



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

Título:

**Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de
Chimborazo**

Autores:

Yuliana Rafaela Castillo Davila
Fidel Ernesto Guzñay Paca

Tutor:

PhD. Angelica Herrera

Riobamba, Ecuador. 2023

DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, Yuliana Rafaela Castillo Dávila, con cédula de ciudadanía 0605177278, autora del trabajo de investigación titulado: Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



Yuliana Rafaela Castillo Davila

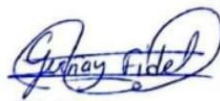
C.I: 0605177278

DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, Fidel Ernesto Guzñay Paca, con cédula de ciudadanía 0605771344, autora del trabajo de investigación titulado: Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



Fidel Ernesto Guzñay Paca

C.I: 0605771344

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado del trabajo de investigación Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo, presentado por Yuliana Rafaela Castillo Davila, con cédula de identidad número 0605177278 y presentado por Fidel Ernesto Guzñay Paca, con cédula de identidad número 0605771344, emitimos el DICTAMEN FAVORABLE, conducente a la APROBACIÓN de la titulación. Certificamos haber revisado y evaluado el trabajo de investigación y cumplida la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a la fecha de su presentación.

MsG. Jimena Morales

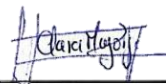
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Firma

Dra. Clara Mayorga

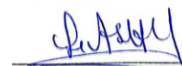
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Firma

PhD. Angelica Herrera

TUTOR



Firma

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo, presentado por Yuliana Rafaela Castillo Davila, con cédula de identidad número 0605177278 y presentado por Fidel Ernesto Guñay Paca, con cédula de identidad número 0605771344, bajo la tutoría de PhD. Angelica Herrera; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a la fecha de su presentación.

Presidente del Tribunal de Grado
MsG. Jimena Morales



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Dra. Clara Mayorga



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
MsG. Verónica Quishpi



Firma

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Origina



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 30 de octubre del 2023
Oficio N° 152-2023-2S-URKUND-CID-2023

Magister. Paola Machado Herrera
DIRECTORA CARRERA DE ENFERMERIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **Mgs. Angelica Herrera**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 0544-D-FCS-ACADÉMICO-UNACH-2023, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	0544-D-FCS-23-06-2023	Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo	Castillo Dávila Yuliana Rafaela Guzñay Paca Fidel Ernesto	1	x	

Atentamente,



PhD. Francisco Javier Ustáriz Fajardo
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH
C/c Dr. Vinicio Moreno – Decano FCS

DEDICATORIA

Para Dios, mi hija, mis padres quienes han formado parte de este hermoso camino como estudiante y han sabido encontrar las palabras correctas para aconsejarme, guiarme y lograr cumplir mi meta de seguir mi vocación.

Castillo Davila Yuliana Rafaela

Para Dios y de manera especial para mis padres, hermanos que me han apoyado y han sido el pilar fundamental para poder llegar a esta instancia de mis estudios, por todo ese amor y la bendición brindado durante todo este proceso.

Guzñay Paca Fidel Ernesto

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a dios por todas sus bendiciones en este largo camino lleno de experiencias, darnos la fuerza y perseverancia para seguir luchando por nuestros sueños, de igual manera a nuestros padres que han sabido darnos el ejemplo de lucha y trabajo.

Agradecemos a la Universidad Nacional de Chimborazo lugar donde nos abrieron las puertas para formarnos y cumplir con nuestras metas y a las docentes de la Carrera de Enfermería por la paciencia, constancia y dedicación impartida.

A la vez un agradecimiento a nuestra docente tutora Master Angelica Herrera que durante este proceso ha sido nuestra mano derecha para llevar a cabo el proyecto de investigación y gracias a sus conocimientos y enseñanzas supo llevarnos con buena guía para el desarrollo y culminación de esta investigación

Yuliana y Fidel

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORIA.....	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTI PLAGIO.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
INDICE GENERAL.....	
RESUMEN.....	
ABSTRACT.....	
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	Error! Bookmark not defined. 3
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	177
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	288
Enfoque de la Investigación.....	288
Diseño de la investigación.....	299
Tipo de investigación.....	299
Nivel de Investigación.....	30
Población y Muestra.....	30
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	311
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.....	388
BIBLIOGRAFÍA.....	40
ANEXOS.....	45

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: Línea base de conocimientos.....45

