



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

**HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LOS
HABITANTES DE LA PARROQUIA SÚA DEL
CANTÓN ATACAMES.**

**PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIATURA DE
ENFERMERÍA**

AUTORA

CEVALLOS CHILA JOHANA XIMENA

ASESORA

MSC. MARISLEYDIS ACOSTA SILVA.

Esmeraldas, 2018

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

El trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previo a la obtención del título de LICENCIATURA EN ENFERMERIA.

.....

Presidente del tribunal de graduación

.....

Lector(a) 2

.....

Director(a) de Tesis

.....

Director(a) de Escuela

Fecha:

AUTORÍA

Yo, Johana Ximena Cevallos Chila declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis, es absolutamente original, autentica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la PUCESE.

Johana Ximena Cevallos Chila

C.I. 080417151-0

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado la fortaleza, perseverancia y salud necesaria para cumplir mi meta.

A mi madre Islandia María Chila Estupiñan y a mi padre Ítalo Rafael Cevallos Franco, por todo el amor, paciencia y apoyo que me dieron durante toda mi carrera y por ser más que mis padres, mis amigos.

A mi esposo Luis Miguel Tupiza Fuertes por la paciencia y amor que me ha demostrado durante toda mi carrera.

A mi hija Lucciana Jahel Tupiza Cevallos por ser mi fortaleza, mi mayor motivo de superación y mi guía para seguir adelante.

A mis hermanos Jessica Islandia, Victor Andrés, Jean Carlos y Josue Alexander Cevallos Chila por el sacrificio que han hecho para que yo pueda culminar mi carrera.

A mi suegro Miguel Ángel Tupiza Moran por ser un apoyo incondicional para la culminación de mi carrera.

A mis mejores amigas Karol Nieve, Sonia Arroyo y Valeria Quiñonez porque siempre estuvieron ahí dándome ánimo para seguir adelante y por estar en las buenas y malas.

A mis compañeros de curso que desde el principio de la carrera estuvieron apoyándome y por estar conmigo cuando más los necesite.

A mis profesores por todos los conocimientos impartidos en el aula de clase para ser una profesional con calidad y calidez.

A mi asesora Msc. Marisleydis Acosta Silva por el apoyo necesario que me brindo para culminar con éxito mi tesis.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de investigación a Dios por la fortaleza y la vida, a mis padres por su amor y apoyo incondicional, a mi esposo y a mi hija por las fuerzas y el amor que me han dado durante mi carrera y a mis hermanos por estar siempre conmigo en todo momento.

ÍNDICE

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN	i
AUTORÍA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
ÍNDICE	v
LISTA DE FIGURAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
MARCO TEÓRICO	4
CAPÍTULO II	10
MATERIALES Y MÉTODOS	10
CAPÍTULO III	13
RESULTADOS	13
CAPITULO IV	17
DISCUSIÓN	17
CAPITULO V	19
CONCLUSIONES	19
CAPITULO VI	20
RECOMENDACIONES.....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	21
ANEXOS	24

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Actividad que se realiza antes de preparar los alimentos.....	13
Figura 2. Verificación de la calidad del producto.....	13
Figura 3. Comidas diarias.	14
Figura 4. Veces a la semana que ingiere comida chatarra.	14
Figura 5. Tipo de alimentos que consume.	15
Figura 6. Ingreso mensual.....	15

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de evaluar los hábitos de alimentación que existe en los habitantes del barrio “Nuevo Porvenir” de la parroquia Súa del cantón Atacames.

Dicha investigación fue de tipo cualicuantitativa con alcance descriptivo y transversal.

Los datos se obtuvieron mediante la aplicación de la técnica de la encuesta y una guía de observación, aplicada a 125 personas entre jóvenes y adultos del barrio “Nuevo porvenir” de la parroquia Sua del cantón Atacames. Dicha encuesta y guía de observación permitió recolectar datos numéricos acerca de: higiene de los alimentos, raciones de los alimentos, porción adecuada de los alimentos, situación económica y calidad de los alimentos.

Los resultados de la investigación muestran que la mayoría de los habitantes del barrio “Nuevo Porvenir” de la parroquia Sua, tienen malos hábitos alimenticios debido a que el 100% de sus habitantes tienen una dieta rica en carbohidratos y solo el 24% consumen frutas, además que, si la mayoría de los habitantes realizan las tres comidas diarias, en su mayoría consumen comida chatarra por lo menos dos veces a la semana con un exceso de carbohidratos ocasionando problemas de salud como es el sobrepeso.

Dichos problemas se deben a que en los hogares del barrio “Nuevo Porvenir” de la parroquia Sua, el ingreso mensual es muy bajo en relación a la carga familiar alta, ocasionando un desorden de sus hábitos alimenticios.

Palabras claves: hábitos, alimentación, Súa, problemas, higiene, raciones, ingreso, carga familiar.

ABSTRACT

The present investigation was carried out with the objective of evaluating the eating habits that exist in the inhabitants of the "Nuevo Porvenir" neighborhood of the Súa parish of Atacames canton.

This research was of a quantitative nature with a descriptive and transversal scope.

The data was obtained through the application of the survey technique and an observation guide, applied to 125 people among young people and adults from the "Nuevo Porvenir" neighborhood of the Sua parish of the Atacames canton. This survey and observation guide allowed to collect numerical data about: food hygiene, food rations, adequate portion of food, economic situation and quality of food.

The results of the investigation show that the majority of the inhabitants of the "Nuevo Porvenir" neighborhood of the Sua parish have bad eating habits because 100% of its inhabitants have a diet rich in carbohydrates and only 24% consume fruits. that if the majority of the inhabitants make the three meals a day, they mostly consume junk food at least twice a week with an excess of carbohydrates causing health problems such as overweight.

These problems are due to the fact that in the homes of the New Future neighborhood of the Sua parish, the monthly income is very low in relation to the high family burden, causing a disorder of their eating habits.

Keywords: habits, feeding, Súa, problems, hygiene, rations, income, family burden

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son transmitidos de padres a hijos, los cuales están influenciados por varios factores como son: el clima, la disponibilidad de los alimentos, las costumbres, la forma en que se los selecciona y la manera de preparar y consumir dichos alimentos (Meraz, 2014).

Es por ello que para tener una alimentación saludable se toman en cuenta cuatro aspectos centrales que se lo debe considerar desde la niñez, como son: la lactancia materna, la enseñanza para el destete, evitar mitos y crear buenos hábitos desde el inicio de la edad (Lopez, 2011).

Por ese motivo los hábitos de alimentación empiezan con la lactancia materna, la cual favorece el desarrollo cognitivo y el crecimiento sano de la persona, de esta manera proporciona beneficios como son prevención de enfermedades no transmisibles y el riesgo de sufrir de obesidad y sobrepeso en etapa posterior de la vida (Organizacion Mundial de la Salud, 2015).

En la actualidad es recomendable comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día, porque de esta manera es menos probable sentir hambre y es un buen sistema porque ayuda a controlar el peso de la persona (Noemí, 2012).

