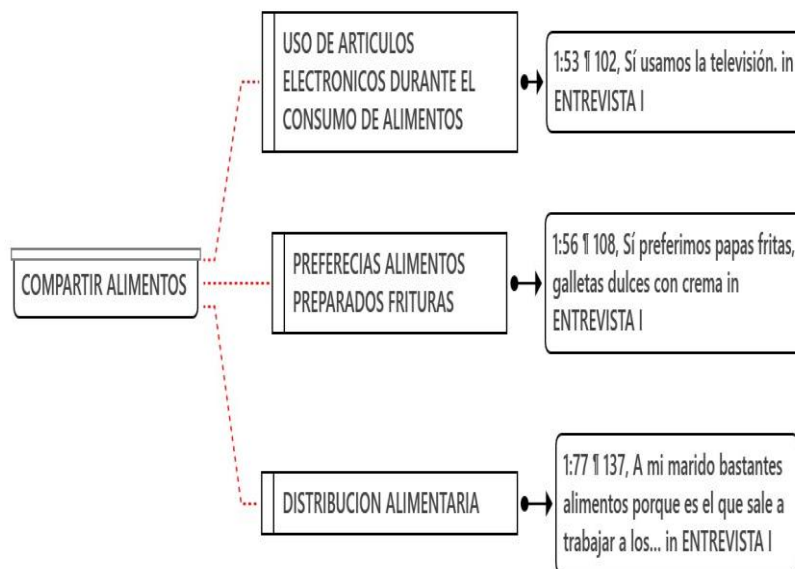


Figura 6. Variable compartir alimentos.

Dentro del comportamiento alimentario familiar es fundamental el conocer con quien comparte los alimentos, en este caso la madre en la entrevista nos indica que comparte con sus hijos y en la noche todos juntos, El utilizar artículos electrónicos cuando se encuentran alimentándose es importante la madre nos informa que: sí utilizan la televisión ya que es una costumbre un hábito, para sus hijos es una compañía. En cuanto a las preferencias alimentarias nos indica que gustan de frituras, alimentos preparados, galletas dulces con crema que muchas veces pueden encontrar en la tienda, la madre informa que si no compra estos productos sus hijos lloran mucho y para que no lo hagan los adquiere. En cuanto a la distribución alimentaria familiar nos informa que sirve porciones de alimentos mayores a su marido ya que él es quien trabaja afuera y requiere más proteínas, a sus hijos sirve porciones menores ya que no quiere que el alimento se “dañe”. En esta etiqueta se evidencia el desconocimiento del valor nutricional real de ciertos productos, por ejemplo las frituras, galletas, no son alimentos saludables. Es importante indicar también que la madre tiene desconocimiento sobre las porciones y requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad de los integrantes de la familia.



Figura 7. Tradiciones alimentarias.

En cuanto a tradiciones alimentarias la madre de familia nos indica que se preserva la elaboración de platos especiales como Colada Morada en Día de Difuntos, en esta fecha la madre nos indica que acuden al cementerio con toda la familia llevando lo que más le gustaba a su difunto padre que es el hornado de Sangolquí o Conocoto nos informa que comparten con toda la familia y es un momento de recordar lo bueno que era su padre. Otro plato especial es la Fanesca en Semana Santa, donde se reúnen toda la familia para elaborar lo que ellos llaman platos especiales. Destaca también la celebración de cumpleaños donde consumen snacks, gaseosas frituras. Resalta aquí que el comportamiento alimentario produce la unión familiar manteniendo tradiciones, costumbres.

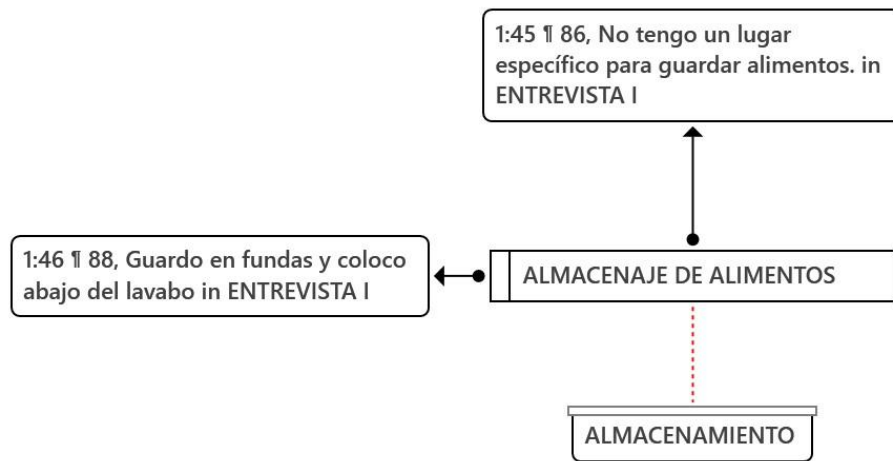


Figura 8. Almacenamiento de alimentos.

Podemos observar que la etiqueta de almacenamiento se refiere a como guarda la madre los alimentos. Nos informa que los coloca en funda y los guarda bajo el lavabo junto con productos de limpieza. Informa también que no tiene un lugar específico para guardas los alimentos. Es importante indicar que estas acciones de riesgo pueden ocasionar contaminación de los alimentos por productos químicos o de limpieza. Con esta información podemos determinar que la madre requiere de una información adicional sobre almacenamiento e higiene de los alimentos.