Es indispensable que para tener buenos hábitos alimenticios hay que llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente la cual se debe acompañar de actividad física para estar sanos. La dieta variada debe tener alimentos de todos los grupos de la pirámide y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades nutritivas y energéticas (Cabrera, 2008).

En el Estado de Nueva York el 60% de los adultos y un tercio de los niños tienen sobrepeso o son obesos. Este problema es especialmente preocupante entre la población infantil hispana, que representa una tasa de obesidad del 31%, según datos del Centro de Control y Prevención de Enfermedades. Esta enfermedad afecta en mayor grado a los varones, con un 36% de tasa de obesidad frente al 26% de las mujeres. Por otra parte, un estudio realizado el año pasado demostró que más del 35% de los adultos estadounidenses que tienen ingresos menores a 15.000 dólares al año son obesos, comparados con un 25% que se da entre los que ganan más de 50.000 dólares (El prototipo 2, 2010).

La mala alimentación no solo es un problema de Ecuador, si no también existieron varios países que fueron estudiados sobre su alimentación entre ellos tenemos que, en Estados Unidos, los americanos comen todos tipos de comida de todo el mundo. Hay muchos restaurantes mexicanos, italianos, chinos y otras nacionalidades. Los Estados Unidos son conocidos por la comida rápida incluso McDonalds y otras cadenas que son muy poco saludables. Un gran problema de los americanos es la obesidad causada por el consumo de estos alimentos con muchas calorías. A los americanos les gusta la comida que es fácil y rápida para cocinar porque siempre tienen prisa (Stephanie, 2012).

El Perú tiene altos índices de obesidad: el 58% de los peruanos tiene exceso de peso y el 21% sufre de obesidad. La mala alimentación y el sedentarismo son las causas principales de la obesidad, la dieta de los peruanos está basada en carbohidratos y estos a su vez solo consume 4 días de frutas y 3 de verduras a la semana cuando el consumo debería ser a diario. Por este motivo endocrinólogos y nutricionistas precisan que es necesario que el peruano cambie su estilo de vida mejorando sus hábitos alimenticios y realizando actividad física a diario por 30 minutos (La republica , 2016).

Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud, manifiesta que la diabetes e hipertensión son dos males silenciosos que afectan la salud, los malos hábitos en la alimentación y la falta de ejercicio aumentan el riesgo de desarrollar estas enfermedades, que son las principales causas de muerte en el Ecuador, en la Encuesta Nacional de Salud (Ensanut), una investigación realizada por el Ministerio de Salud y el INEC presentada en diciembre pasado, da cuenta de ello.

Según sus resultados, en el país 414.514 personas mayores de 10 años sufren de diabetes. Entre ellos, más del 90% presenta resistencia a la insulina y entre los no diabéticos casi uno de cada dos presenta el mismo problema, es decir, son prediabéticos. Es por ello que se determinó que, de la población total, 6'797.272 personas tienen sobrepeso y que el 29,2% de los habitantes presenta un consumo excesivo de carbohidratos (especialmente de arroz). Además, el ecuatoriano de entre 1 y 60 años ingiere en promedio 183 gramos de frutas al día, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 400 gr/día, que equivalen a cinco porciones de frutas y verduras diarias. El problema se refleja incluso en edades más tempranas. Por ejemplo, en niños de 0 a 5 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó de 4,2%, en 1986, a 8,6% en el 2012, es decir, que en 26 años se duplicó la proporción de niños con sobrepeso (El Universo, 2014).

Tener una dieta sana y balanceada en nuestra vida, ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como pueden ser hipertensión, diabetes, sobrepeso, obesidad y también la malnutrición. Pero en la actualidad se ve el aumento de productos procesados y la rapidez con la que se ha urbanizado, es decir muchas personas prefieren consumir productos enlatados y con muchos químicos, productos hipercalóricos, más azúcares y más grasas, por lo que de esta manera se ve el poco consumo de frutas, vegetales y las personas no consumen productos naturales (Organización Mundial de la Salud, 2015).

En Esmeraldas, Cantón Atacames, parroquia Súa en el barrio Nuevo Porvenir, existe un alto número de habitantes con enfermedades tales como hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad y diabetes, que por varias razones se han incrementado en los últimos años y por tal motivo realicé la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los hábitos de alimentación de los habitantes del barrio “Nuevo porvenir” de la parroquia Súa del Cantón Atacames?

Este estudio es importante ya que la alimentación es un proceso que permite mantener una vida sana y es la que proporciona la energía que el cuerpo y la persona necesita, por ello, es imprescindible tener una alimentación adecuada, balanceada y más que todo tener en cuenta cual es el aporte nutricional de cada alimento que se consume.

De esta manera se debe tener una buena alimentación desde la niñez para que haya un crecimiento y desarrollo adecuado en la persona. Es indispensable que se desarrollen hábitos alimenticios saludables en cada uno de los individuos porque de esta manera en un futuro se evitan posibles enfermedades.

En esta investigación se beneficiará a los habitantes de este sector creándole conciencia de mejorar su estado de salud y posibles cambios que deben realizar para tener una alimentación saludable y mejorar su calidad de vida.

Los objetivos de esta investigación permitieron evaluar los hábitos de alimentación que existían en los habitantes del barrio “Nuevo Porvenir” de la parroquia Súa; consiguiendo identificar la calidad, cantidad, y variedad de los alimentos y determinar la situación socioeconómica de los habitantes.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Existen varias definiciones sobre la alimentación, entre ellas esta que:

(Bembibre, 2013) define el concepto de alimentación como el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

Por otro lado (Aldaz, 2014) refiere que la alimentación es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita.

La alimentación es importante en la vida. A través de esta se obtiene los nutrientes para tener la energía que se necesita, además es un proceso biológico, emocional y social. La alimentación está conectada con las emociones por eso es indispensable que una alimentación sea agradable y se de en un ambiente familiar (Voltas Fond, Bujalance Arguijo, Medrano Puigdollers, López Ballestar, & Fernández Pérez, 2013).

Hábitos alimentarios:

Los hábitos alimentarios, son las prácticas alimentarias adquiridas a lo largo de la vida, respondiendo a presiones culturales y sociales de la comunidad en la que el individuo se encuentre; e influyen en nuestra alimentación, así selecciona, consume y utiliza porciones del conjunto de alimentos disponibles (Marroquin, 2011).

(Hidalgo, 2012) dice que los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo enseñan las guías alimentarias para Costa Rica y además respetar horarios y tiempos de comida.

Importancia de una alimentación saludable:

(Barrera, 2016) manifiesta que la buena alimentación es la clave para mantener un cuerpo saludable, es importante que cada quien, de acuerdo a sus propios estilos de vida sanos, organice opciones de alimentación acordes a sus necesidades y posibilidades.

La alimentación es un pilar indispensable de la buena salud. Gran parte de nuestro bienestar se basa en una buena nutrición (para esto son importante todas las comidas, incluida el desayuno, que a veces olvidamos pero que es un hábito necesario y muy beneficioso). Alimentarse, es una de las necesidades primarias en salud, junto con la educación, vivienda, vestimenta y recreación. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para poder crecer, obtener energía para desarrollar nuestras actividades y poseer buena salud (Flores, 2012).

Según el (Hospital Sant Joan de Déu , 2017) A lo largo de los años, la relación nutrición-salud se ha ido consolidando hasta confirmar que los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de algunas enfermedades como cardiopatía isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, cáncer, obesidad etc. Estas enfermedades, que suelen instaurarse en la edad adulta, se puede decir que se desarrollan a edades más tempranas. Debido a esto, se recomienda, desde la primera infancia, educar en hábitos alimentarios saludables para que dichos hábitos se consoliden en la adolescencia y se mantengan en la edad adulta.

Como mantener una alimentación saludable:

Para hacer que un hábito de alimentación sea saludable se recomienda llevar una dieta:
Equilibrada: es decir que cada comida debe contener igual cantidad de alimento de todos los grupos.

Higiénica: para evitar cualquier enfermedad infecciosa es indispensable verificar la calidad, forma y frescura de los alimentos como también es muy importante el lavado de manos y de los alimentos antes de prepararlos.

Suficiente: en relación al aporte nutricional que cada alimento contiene, no necesariamente al comer mucho.

Variada: debe incluir diferentes alimentos como son hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales (Meraz, 2014).

La pirámide propone la variedad de alimentos que se deben consumir a diario y la cantidad necesaria, por eso es importante seguir una dieta de la siguiente manera de abajo hacia arriba.

- El último escalón contiene los hidratos de carbono o carbohidratos.
- El escalón central contiene menor cantidad de carbohidratos y tienen más proteínas y grasas.
- El escalón superior contiene cantidad de proteínas y grasas.
- El primer escalón tiene mayormente grasas e hidratos de carbonos más simples es decir los que aportan las calorías por eso se recomiendan consumirlos en menor cantidad (Licata, S/F).

Los hidratos de carbono como pan, cereales, pastas, entre otros de estos alimentos se deben consumir 4-6 raciones diarias tanto niños como adultos.

Las frutas se consumen 3 raciones diarias y de verduras 2 raciones diarias.

La carne, pescado, huevos y legumbres se recomienda consumir de 3-4 raciones a la semana.

Y por último los dulces y embutidos que se deben consumir ocasionalmente (Belén, 2017).

Las principales causas de la inseguridad alimentaria son la carencia de acceso a los alimentos, la falta de ingresos frente a los altos costos de la canasta familiar, el inadecuado consumo de alimentos por las condiciones socioeconómicas del grupo familiar, el desconocimiento frente al valor nutricional de los alimentos y las necesidades calóricas y nutricionales de cada persona. Otros aspectos como los hábitos alimentarios inadecuados, la mala absorción de los nutrientes causados por enfermedades, la carencia de estructuras básicas de servicios y la poca higiene sanitaria de las familias son también causa de la inseguridad alimentaria en la región. (Tirado Otálvaro, Correa, Ramírez, Cossio, & Machado, 2012).

Existen varios estudios realizados a varios países sobre la alimentación donde sus resultados demostraron que:

El estudio realizado por Rivera en La Habana-Cuba con el título Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, referente a una investigación de tipo descriptiva transversal, con el objetivo de identificar el estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, durante el ciclo escolar agosto-diciembre de 2003, utilizó una muestra probabilística estratificada (n=274) de estudiantes de primer año de las carreras de medicina y otras afines.

Los resultados dieron a conocer que el 63,1 % tenía un índice de masa corporal normal, sólo en un estudiante se encontró una desnutrición de primer grado. El 36,5 % eran obesos. Los alimentos de mayor consumo fueron las preparaciones a base de cereales, en especial el maíz (26 %), carnes, frutas y verduras (7,3 %), leche y huevos (6,8 %), cada uno, se apreció falta de orientación para una alimentación correcta. Los alimentos se escogen y consumen en función de predilecciones culturales, estado de salud, sexo, edad, papeles sociales y situación económica. Es importante la aplicación de un programa de intervención que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios en estos estudiantes (Rivera, 2006).

Como describe la autora Rivas, en el estudio realizado en México-Guatemala, con el título “Hábitos alimentarios de jóvenes universitarios que laboran como agentes telefónicos en una cuenta de Call Center de la Ciudad de Guatemala. Enero a mayo 2012”, utilizó un estudio de tipo transversal, con el objetivo de Explorar los hábitos alimentarios de jóvenes universitarios que laboran como agentes telefónicos en una cuenta de Call Center durante el primer trimestre del año 2012, donde dieron como resultados que la mayoría de la población son solteros y cursan la carrera de Administración de Empresas en la Universidad Galileo. La obesidad es más común entre los hombres y el bajo peso entre las mujeres. Los comportamientos y actitudes en cuanto a hábitos alimentarios en general no son poco saludables. Dentro de los alimentos más consumidos se encuentran agua pura, café o té, lácteos, cereales y frutas, aunque en ningún caso el consumo diario fue por el 100 por ciento de los evaluados (Rivas, 2012).

Por otra parte, el estudio realizado por Campo en Santander-España con el título Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España , el objetivo principal de este estudio fue conocer las costumbres y hábitos alimentarios de la población

adolescente española de 12 a 16 años, para así clarificar los interrogantes sobre su inadecuada alimentación, el método que se utilizó fue observacional y descriptivo, obteniendo como resultado que actualmente la correcta alimentación de los adolescentes españoles está en tela de juicio por su incorrecto hábito de alimentación, los cuales se han modificado, con la llegada de jóvenes inmigrantes puesto que cada persona tiene costumbres culinarias propias de su cultura y religión, de allí a que uno de los problemas al que se enfrentan los inmigrantes a su llegada a España son sus hábitos culinarios característicos de un país occidental (Campo, 2011).

El estudio realizado por Paccor en Santa Fe-Argentina, con el título estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición, con el objetivo de evaluar hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de nutrición, el tipo de estudio es observacional, transversal, descriptivo, cuantitativo-cualitativo, donde los resultados demostraron que la mayor parte de los alumnos de cuarto año de la carrera de nutrición poseen un índice de masa corporal en un rango normal (77%), lo cual puede deberse a que sus conductas alimentarias son, en su mayoría, saludables (Paccor, 2012).

Un estudio realizado por Herrera en Quito-Ecuador, con el título Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016, de tipo observacional de enfoque cuali-cuantitativo analítico y de corte transversal, con el objetivo de analizar la relación existente entre los hábitos alimentarios y la presencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes, con edades comprendidas entre 12 y 18 años, que estudian en la Unidad Educativa “Julio María Matovelle”, en el año 2016, donde los resultados dieron que la relación entre la existencia de sobrepeso y obesidad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Unidad Educativa Matovelle, determina, que la mejor calidad de alimentación la tienen los adolescentes con estado nutricional normal, ya que su índice de calidad promedio es 5,12 que es mayor a los adolescentes con sobrepeso que tienen un índice de calidad promedio de 3,67 y los adolescentes con obesidad con un índice de calidad promedio de 4,40 (Herrera, 2016).