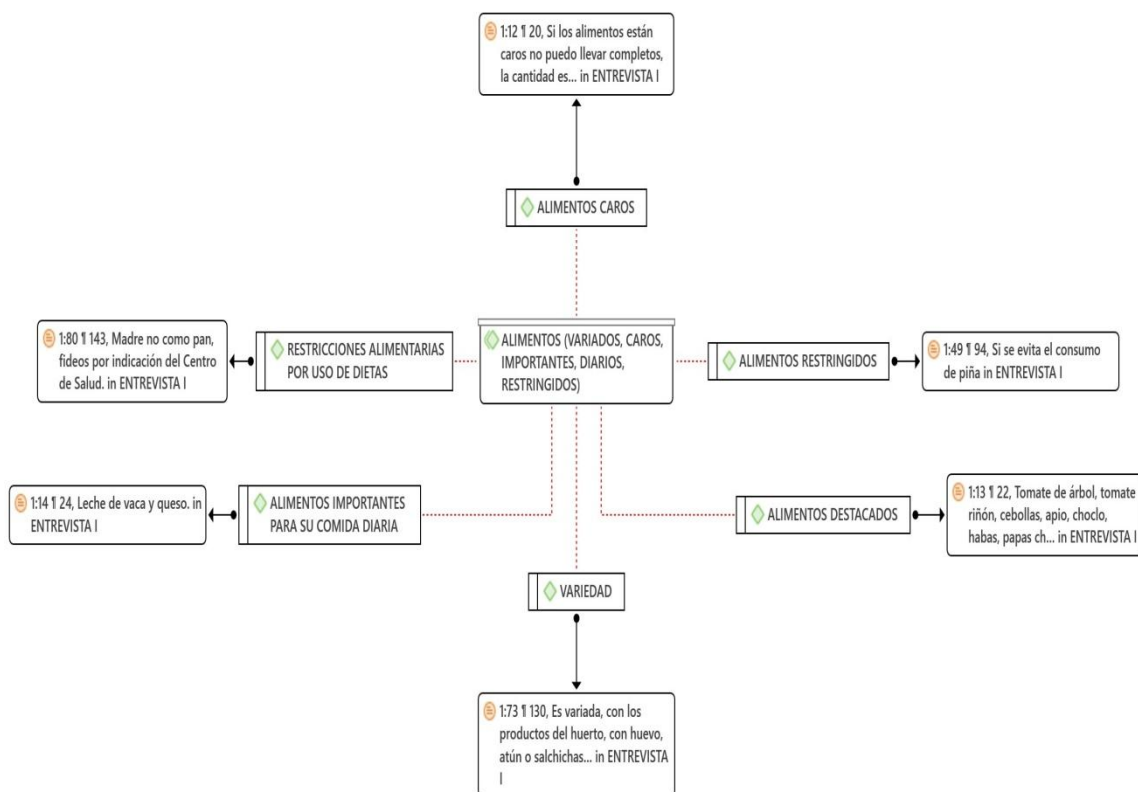


Figura 9. Alimentos variados, caros, importantes, diarios, restringidos.

Esta etiqueta trata sobre alimentos variados, caros, importantes, diarios, restringidos. La madre nos informa que puede ser variada su alimentación gracias a su huerto y a la tienda del sector donde puede comprar otros alimentos que no son de consumo diario, en cuanto a los alimentos destacados nos informa que son: tomate de árbol, tomate de riñón, cebollas, apio, choclos, habas, papas nos indica que estos alimentos siempre debe tener en su casa para poder iniciar el proceso de preparación de alimentos. Otro alimento que considera importante es la leche y sus derivados nos indica que: es muy bueno para que sus hijos crezcan. Tiene restricciones alimentarias como evitar consumo excesivo de carbohidratos por recomendación del personal del Centro de Salud, en cuanto a restricción de alimentos únicamente la piña ya que a sus hijos les produce alergia alimentaria. La madre nos indica: si los alimentos se

encuentran muy caros no puede llevar la cantidad adecuada y trata de llevarlos pero en menor cantidad. Llama la atención que la madre ha recibido información del Centro de Saludo sobre una idea general de nutrición, y sobre todo que lo practica, otro punto a destacar es que la madre de familia si se encuentran muy caros no restringe la compra si no que trata de llevar pero en menor cantidad. De esta manera esta asegurando la variedad alimentaria.

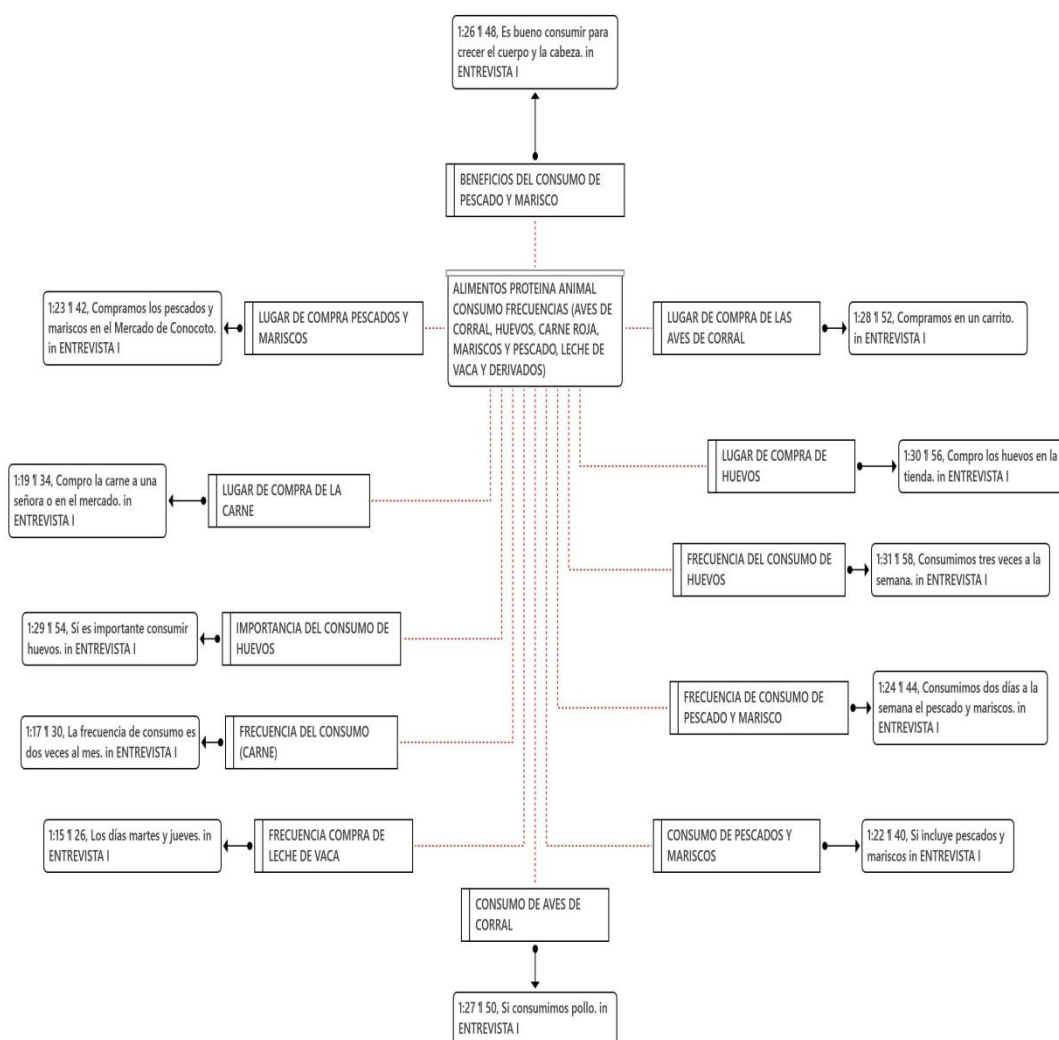


Figura 10. Proteína animal: aves de corral, huevos, carne res, mariscos y pescado. Leche de vaca y derivados. Frecuencias de consumo.