En esta investigación se analizan los hábitos de alimentación de los habitantes del barrio Nuevo Porvenir de la parroquia Súa, la cual da cumplimiento al artículo 13 capítulo 2 del derecho del buen vivir de la sección primera sobre agua y alimentación la cual dice que: Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a los alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria (Constitución de la República de Ecuador , 2008)

Por otra parte, se identifica la calidad, cantidad y variedad de los alimentos que mantienen los habitantes del sector antes mencionado, lo cual se da cumplimiento en el artículo 16 del capítulo II de la alimentación y nutrición donde indica “El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.” (Ley Organica de Salud, 2012).

Se determinó la situación socioeconómica de los habitantes, donde el artículo 283 capítulo cuatro de la soberanía económica dice que el sistema económico es social y solidario; reconoce al ser humano como sujeto y fin; propende a una relación dinámica y equilibrada entre sociedad, Estado y mercado, en armonía con la naturaleza; y tiene por objeto garantizar la producción y reproducción de las condiciones materiales e inmateriales que posibiliten el buen vivir. (Constitución de la República de Ecuador , 2008).

CAPÍTULO II

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación que se realizó en el barrio Nuevo Porvenir de la parroquia Sua fue de tipo **cualicuantitativa**, con método **observacional** se hizo recolección de datos a través de las encuestas y guía de observación donde se obtuvo datos numéricos y se conoció los hábitos de alimentación que tienen los habitantes de este sector, con alcance **descriptivo y transversal**, porque dio a conocer datos sobre los hábitos de alimentación de dicha población y se realizó en un tiempo determinado.

El estudio se realizó en la parroquia Súa perteneciente al Cantón Atacames en el barrio Nuevo Porvenir, ubicado frente a la unidad educativa “Balneario de Sua” con una población de 1365 habitantes en el periodo comprendido entre mayo y junio del 2017.

La población estuvo conformada por los habitantes del barrio Nuevo Porvenir, con un total de 1365 personas entre niños, jóvenes y adultos, realizando un muestreo no probabilístico, tomando en cuenta como criterio de inclusión a los que desearon participar voluntariamente y excluyéndose a los niños y personas que no desearon participar en la investigación. La muestra se hizo con un total de 125 habitantes que decidieron participar de manera voluntaria.

Para saber la muestra que se necesitaba, se utilizó la siguiente formula.

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{dónde: } n_0 = p*(1-p)*\left(\frac{Z\left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)}{d}\right)^2$$

$$n_0 = p*(1-p)*\left(\frac{Z\left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)}{d}\right)^2$$

$$n_0 = 0.5*(1-0.5)*\left(\frac{1.64}{0.07}\right)^2$$

$$n_0 = 0.5*0.5*(23.42857143)^2$$

$$n_0 = 0.25 * 548.8979592$$

$$n_0 = 137.2244898$$

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

$$n = \frac{137.2244898}{1 + \frac{137.2244898}{1365}}$$

$$n = \frac{137.2244898}{1.100530762}$$

$$n = 124.6$$

$$n = 125$$

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta y una guía de observación.

La encuesta y guía de observación fue aplicada a los habitantes de la muestra, las variables utilizadas fueron:

Calidad: Higiene de los alimentos.

Cantidad: Raciones de los alimentos.

Variedad de los alimentos: Porciones adecuadas de los diferentes alimentos.

Situación socioeconómica: Ingresos mensuales del hogar

La encuesta estuvo constituida por 6 preguntas cerradas de selección múltiple y una ficha de observación que va a valorar la calidad de los alimentos los cuales se van a medir en 5 ítems la duración de la aplicación de la encuesta y la ficha de observación fue de 2 semanas.

Para el procesamiento de los datos, se tabularon las encuestas utilizando Microsoft Excel, lo que permitió la presentación de los resultados obtenidos en porcentajes los cuales se plasmaron en gráficos y se le realizó sus respectivos análisis en base a los resultados obtenidos, lo cual sirvió para hacer la discusión respectiva de los mismos y permitieron establecer las conclusiones y recomendaciones.

Todos los habitantes de la muestra estuvieron de acuerdo en participar en esta investigación porque a ellos también les interesaba saber que hábitos tienen y como cambiarlos y se mantendrá suma confiabilidad con la información obtenida.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

El 52% de la población estudiada lava sus manos y alimentos antes de prepararlos y el 16% solo prepara los alimentos sin realizar una actividad higiénica antes de prepararlos.

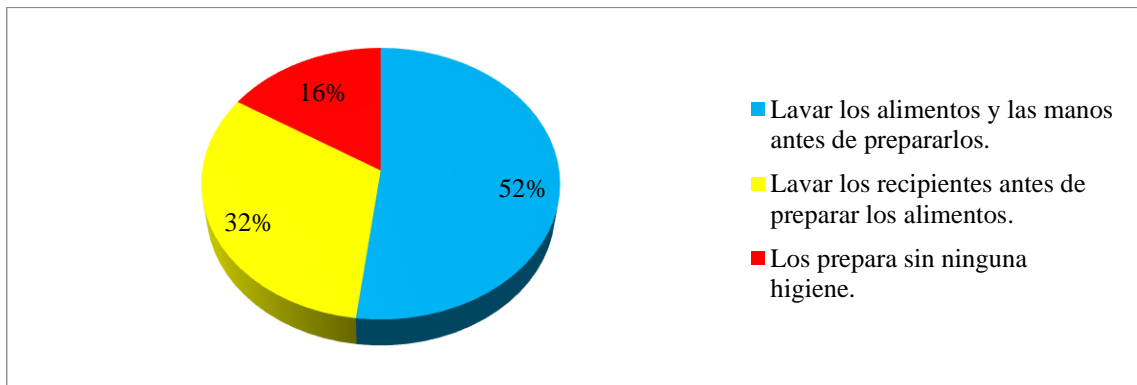


Figura 1. Actividad que se realiza antes de preparar los alimentos.

Fuente: encuesta dirigida a los habitantes.

El 55% de las personas considera que el precio del producto es lo primero que se verifica antes de comprar los alimentos porque de ello depende que alimentos se compra y un 16% no verifica nada y solo los compra.

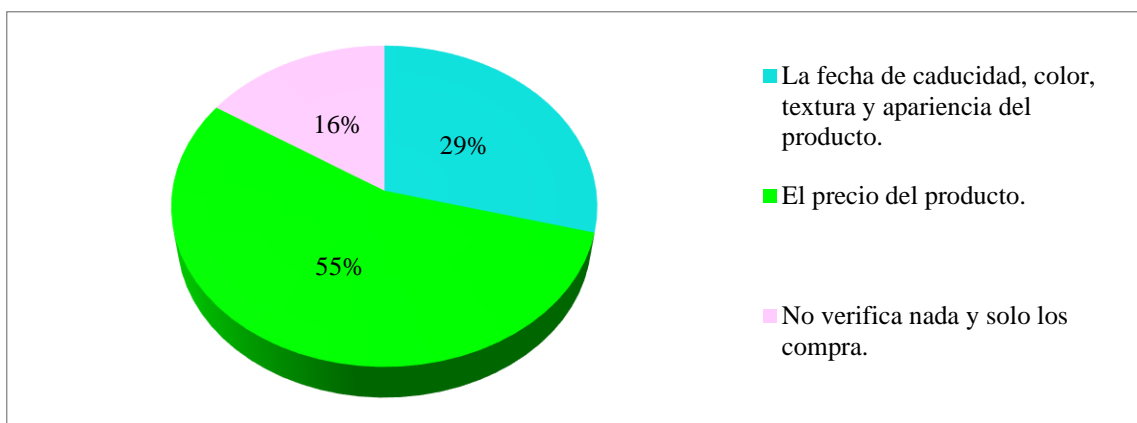


Figura 2. Verificación de la calidad del producto.

Fuente: encuesta dirigida a los habitantes.

El 64% realizan 3 comidas diarias, como son el desayuno, almuerzo y merienda, este resultado está relacionado con el ingreso mensual en el hogar y el precio de los productos y un 8% comen 5 veces al día.

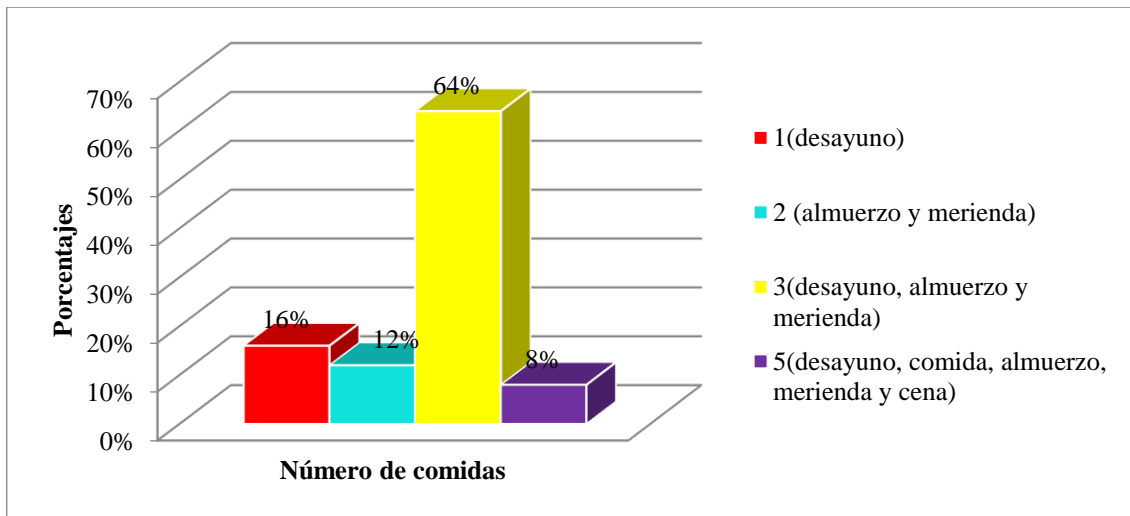


Figura 3. Comidas diarias.

Fuente: encuesta dirigida a los habitantes.

El 40% de los habitantes ingieren comida chatarra dos veces a la semana y el 12% de los habitantes lo hacen a diario.

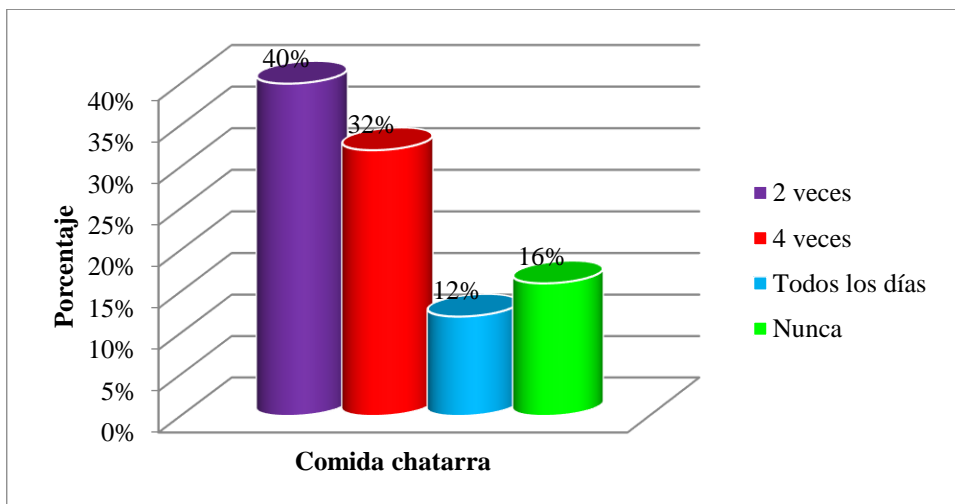


Figura 4. Veces a la semana que ingiere comida chatarra.

Fuente: encuesta dirigida a los habitantes.

El 100% de los habitantes consumen cereales, féculas (carbohidratos) y solo el 24% de la población consume frutas. Por lo que se deduce que la alimentación de los habitantes es rica en carbohidratos.

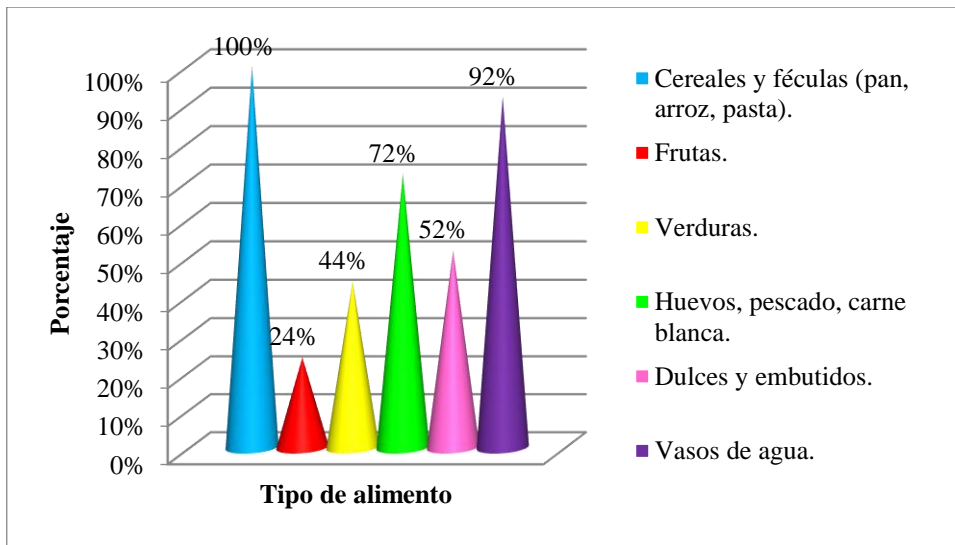


Figura 5. Tipo de alimentos que consume.