En esta figura se puede observar el consumo, lugar de compra, frecuencia, tipo de proteínas de origen animal: carne roja, pollo, pescado,

mariscos, aves de corral, huevos, leche y derivados. La madre nos indica que: si consumen aves de corral los compran a carro que pasa por su casa dos días a la semana, los huevos los adquieren en la tienda del sector, los mariscos y pescados consumen dos días a la semana deben acudir al mercado de Conocoto para poder adquirirlos para lo que debe gastar más dinero para su transporte ocasionando más gastos en su familia, la carne lo compra a una señora del sector , no es frecuente el consumo de carne de res pero si lo compra. La madre tiene un conocimiento general de los beneficios del consumo de pescado, mariscos, leche y derivados. Resalta que la madre tiene presente las recomendaciones nutricionales brindadas en la escuela de sus hijos y en el centro de salud al momento de comprar los productos para su familia.

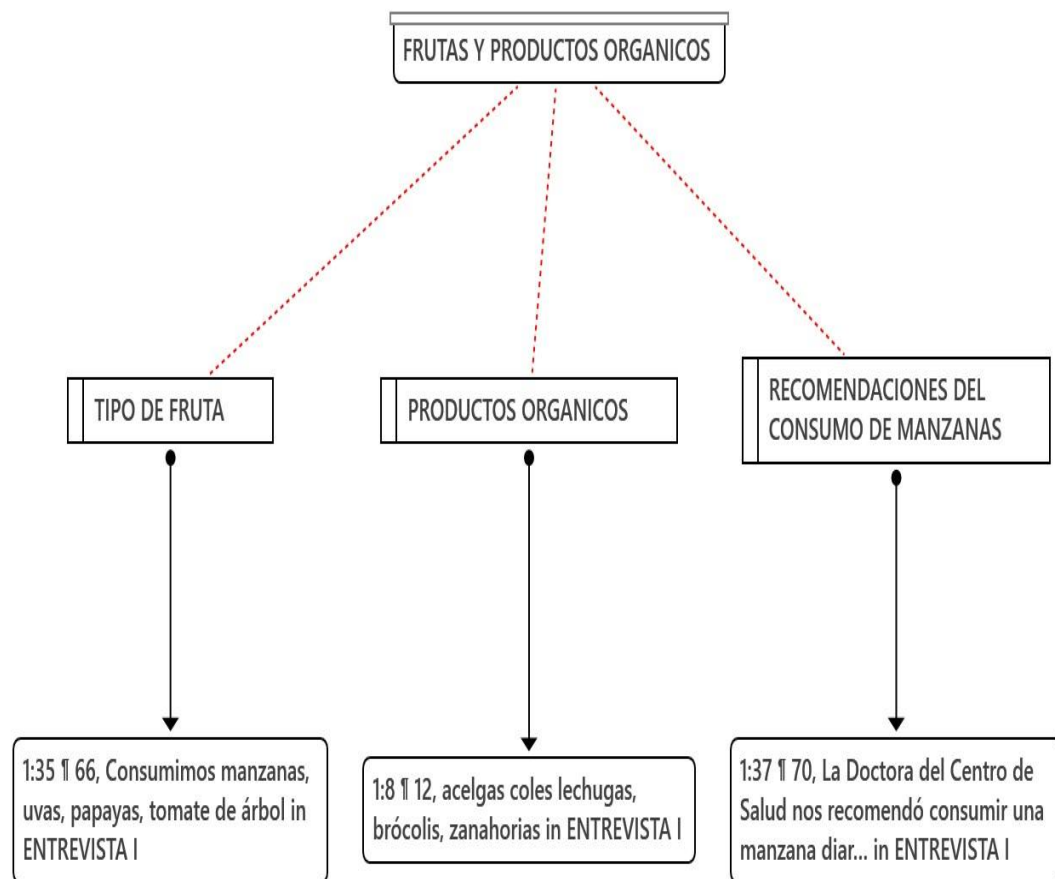


Figura 11. Productos orgánicos, frutas.

En la etiqueta frutas y productos orgánicos destaca el tipo de fruta que consume la familia los cuales son manzanas, uvas, tomate de árbol. En cuanto a productos orgánicos se encuentran los que obtiene del huerto familiar como son acelgas, coles, lechugas, brócolis, zanahorias, todo esto es consumido por la familia proporcionando un estado nutricional saludable. Recomendaciones la madre indica que la Dra del Centro de salud les ha informado que consumir una manzana diaria ayudará a sus hijos, por lo que les prepara picada o rallada.

Es importante destacar la importancia del huerto familiar con diferentes productos orgánicos sin químicos, destaca también la importancia que da la madre a las frutas para sus hijos y sobre todo que tiene presente la recomendación de consumo y preparación de las frutas en este caso manzanas para sus hijos.

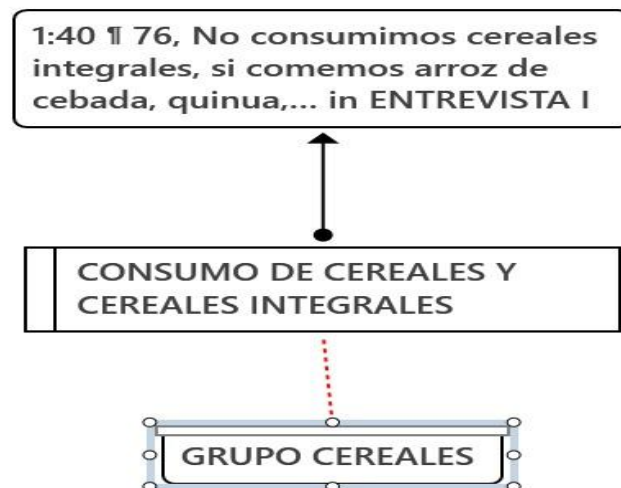


Figura 12. Grupo cereales.

En esta figura resalta la etiqueta de grupo de cereales, donde indica que la familia no consume cereales integrales. Consumen arroz de cebada, quinua.

Es importante indicar que la madre no tiene conocimiento de la importancia del consumo de cereales integrales.

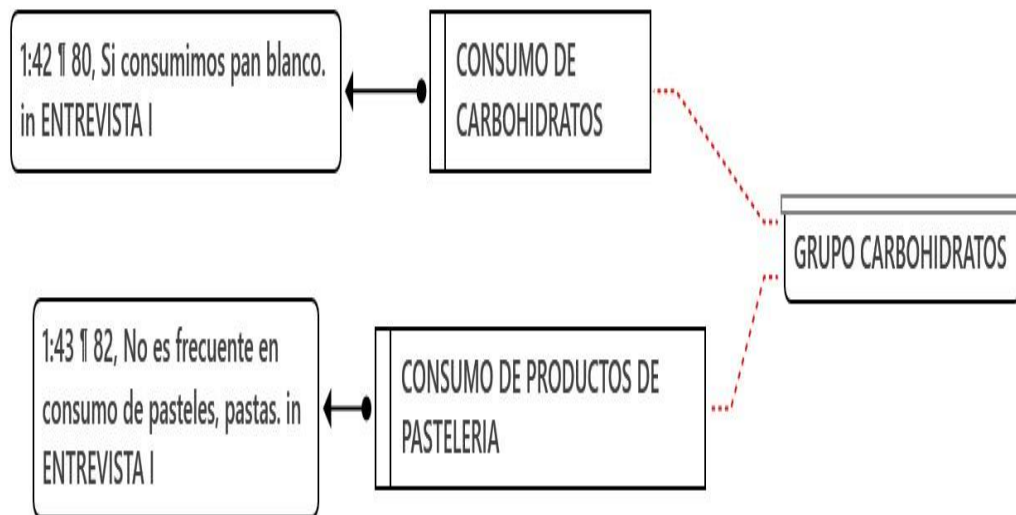


Figura 13. Grupo de carbohidratos.

La etiqueta sobre el grupo de carbohidratos resalta que la familia consume carbohidratos en forma de pan blanco, los productos de pastelería y bollería y pastas su consumo no es frecuente.

Es importante indicar que los carbohidratos son un alimento que beneficia a los individuos por su aporte de energía y debemos resaltar el poco consumo que tiene la familia sobre este grupo de alimentos.

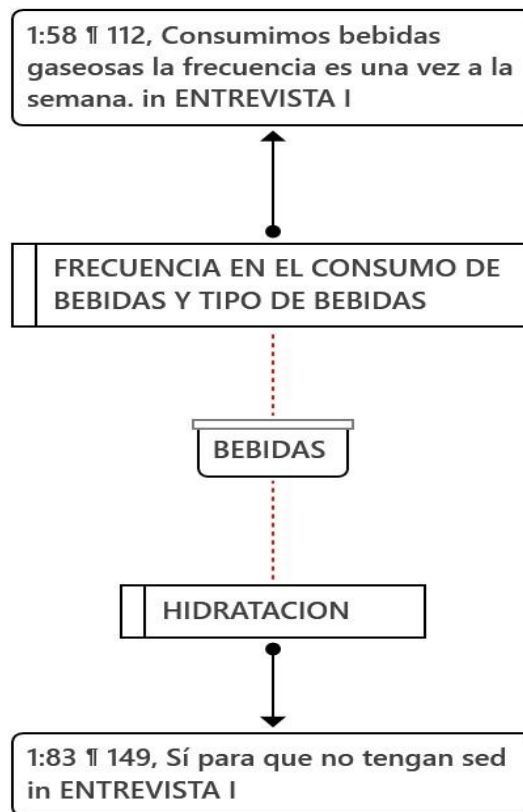


Figura 14. Bebidas.

En esta figura se encuentra la etiqueta de bebidas, la familia considera importante para su hidratación, entienden que su consumo es fundamental para que sus hijos no tengan sed. Consumen agua pura, hervida, y una vez a la semana consumen bebidas azucaradas. Resaltamos aquí el beneficio de no consumir bebidas azucaradas de manera frecuente de esta manera se evita enfermedades crónicas no transmisibles.

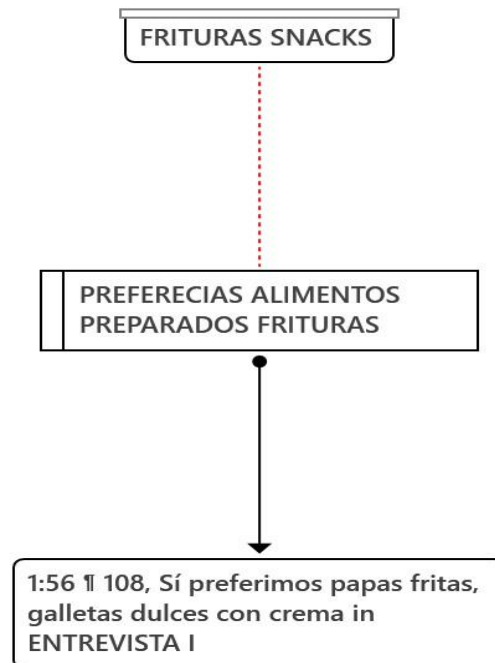


Figura 15. Frituras y snacks.

En esta figura se encuentra la etiqueta de preferencias alimentarias donde se evidencia consumo de alimentos preparados y frituras como papas fritas, galletas con crema, productos comprados en la tienda del sector. Podemos observar que es necesario una educación general nutricional sobre el no consumir este tipo de productos que son considerados poco saludables para su consumo diario.