Fuente: encuesta dirigida a los habitantes.

El 62% de la población en estudio ganan \$375 dólares al mes y solo un 2% ganan más de \$700 dólares al mes. Es por ello que el poco ingreso que tienen no les permite tener una buena alimentación.

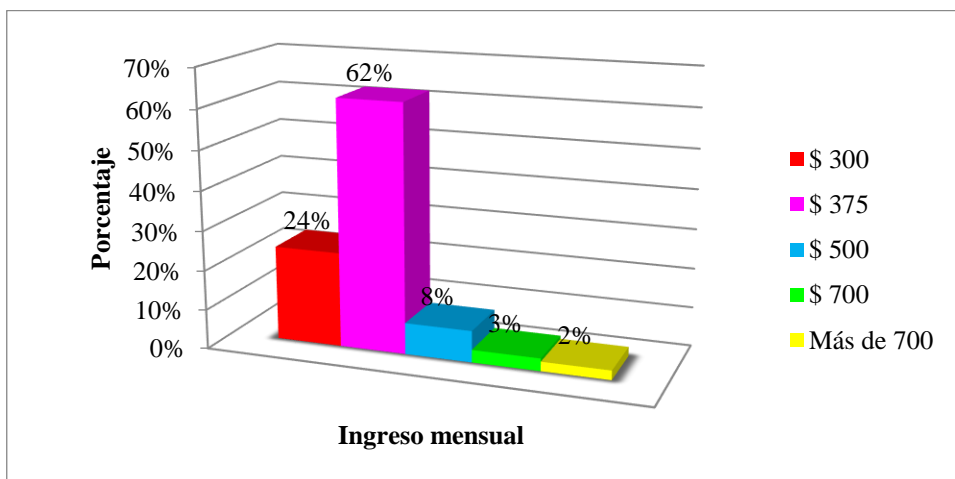


Figura 6. Ingreso mensual.

Fuente: encuesta dirigida a los habitantes.

FICHA DE OBSERVACIÓN

Al realizar la observación, se pudo contactar que el mayor por ciento de los habitantes (48%) pocas veces realizan un buen almacenamiento de los alimentos, el 8% nunca almacenan bien los alimentos y solo el (28%) siempre tienen buen almacenamiento.

La mayor parte de la población (60%) nunca leen las etiquetas de los alimentos al momento de comprarlos y en un menor porcentaje (12%) siempre se interesan en leer las etiquetas de los alimentos que van a consumir.

Se pudo afirmar que el 80% de la población siempre mantienen una buena higiene al momento de preparar los alimentos y en un mínimo porcentaje (8%) pocas veces tienen una buena higiene.

Se demuestra que el 68% de la población estudiada pocas veces consumen alimentos frescos, el 4% nunca consumen alimentos frescos y solo el (12%) de la población siempre consumen alimentos frescos.

La mayor parte de la población (70%) siempre compran más alimentos naturales que procesados y en un mínimo de porcentaje (4%) nunca compran alimentos naturales.

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

Según los resultados, el 16% de los habitantes no lavan los alimentos ni sus manos para prepararlos, porque muchas veces no cuentan con el recurso para hacerlo que es el agua potable, como manifiesta (Tirado Otálvaro, Correa, Ramírez, Cossio, & Machado, 2012) otros aspectos como los hábitos alimentarios inadecuados, la mala absorción de los nutrientes causados por enfermedades, la carencia de estructuras básicas de servicios y la poca higiene sanitaria de las familias son también causa de la inseguridad alimentaria en la región.

Otro de los resultados demuestra que el 55% de los habitantes antes de comprar el producto verifican primero su precio, para de esta manera saber si les alcanza el presupuesto para comprarlo y es por ello que no ven el aporte nutricional que les da cada alimento si no lo que les cuesta, coincidiendo con el estudio realizado por (Tirado Otálvaro, Correa, Ramírez, Cossio, & Machado, 2012) donde refiere que las principales causas de la inseguridad alimentaria son la carencia de acceso a los alimentos, la falta de ingresos frente a los altos costos de la canasta familiar, el inadecuado consumo de alimentos por las condiciones socioeconómicas del grupo familiar, el desconocimiento frente al valor nutricional de los alimentos y las necesidades calóricas y nutricionales de cada persona.

El 64% de las personas encuestadas realizan las tres comidas diarias en porciones que satisfacen al organismo como son el desayuno, almuerzo y merienda porque para estas tres comidas les alcanza el ingreso mensual y consideran que estas son las comidas que necesitan a diario, mientras que (Paccor, 2012) en su investigación muestra que la mayoría de su muestra realiza 4 comidas diarias lo que permite mejorar el funcionamiento del cuerpo por lo que le permite realizar cada comida en porciones más pequeñas.

Solo el 16% de los habitantes no ingieren comida chatarra y el resto de la población encuestada si ingieren esta comida, por lo que se demuestra que en este sector hay un alto consumo de comida chatarra, concordando con el estudio realizado por (Chapman & Maclean, 1993) citado por (Paccor, 2012) donde expresa que las personas crean asociaciones positivas con las comidas chatarras y negativas con las comidas saludables,

creando así un incorrecto hábito alimenticio lo que genera un incremento en el índice de enfermedades.

El 100% de las personas encuestadas consumen cereales por lo que se deduce que la población tiene una alimentación rica en carbohidratos, coincidiendo con la investigación realizada por (Paccor, 2012) donde se indica que toda su muestra consume cereales los 7 días de la semana.

El 62% de esta población estudiada tienen un ingreso mensual de 375 dólares por lo tanto el poco ingreso económico y el alto índice de miembros que hay en cada hogar ayuda a que los habitantes tengan malos hábitos de alimentación, como dice el estudio realizado el año pasado por (El prototipo 2, 2010) donde demostró que más del 35% de los adultos estadounidenses que tienen ingresos menores a 15.000 dólares al año son obesos, comparados con un 25% que se da entre los que ganan más de 50.000 dólares.

El 60% de la población encuestada comete un grave error en sus hábitos alimenticios porque no leen la etiqueta del producto para conocer su composición y el año de caducidad de dicho producto, como indica (Meraz, 2014) que es un error no conocer el contenido de los nutrientes de cada alimento que consumen para saber con qué combinarlos y evitar que nos falte algún tipo de nutriente en nuestra ingesta.

El 80% de los encuestados mantienen una buena higiene al momento de preparar sus alimentos para evitar enfermedades, coincidiendo con la investigación de (Meraz, 2014), donde dice que para evitar cualquier enfermedad infecciosa es indispensable verificar la calidad, forma y frescura de los alimentos como también es muy importante el lavado de manos y de los alimentos antes de prepararlos.