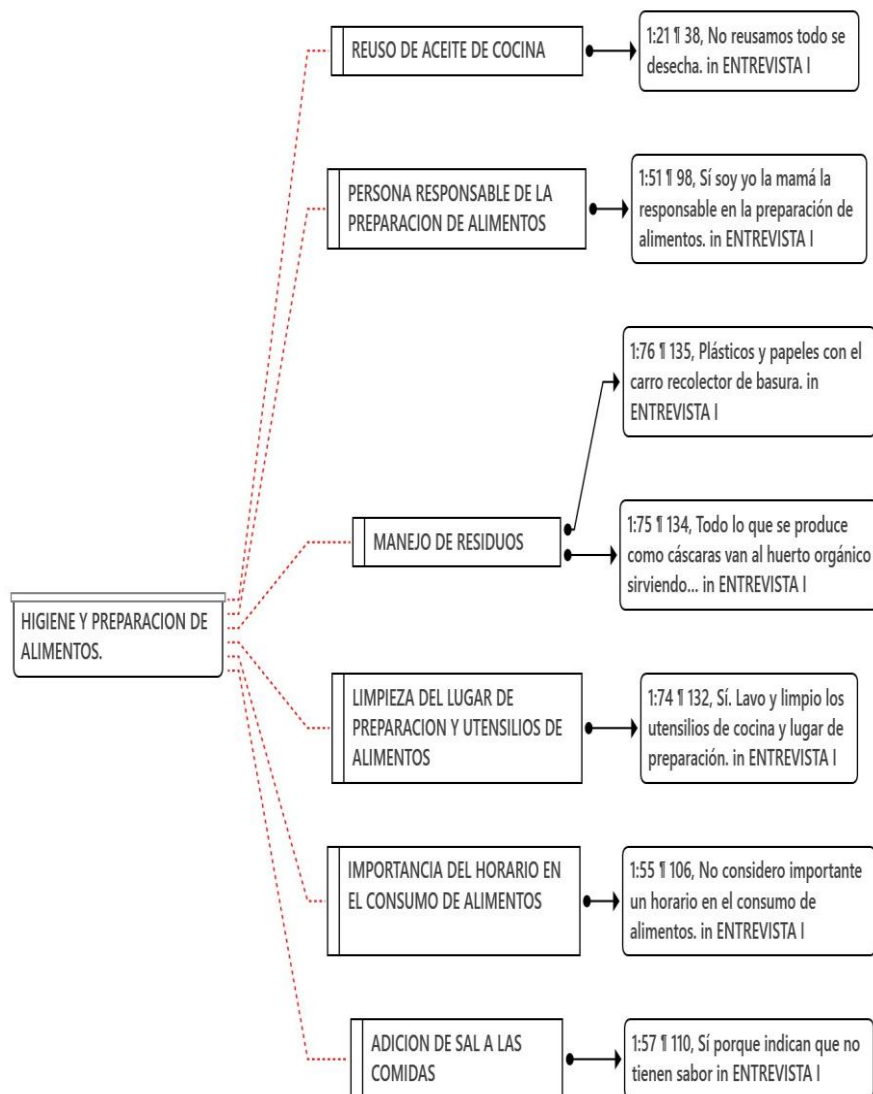


Figura 16. Higiene y preparación de alimentos.

En esta etiqueta de higiene y preparación de alimentos se evidencia que la familia no re utiliza el aceite consumido, además que es poco frecuente la elaboración de platos fritos en casa, podemos conocer que la persona encargada de la preparación de los alimentos exclusivamente es la madre de familia, en cuanto al manejo de residuos existe separación de plásticos, papeles, basura en general y los desechos orgánicos son enviados al huerto para ser enterrados y proporcionar abono a sus productos.

El lugar donde prepara los alimentos y los utensilios de cocina son lavados continuamente, de esta manera se evita una contaminación cruzada entre los alimentos.

La madre nos indica que no considera importante tener un horario establecido para el consumo de alimentos en los diferentes momentos.

La madre nos informa que adicionan sal a las preparaciones de casa para obtener un poco de sabor en los alimentos.

Aquí podemos destacar el manejo de los residuos orgánicos ya que de esta manera pueden obtener alimentos variados y sin químicos del huerto familiar favoreciendo un adecuado estado de salud en los miembros de su familia.

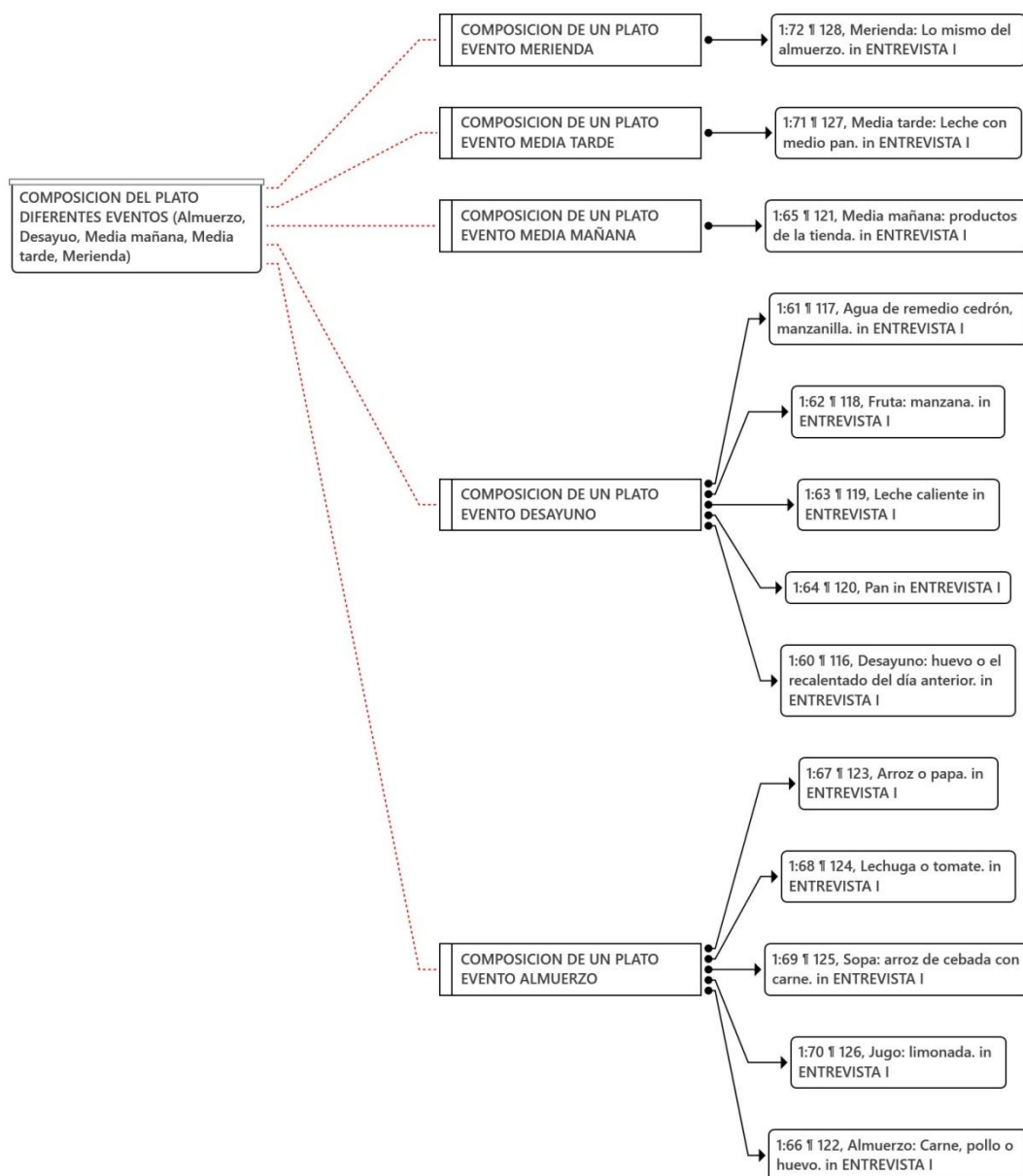


Figura 17. Composición del plato familiar.

Podemos observar el tag sobre la composición de un plato en diferentes momentos o eventos, esta compuesto por: en el desayuno la madre considera importante agua de remedio, una fruta, leche caliente, pan, huevo o la comida que ha sobrado del día anterior. La composición del evento de media mañana son los productos comprados en tienda como los snacks frituras. En cuanto a la composición del plato en el almuerzo se encuentra: proteína que puede ser pollo, pescado, huevo, salchicha, arroz o papas, vegetales y verduras, sopa de arroz de cebada, agua con limón.

La composición de media tarde es: vaso de leche con un pan o medio pan. La composición de la cena es lo que compone el almuerzo. Se destaca la importancia que da la madre a los diferentes momentos alimentarios, así también la madre no desperdicia ningún alimento para su familia todo es utilizado.



Figura 18. Actividad Física.

Este tag nos dá a conocer acerca de la actividad física que tiene la familia, la madre nos informa que realizan actividades al aire libre, nos indica que van al parque cada fin de semana.

En esta figura podemos determinar que la familia no posee un mínimo requerido para mantener un hábito saludable adecuado en cuanto a actividad física y recreativa para todos sus miembros.

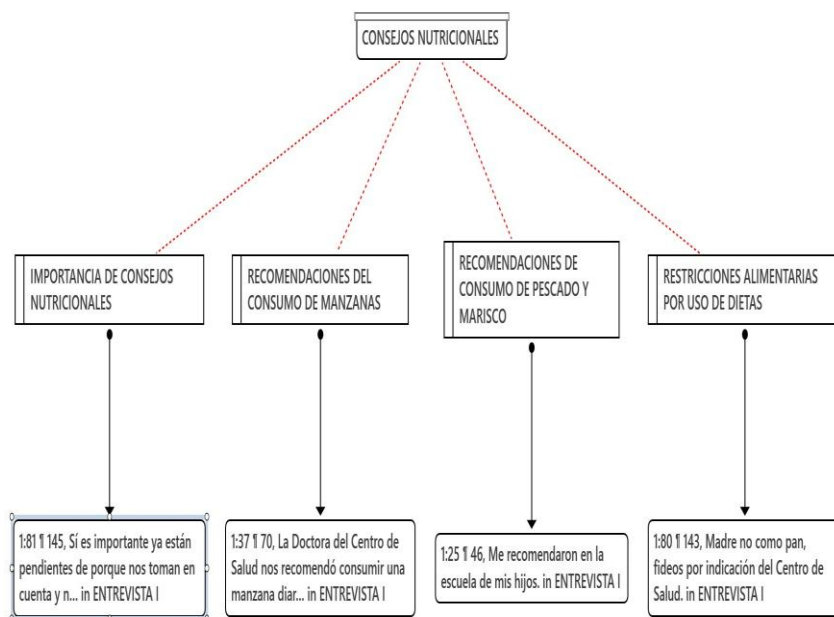


Figura 19. Consejos nutricionales.

Este tag se refiere a los consejos nutricionales que ha recibido la familia, donde se destaca: la importancia que dá la madre a los consejos que le brindan en el centro de salud y en la escuela de sus hijos, ha recibido información sobre la importancia del consumo de frutas en este caso destaca la manzana, también ha recibido información sobre el consumo de pescado y mariscos y sobre restricciones alimentarias con una guía nutricional.

Aquí es importante destacar que la madre ha recibido consejos nutricionales y los ha puesto en práctica para los miembros de su familia y para ella. Pero todavía faltan algunas recomendaciones adicionales que debería recibir la familia para mantener una alimentación saludable.

2.10. DISCUSIÓN.

- ✓ La nube de etiquetas o tags representaron gráficamente la codificación de información (transcripción de la entrevista) ingresada en Atlas ti, resaltando algunas palabras con mayor tamaño como: alimento, consumo y familia, variables importantes para que se produzca un comportamiento alimentario familiar y entender ese comportamiento a nivel general en la sociedad. Se selecciono a una familia compuesta por padre, dos hijos; la madre es la persona encargada de la alimentación familiar a quien se realizó la entrevista sobre el comportamiento alimentario.
- ✓ Nos informó que selecciona los alimentos por: sabor, olor, color y consistencia/ textura, esto se enmarca dentro de las propiedades organolépticas de los alimentos. Aseguró que considerando estas características sus hijos no enfermarán produciendo seguridad en la calidad y frescura de los alimentos.
- ✓ La accesibilidad de alimentos en la familia depende de: su ubicación geográfica, la familia se encuentra en una zona SEMIURBANA Y SEMIRURAL la madre indicó que se dificulta la compra de alimentos para la familia al no tener servicio de transporte, informó que es complicado desplazarse a lugares donde pueden comprar alimentos, la variedad mencionó que es gracias a los productos de su huerto familiar, y con: huevos, atún o salchichas, en cuanto a la facilidad de compra de alimentos indicó que no es fácil ya que todo deben traer desde la zona poblada de Conocoto por este motivo la ubicación influye en la adquisición y compra de alimentos por excesivas distancias. Otro punto importante es que la familia no tiene servicio de luz continua lo que dificultó la conservación de los alimentos.
- ✓ Factores de compra, indico que influyen: ayudar a un emprendedor comprando la leche, carne y pollo a dos personas del sector. Otro

factor es el no poder adquirir alimentos por encontrarse en situación de empleo o desempleo limitando la capacidad de compra indicó que si hubiese tenido empleo fijo podía comprar alimentos. Otro factor es la facilidad de compra de alimentos donde mencionó que no es fácil comprarlos cerca de la casa.

- ✓ Compartir alimentos esta variable menciona el uso de artículos electrónicos durante los eventos alimentarios, la madre mencionó que los niños ven televisión mientras se sirven los alimentos por que les acompaña, indicó que tienen preferencias alimentarias como alimentos preparados como frituras, papas fritas, galletas con crema, en cuanto a la distribución alimentaria la madre indicó que a su marido le da mas ya que es él quien necesita porque sale de casa para trabajar.
- ✓ Las tradiciones alimentarias y costumbres están presentes en la familia como: la fanesca en Semana Santa, Colada Morada en el día de difuntos, celebraciones de cumpleaños y eventos familiares, conservando la costumbre de comprar alimentos en diversos lugares si se encuentran fuera del presupuesto familiar, elaborando los platos con toda la familia, llevando alimentos que le gustaban a su padre hacia el cementerio generalmente hornado sea de cualquiera de las poblaciones de Conocoto o Sangolquí.
- ✓ En el almacenamiento de los alimentos se detectó que no existe un correcto procedimiento ya que guarda los alimentos en fundas y coloca abajo del lavabo sin separaciones de los productos de limpieza.
- ✓ En cuanto a alimentos variados, caros, importantes, diarios y restringidos mencionó: si los alimentos son restringidos para un solo miembro familiar se evita su consumo para todo el grupo familiar, mencionó que existe restricciones alimentarias por motivos de dietas hipocalóricas evitando pan, fideos, en cuanto alimentos importantes la madre consideró la leche de vaca , el queso; los alimentos destacados se encuentran tomate de árbol, riñón,

cebollas, apio, choclo, habas papas los cuales son fundamentales según la madre para tener la base de un plato.