Por otra parte el 70% de los encuestados siempre compran alimentos naturales coincidiendo con (Rivera, 2006), en su investigación: Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, demuestran que los alimentos de mayor ingesta son: cereales en especial maíz, carnes, frutas y verduras, leche y huevos de origen natural lo que favorece a que el 63.1% de su población mantiene un índice de masa corporal normal.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

Se identificó que la población en estudio tiene una mala calidad de alimentos, porque no elijen bien los productos ni los almacenan correctamente a pesar, que en su mayor parte mantienen una buena higiene, por otra parte, suelen tener una buena cantidad de comidas, pero a su vez no mantienen una buena variedad porque mantienen una dieta rica en carbohidratos y la mayor parte de la población ingieren comida chatarra.

Se determinó que el ingreso mensual de los habitantes es muy bajo y que la carga familiar es muy alta, por lo cual esto impidió que la población mantuviera una alimentación variada y en la cantidad necesaria porque la canasta familiar tiene precios muy altos y no les alcanza para comprar los alimentos adecuados por lo que la situación económica influye en sus hábitos alimentarios.

CAPITULO VI

RECOMENDACIONES

A la población en estudio, se les recomienda que tomen conciencia sobre los malos hábitos de alimentación que están llevando, que busquen información sobre cómo llevar una buena alimentación para que los ayude a contrarrestar dichas enfermedades que se están presentando por la mala alimentación como es el sobrepeso.

Al centro de salud de la parroquia Súa, se le recomienda al personal de salud en general que se realicen más campañas de promoción y prevención respecto al tema de alimentación saludable y las enfermedades que esta ayuda a prevenir y sobre las consecuencias que esta tiene si no se la realiza adecuadamente, puesto que algunos habitantes no saben cómo llevar una buena alimentación y cuál es el beneficio de esta.

A la escuela de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas, para que en las practicas comunitarias que realizan los estudiantes de los diferentes niveles, se realicen charlas educativas sobre alimentación saludable y se haga hincapié en la pirámide de alimentos, para de esta manera contribuir en la mejora de los hábitos alimenticios a nivel de la provincia de esmeraldas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldaz, M. R. (13 de 09 de 2014). *Alimentación y nutrición (definición)*. Recuperado de <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
- Barrera, V. (12 de 08 de 2016). *La importancia de una alimentación saludable* . Recuperado de <http://www.urosario.edu.co/Home/Principal/Orgullo-Rosarista/Destacados/Nutricion/>
- Belén, J. (2017). *La Pirámide de la alimentación saludable ¿sabes interpretarla?* Recuperado de <http://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/articulo/la-piramide-de-la-alimentacion-saludable-sabes-interpretarla>
- Bembibre, C. (15 de 12 de 2013). *Definición de alimentación*. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>
- Cabrera, G. (2008). Hábitos alimentarios. *Hábitos alimentarios saludables.*, 4. Recuperado de http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf
- Campo, M. (12 de 2011). Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España. *Tesis*, 3. Recuperado de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/524/Campo%20Briz%20M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chapman, & Maclean. (1993). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición* .Recuperado de imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf
- Constitución de la República de Ecuador . (2008). *Legislación Constitucional Relevante*. Recuperado de http://www.derecho-ambiental.org/Derecho/Legislacion/Constitucion_Asamblea_Ecuador_1.html
- El prototipo 2. (07 de 2010). *Estados Unidos, la obesidad y la mala alimentación*. Recuperado de <http://el-prototipo2.blogspot.com/2010/07/estados-unidos-la-obesidad-y-la-mala.html>
- El Universo. (21 de 01 de 2014). Diabetes e hipertensión, dos males silenciosos que afectan la salud. *pág. S/P*.Recuperado de

http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1115:enero-21-2014&Itemid=356

Flores, A. B. (2012). *Vida sana: la importancia de la alimentacion* .Recuperado de <http://tvcrecer.com/2012/alimentacion-su-importancia/>

Herrera, D. A. (2016). Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. *Repositorio Puce* , 1. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>

Hidalgo, K. (06 de 02 de 2012). *Habitos alimentarios saludables* . Recuperado de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Hospital Sant Joan de Déu . (10 de 12 de 2017). *La importancia de la alimentacion saludable*. Recuperado de <https://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>

La republica . (15 de 06 de 2016). *OMS: 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios*. Recuperado de <http://larepublica.pe/sociedad/948108-oms-79-de-peruanos-tiene-exceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios>

Ley Organica de Salud. (24 de 01 de 2012). *De la alimentación y nutrición*. Recuperado de www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY_ORGANICA_DE_SALUD.pdf

Licata, M. (S/F). *La pirámide nutricional o alimentaria y su composición*. Recuperado de <https://www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm>

Lopez, J. E. (26 de 02 de 2011). *Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable* . Recuperado de <https://crianzaysalud.com.co/habitos-de-alimentacion-y-estilos-de-vida-saludable-2/>

Marroquin, C. (22 de 02 de 2011). *Habitos alimentarios* . Recuperado de <http://habitosalimentariosnutricion.blogspot.com/2011/02/habitos-alimentarios.html>

- Meraz, L. C. (07 de 05 de 2014). *Habitos alimenticios: los saludables y lo que debes evitar*. Recuperado de <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>
- Noemí, G. G. (10 de 07 de 2012). *Hábitos alimentarios*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos93/habitos-alimentarios/habitos-alimentarios.shtml>
- Organización Mundial de la Salud . (Septiembre de 2015). *Organización Mundial de la Salud* . Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Paccor, A. C. (25 de 10 de 2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición. 2-165. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>
- Rivas, M. E. (10 de 2012). "Hábitos alimentarios de jóvenes universitarios que laboran como agentes telefonicos en una cuenta de Call Center de la Ciudad de Guatemala. Enero a mayo 2012". *Tesis*, 6. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2012/09/15/Rivas-Maria.pdf>
- Rivera, M. d. (09 de 2006). Revista Cubana de Salud Pública. *Scielo*, 1. Recuperado de Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662006000300005&script=sci_arttext&tlng=en
- Stephanie. (28 de 03 de 2012). Habitos alimenticios en los Estados Unidos. *Embarque*, S/P. Recuperado de http://edelsa.es/blog/2_8/?p=19
- Tirado Otálvaro, A. F., Correa, M. E., Ramírez, D., Cossio, L., & Machado, M. d. (25 de septiembre de 2012). Hábitos alimentarios de las familias que pertenecen al programa de Complementación Alimentaria, Desayunos Infantiles MANÁ con Amor . *Investigacion Andina*, 519. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2390/239024339003.pdf>
- Voltas Fond, M., Bujalance Arguijo, S., Medrano Puigdollers, L., López Ballestar, C., & Fernández Pérez, M. (2013). *FUNDACION IMAGEN Y AUTOESTIMA*. Recuperado de ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/habitos-alimentarios-correctos>