- ✓ El consumo de proteína animal: aves de corral, huevos, carne, res, mariscos y pescado, leche de vaca y derivados, frecuencias de consumo, lugar de compra se evidenció que: lugar de compra de pescados y mariscos lo realiza en el mercado de Conocoto muy temprano, indica que es bueno consumir para que sus hijos crezcan el cuerpo y cabeza, la frecuencia del consumo de este grupo son dos días a la semana. Las aves de corral compra en un carrito que pasa por su casa. El lugar de compra de las carnes mencionó la madre que compraba a una señora que faena vaquitas y vive por el sector de vivienda, la frecuencia en su consumo es dos veces al mes. Consumo de huevos la madre nos indicó que es importante el consumo de huevos en la dieta familiar, el lugar de compra es la tienda, su frecuencia en el consumo es de tres veces a la semana y cuando no brinda huevos en el desayuno es porque tiene comida del día anterior y que puede ser reutilizada al encontrarse en buen estado. El consumo de la leche de vaca y derivados, considera como productos importantes para el consumo familiar teniendo una frecuencia de martes y jueves.
- ✓ Las frutas la madre mencionó que el tipo de fruta que consumen son manzanas de preferencia, uvas compra una libra para que compartan sus hijos, papayas casi no les agrada pero de todas maneras prepara. Los productos orgánicos son los producidos en su huerto familiar como las acelgas, coles, lechugas, brócolis, zanahorias.
- ✓ Grupos de cereales indicó que no consumen cereales integrales, si no cereales y harinas refinadas (blancas), si consumen arroz de cebada, quinua.
- ✓ Grupos carbohidratos indicó que consumen pan blanco y no es frecuente el consumo de pasteles, pastas productos de pastelería.

- ✓ Bebidas no indicó que tiene entendido que es para que no tengan sed, nos informó que consumen bebidas gaseosas con una frecuencia de una vez a la semana.
- ✓ Frituras y snacks nos indicó que tienen preferencias con los alimentos preparados generalmente los que son fritos.
- ✓ Higiene y preparación de alimentos se determinó que no reutiliza el aceite de cocina ya que es muy poco el consumo. La persona encargada de la preparación de alimentos es la madre. El manejo de residuos en la familia es la separación de plásticos y papeles, esperan el carro recolector de basura, todo lo que producía cáscara se entierra en el huerto familiar. La madre nos informó que es importante el mantener la limpieza del lugar donde se preparan los alimentos así como la limpieza de utensilios. El horario de consumo de alimentos la madre nos informo que no considera importante tener un horario fijo de consumo de alimentos. Otro dato importante es que adicionan sal a las preparaciones ya que indicó que a veces no tiene sabor la comida.
- ✓ Composición del plato familiar dividido en varios eventos como:
 - Evento merienda: consumo de los mismos alimentos del almuerzo.
 - Evento media tarde: Leche con medio pan.
 - Evento media mañana: consumo de productos de la tienda snacks de sal y dulce.
 - Evento desayuno: compuesto de agua de cedrón o manzanilla las hierbas medicinales que dé en ese momento el huerto, frutas una manzana sea rallada o picada, leche caliente para sus hijos, pan blanco ya que no ha logrado el consumo de pan integral en su familia, huevo o recalentado del día anterior.
 - Evento almuerzo: arroz o papa, lechuga o tomate, sopa de arroz de cebada con carne, jugo limonada, proteína pollo, pescado, huevo, atún, salchichas.

- ✓ La actividad física la madre mencionó que realizan actividades al aire libre en el parque con frecuencia cada fin de semana (4 veces al mes)
- ✓ La madre nos mencionó que en el Centro de salud le han dado Consejos nutricionales se siente muy contenta cuando le toman en cuenta ya que aprende más alternativas de alimentación para su familia, consumo de una manzana diaria, consumo de pescado y mariscos para sus hijos, restricción de fideos, pan pastas dieta controlada por personal del centro de salud.

3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1. CONCLUSIONES

- La selección de alimentos constituye la base del comportamiento alimentario familiar ya que con una selección cuidadosa de alimentos la familia puede tener todos los nutrientes necesarios para su alimentación, así como una variedad de alimentos y mantener un peso corporal saludable.
- La accesibilidad alimentaria de la familia estudiada esta direccionada por la variedad en la alimentación; esta accesibilidad se encuentra determinada por factores económicos, físicos o culturales.
- El uso de artículos electrónicos durante el evento de: desayuno, almuerzo, media mañana, media tarde, cena, son actividades incompatibles ya que es la causa directa del sobrepeso, al distraer nuestra mente con el artículo electrónico bloquea la sensación de saciedad produciendo el consumo de mayor cantidad de alimentos.
- El uso de artículos electrónicos excesivo causa sedentarismo, utilizando horas que pueden ser valiosas para actividades al aire libre.
- El almacenamiento de los alimentos e higiene debe ser modificado, aparte los productos de limpieza, lavar los alimentos, hervir la leche, el agua, refrigerar y congelar los productos que lo requieren.

- La familia es importante para la adquisición de hábitos alimentarios saludables, crecimiento y desarrollo de los niños, prevención de enfermedades no transmisibles en adultos, es importante también para la adquisición de prácticas en el consumo de alimentos y transferencia de hábitos alimentarios de generación a generación.
- Resalta que a pesar de tener limitaciones económicas la madre de familia busca la manera de obtener productos variados, para sus hijos y su esposo. Mantiene un plato relativamente equilibrado con proteínas, huevos, vegetales, cereales, agua, frutas, lácteos y derivados.

3.2. RECOMENDACIONES.

- Realizar ferias, eventos gastronómicos en el sector, de esta manera se puede tener un intercambio de alimentos, de servicios una especie de trueque que beneficie a todas las familias logrando una alimentación equilibrada, variada, compuesta por todos los grupos de alimentos, facilitando la adquisición de productos para su preparación y consumo.
- Recomendar actividades al aire libre con todos los miembros de la familia, 30 minutos diarios como mínimo.
- Recomendar la restricción del uso de televisión cuando se alimente la familia para evitar distraer la sensación de saciedad y como resultado consumir más alimentos produciendo sobrepeso, obesidad. Evitar el sedentarismo por utilizar más horas a los equipos electrónicos.
- Brindar educación nutricional, educación primaria en salud sobre la importancia de los alimentos saludables para el consumo

familiar, sobre todo si existen niños en etapa pre escolar y escolar.

- Educar sobre las porciones alimentarias familiares de acuerdo con las necesidades nutricionales de los integrantes de la familia.
- Mantener las tradiciones alimentarias ya que generan identidad.
- Brindar asesoría o talleres nutricionales a las madres de familia del sector para que tengan conocimiento sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada.