ANEXOS

N°	ACTIVIDADES	OCTUBRE 2016				NOVIEMBRE 2016				ABRIL 2017				DICIEMBRE 2017				ENERO 2018				MARZO 2018				ABRIL 2018				MAYO 2018					
		1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s		
1	Elaboración del tema	■	■																																
2	Aprobación del tema	■	■	■	■																														
3	Elaboración del anteproyecto			■	■																														
4	Elaboración de instrumentos					■	■	■	■	■																									
5	Entrega y respuesta de oficio					■	■	■	■	■																									
6	Ejecución de instrumentos									■	■	■	■	■	■																				
7	Recolección de datos									■	■	■	■	■	■																				
8	Tabulación																	■	■	■															
9	Entrega del primer borrador																					■	■												
10	Corrección primer borrador																					■	■												
11	Entrega del segundo borrador																							■	■										
12	Corrección segundo borrador																								■										
13	Entrega del tercer borrador																									■									
14	Corrección del tercer borrador																										■	■							
15	Disertación de tesis																											■	■						

DETALLE	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
TALENTO HUMANO			
Autor	1		
Tutor	1		
SUBTOTAL	2		
PAGOS PUCESE			
1 DETALLES			
Borrador 1	1	\$408.19	\$408.19
Borrador 2	1	\$408.19	\$408.19
Borrador 3	1	\$408.19	\$408.19
SUBTOTAL			1224,57
RECURSOS TÉCNICOS			
Computadora	1	\$900,00	\$900,00
Impresora	1	\$500,00	\$500,00
Flash memory	1	\$ 12	\$ 12
Internet	100	\$ 1.00	\$ 100
Calculadora	1	\$ 15	\$ 15
CD	1	\$ 5	\$ 5
SUBTOTAL			\$1532,00
MATERIALES DE OFICINA			
Lápiz	3	\$ 0,30	\$ 0,90
Rema de hojas bond	3	\$ 5,00	\$ 15,00
Tinta negra para impresora	1	\$ 30,00	\$30,00
Tinta color para impresora	1	\$45,00	\$45,00
Esfero	3	\$ 0,40	\$ 1,20
Cuaderno	1	\$ 1,50	\$ 1,50
Carpeta	1	\$ 1,00	\$ 1,00
Anillados	15	\$ 2,50	\$ 37,50
Empastado	3	\$ 10	\$ 30,00
SUBTOTAL			\$162,1
SALIDA DE CAMPO			
Transporte	10	\$2,50	\$25
Refrigerio	10	\$3	\$ 30
SUBTOTAL			\$55
TOTAL			\$2973,67

Fuente de financiamiento

El proyecto de investigación será financiado totalmente por los padres de la autora

OBJETIVOS	VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	TECNICA E INSTRUMENTO
Identificar la calidad, cantidad, y variedad de los alimentos.	Calidad	Para evitar cualquier enfermedad infecciosa es indispensable verificar la calidad, forma y frescura de los alimentos como también es muy importante el lavado de manos y de los alimentos antes de prepararlos.	Higiene de los alimentos.	Forma. Frescura Lavado de manos.	¿Qué hace usted antes de preparar los alimentos? Lavar los alimentos y las manos antes de prepararlos. Lavar los recipientes antes de preparar los alimentos. Los prepara sin ninguna higiene.	Encuesta Ficha de Observación
	Cantidad	Es decir que cada comida debe contener igual cantidad de alimento de todos los grupos en relación al aporte nutricional que cada alimento contiene, no necesariamente al comer mucho.	Raciones de los alimentos.	Carbohidratos 4-6 raciones diarias Frutas 3 raciones diarias. Verduras 2 raciones diarias. Proteínas de 3-4 raciones semanal. Dulces y embutidos ocasionalmente.	¿Cuántas comidas realiza al día? 1 (desayuno) 2 (almuerzo y merienda) 3 (desayuno, almuerzo y merienda) 5 (desayuno, comida, almuerzo, merienda y cena)	Encuesta
	Variedad	Incluye diferentes alimentos como son hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.	Porciones adecuadas de los	Carbohidratos. Proteínas	¿Qué tipos de alimentos consume? Alimento	

			diferentes alimentos.	Grasas Vitaminas	Cereales y féculas (pan, arroz, pasta). Frutas. Verduras. Huevos, pescado, carne blanca. Dulces y embutidos. Vasos de agua.	Encuesta
Determinar la situación socioeconómica de los habitantes.	Situación socioeconómica	Condición socioeconómica, es una medida de situación social que incluye ingresos, educación y ocupación, está ligada a una amplia gama de repercusiones de la vida, que abarcan desde capacidad cognitiva hasta salud física y mental.	Situación económica del hogar.	Ingresos mensuales del hogar.	¿Cuánto es el ingreso mensual que tiene su hogar? \$ 300 \$ 375 \$ 500 \$ 700 Más de 700	Encuesta



ENCUESTA SOBRE HABITOS DE ALIMENTACION

Como estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas, estoy haciendo una investigación sobre hábitos de alimentación que tienen los habitantes de este sector, es de manera totalmente voluntaria.

Marque con una X las respuestas que usted considere.

1) ¿Qué hace usted antes de preparar los alimentos?

Lavar los alimentos y las manos antes de prepararlos.	
Lavar los recipientes antes de preparar los alimentos.	
Los prepara sin ninguna higiene.	

2) ¿Qué verifica usted al momento de comprar los alimentos?

La fecha de caducidad, color, textura y apariencia del producto.	
El precio del producto.	
No verifica nada y solo los compra.	

3) ¿Cuántas comidas realiza al día?

1 (desayuno)	
2 (almuerzo y merienda)	
3 (desayuno, almuerzo y merienda)	
5 (desayuno, comida, almuerzo, merienda y cena)	

4) ¿Cuántas veces a la semana ingiere comida chatarra?

2 veces	
4 veces	
Todos los días	
Nunca	

5) ¿Qué tipos de alimentos consume?

Alimento	Consumo
Cereales y féculas (pan, arroz, pasta).	
Frutas.	
Verduras.	
Huevos, pescado, carne blanca.	
Dulces y embutidos.	
Vasos de agua.	

6) ¿Cuánto es el ingreso mensual que tiene su hogar?

\$ 300		\$ 375		\$ 500		\$ 700		Más de 700	
--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	------------	--



FICHA DE OBSERVACIÓN

Lugar:

Ficha:

Fecha: / /2017

Hora:

Observador:



ESCALA ESTIMATIVA: A= Siempre, B= Casi siempre, C = Pocas veces, D = Nunca.

ASPECTOS A VERIFICAR MEDIANTE OBSERVACIÓN	A	B	C	D	OBSERVACIÓN
---	---	---	---	---	-------------

OBSERVACIÓN DE LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

1. Almacenamiento de los alimentos adecuado.					
2. Lee las etiquetas de los alimentos para saber su composición.					
3. Prepara los alimentos con la higiene adecuada.					
4. Consume alimentos frescos.					
5. Compra más alimentos naturales que procesados.					