4. REFERENCIAS.

- Chano, T., & Edison, J. (2019). *La memoria histórica y las manifestaciones culturales de Sangolquí, sector Barrio Central*. Quito. Tesis.
- Cortés, A. L. B. (2017). El papel de la motivación en el fenómeno alimentario. *Interamerican Journal of Psychology. Revista Interamericana de Psicología*.
- Freire, S., & Típton, R. (2021). Quito, potencia turística cultural -natural. Quito.
- Jiménez-Benítez, D., Rodríguez-Martín, A., & Jiménez-Rodríguez, R. (2010). Análisis de determinantes sociales de la desnutrición en Latinoamérica. *Nutrición hospitalaria*, 25, 18-25.
- López-Espinoza, A., Martínez-Moreno, A. G. (2018). Estudio e investigación del comportamiento alimentario: Raíces, desarrollo y retos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios. México*.
- Ogden, J. (2005). *Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos alimentarios*. Ediciones Morata.
- Ortega-Vivanco, M. (2020). Efectos del Covid-19 en el comportamiento del consumidor: Caso *Revista de Ciencias de la Administración y Economía*. Ecuador. RETOS.
- Pacheco, X. M. (1982). EI TURISMO EN SANGOLQUI: ELEMENTOS URBANOS. . *Sangolquí. Revista Geográfica de América Central*
- Perzabal, F. L. R., Peralta (2021). Servicio de entrega: tendencia de hábitos y consumo de comida mediante el uso de aplicaciones móviles. *European Scientific Journal*.
- Ruiz-Martínez, A. O., Vázquez-Arévalo, R., MANCILLA-DÍAZ, J. U. A. N., López-Aguilar, X., Álvarez-Rayón, G. L., & Tena-Suck, A. (2010). Funcionamiento familiar en el riesgo y la protección de trastornos

del comportamiento alimentario. *Universitas Psychologica*, 9(2), 447-455.

Sánchez Riofrío, K. L. (2018). *Análisis de los recursos gastronómicos de los restaurantes de comida tradicional en el Sector San Rafael en el Valle de los Chillos, para su puesta de valor en el mercado*. Quito. Tesis.

Vallejo-Solarte, M. E., Castro-Castro, L. M., & Cerezo-Correa, M. D. P. (2016). Estado nutricional y determinantes sociales en niños entre 0 y 5 años de la comunidad de Yunguillo y de Red Unidos, Mocoa-Colombia. *Universidad y Salud*, 18(1), 113-125.

Vizmanos, B., Hunot, C., & Capdevila, F. (2006). Alimentación y obesidad. *Investigación en salud*, 8(2), 79-85.

ANEXOS

5. ANEXOS

Anexo 1 INSTRUMENTO

Cuestionario validado sobre el CA.

- ¿Indique si la zona de vivienda es urbana o rural?

- ¿Es fácil comprar alimentos de acuerdo a la zona donde se encuentra la vivienda?
- ¿Con un ejemplo por favor indique como selecciona los alimentos para su familia? Porqué.
- ¿Usted toma en cuenta el sabor, color, olor, precio de los alimentos, ¿cuál es el más importante para usted? ¿Por qué?
- ¿En su día a día, que alimentos considera importantes para su dieta? o ¿Con un ejemplo indique que frutas consume? o ¿Con un ejemplo indique que vegetales y verduras consume? o ¿Con un ejemplo indique que cereal integral consume? o ¿Con un ejemplo indique que tipo de proteína consume (carne, pollo, pescado)? o ¿Usted considera importante consumir leche, queso, mantequilla, por qué? o ¿Usted considera importante consumir carbohidratos, por qué?

¿Cuál es la frecuencia de consumo de productos preparados de panadería, pan, pastas?

- ¿Con un ejemplo indique como realiza la preparación e higiene de los alimentos para su familia?
- ¿Con un ejemplo por favor informe como almacena los alimentos en el hogar? o ¿Cómo cuida usted la refrigeración de los alimentos?
- ¿En la familia tienen motivos para evitar alimentos, por qué?

- ¿Con un ejemplo indique que tradición alimentaria mantienen en la familia?

- ¿Es usted la única persona responsable en la preparación de los alimentos, todos los días?
- ¿Con un ejemplo indique el uso del aceite de cocina? o ¿Con qué personas comparten los alimentos?
- ¿Con un ejemplo indique si se utilizan elementos electrónicos al momento de ingerir alimentos que pueden desviar la atención?
- ¿Con un ejemplo indique donde consumen regularmente los alimentos?

- ¿Considera importante que la familia tenga un horario para el consumo de alimentos?
- ¿Prefieren alimentos preparados, fritos, snacks? o ¿Agrega sal adicional a las preparaciones de los alimentos? ¿Con un ejemplo detallar el tipo y frecuencia de bebidas que consume la familia?
- ¿Qué tipo de alimentos consume entre comidas, detalle con un ejemplo?

- ¿Con un ejemplo indique el contenido de su desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena?

- ¿La familia prefiere consumir alimentos fuera de casa? o ¿Con que frecuencia consumen alimentos fuera de casa?
- ¿Considera usted que la dieta de su familia es variada o es igual todos los días, por qué?
- ¿La familia tiene consumo de alimentos especiales para las festividades?

- ¿Considera importante mantener limpio el lugar donde realiza la preparación de los alimentos?
- ¿Cómo mantiene el orden de los alimentos en casa?

- ¿Con un ejemplo indique como maneja los residuos orgánicos, inorgánicos en su hogar?
- ¿Con un ejemplo indique como distribuyen los alimentos para la familia? o ¿Con un ejemplo indique que alimentos restringe en su hogar y por qué?
- ¿Con un ejemplo indique que actividad física realiza la familia y cada cuánto tiempo?
¿Considera usted que el empleo, desempleo, influyen en el poder de compra de alimentos para su familia, por qué?
- ¿Usted o algún miembro de la familia realiza algún tipo de dieta para perder peso, ganar peso?
- ¿Conoce usted que son los trastornos en el comportamiento alimentario? o ¿Considera importante recibir consejos nutricionales para su hogar?
- ¿Usted compra los alimentos de acuerdo a la comodidad de acceso, por el tiempo o por ayudar a un emprendedor?
- ¿Considera importante dejar al alcance de toda la familia frutas, agua pura? ¿Por qué?

Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

ENTREVISTA SOBRE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO FAMILIAR.

Yo María Paulina Oña Cifuentes madre de familia, autorizo a usted Lic. Alexandra Vinueza para la aplicación de una entrevista sobre el comportamiento, hábitos, tradiciones alimentarias de mi familia. Aceptando y conociendo que toda la información proporcionada no será transmitida en ningún medio de comunicación o red social.

Firma.

Madre de familia.

Por otra parte Yo. Lic, Alexandra Vinueza estudiante de la Maestría de Nutrición y Dietética de la Universidad de las Américas, agradezco a usted como representante de su familia, y comunico que toda la información proporcionada no será transmitida en ningún medio de comunicación y red social.

Firma.

Lic. Alexandra Vinueza.