RESUMEN

Este estudio se enfocó en comprender las prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo, Ecuador, un tema de relevancia tanto cultural como nutricional. Se llevó a cabo una revisión bibliográfica, seleccionando 47 artículos científicos y 2 libros, previamente evaluados de acuerdo a criterios rigurosos de inclusión que abordaran la autoría, la institución de origen y la fecha de publicación, priorizando el idioma español y un período de publicación de los últimos 5 años. La presencia predominante de cultivos autóctonos como la papa, la quinua y el maíz fue destacada, revelando su papel crucial en la seguridad alimentaria debido a su adaptación a las condiciones geográficas únicas de la región. Se identificó una profunda conexión entre la identidad cultural y las elecciones dietéticas de la población andina, con las prácticas culinarias tradicionales desempeñando un papel fundamental en la preservación de la herencia cultural y la cohesión comunitaria. Además, se señalaron preocupaciones importantes en relación a enfermedades ligadas a la alimentación, como la desnutrición, resultado de la falta de acceso a una dieta equilibrada y la creciente introducción de alimentos procesados. Las conclusiones apuntaron hacia la necesidad de promover una alimentación más saludable y sostenible, resaltando la importancia de la conservación y diversificación de los cultivos autóctonos, la educación nutricional en las comunidades y el apoyo a las prácticas alimentarias tradicionales. Además, se recomendó impulsar investigaciones continuas que profundicen en aspectos específicos, así como proyectos de desarrollo sostenible basados en la línea base de conceptos y prácticas de alimentación en los Andes centrales del Ecuador, con miras a preservar la identidad cultural y mejorar la salud de las comunidades. Estas conclusiones y recomendaciones tienen un valor significativo para la promoción de una alimentación consciente y sostenible en la región, respetando su rica herencia cultural y abordando desafíos de salud actuales.

Palabras claves: prácticas interculturales, cultura alimentaria, zonas andinas, salud.

ABSTRACT

This study focused on understanding intercultural food practices in the andean zones of Chimborazo, Ecuador, a topic of both cultural and nutritional relevance. A bibliographic review was carried out, selecting 47 scientific articles and 2 books, previously evaluated according to rigorous inclusion criteria that addressed authorship, the institution of origin and the date of publication, prioritizing the Spanish language and a publication period of the last 5 years. The predominant presence of indigenous crops such as potatoes, quinoa and corn were highlighted, revealing their crucial role in food security due to their adaptation to the unique geographical conditions of the region. A deep connection was identified between the cultural identity and dietary choices of the andean population, with traditional culinary practices playing a fundamental role in the preservation of cultural heritage and community cohesion. In addition, important concerns were raised in relation to diseases linked to diet, such as malnutrition, a result of the lack of access to a balanced diet and the increasing introduction of processed foods. The conclusions pointed to the need to promote a healthier and more sustainable diet, highlighting the importance of conservation and diversification of native crops, nutritional education in communities and support for traditional food practices. In addition, it was recommended to promote continuous research that delves into specific aspects, as well as sustainable development projects based on the baseline of concepts and feeding practices in the central andean of Ecuador, with a view to preserving cultural identity and improving the health of the people communities. These conclusions and recommendations have significant value for promoting conscious and sustainable eating in the region, respecting its rich cultural heritage and addressing current health challenges.

Keywords: intercultural practices, food culture, andean zones, health.



Firmado electrónicamente por:
JHON JAIRO INCA
GUERRERO

Reviewed by:

Msc. Jhon Inca Guerrero.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604136572

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La interculturalidad es definida como las prácticas que se establecen entre diferentes personas, comunidades, pueblos y culturas, que se relacionan, dialogan e intercambian saberes y juntos crean nuevos conocimientos, teniendo claro el respeto y el reconocimiento mutuo. A su vez la cultura entendida como un proceso de retos y respuestas, se considera como un valor indisoluble, identidad y cultura que, si faltara uno, el otro desaparece. ⁽¹⁾

Estos valores conjugados forman la libertad de los pueblos andinos, siendo una lucha constante para defender este derecho, como un sentido de pertenencia y comunión con sus pares para el logro de la salud, considerándolo a su pérdida o distracción, como un daño que se asemeja a una enfermedad muy grave. ⁽¹⁾

Actualmente al abordar la cultura andina se considera la estrecha relación del entorno, sus costumbres, las formas de acción del hombre sobre la naturaleza con sus implicaciones sociales y cognitivas, mismas que surgen en los últimos cuatro o cinco milenios de presencia humana en los ambientes andinos, a su vez la domesticación de animales que es menos variada que la agricultura, tomó mucha importancia pues constituyó la base de la industria textil, cuya importancia se mantiene hasta la actualidad. ⁽²⁾

Por otro lado, a la alimentación se le considera como una necesidad básica influenciada por hábitos, costumbres y disponibilidades de alimentos en cada país o área geográfica, a su vez los factores como la edad, la procedencia urbana o rural, el nivel de estudios, la composición familiar y el dominio del idioma, determinan el cambio de sus actitudes y creencias hacia los alimentos, sus preferencias de sabor, la compra y preparación de los platos.

En este sentido la alimentación intercultural es heterogénea como lo son sus países de procedencia, con características culturales y geográficas diferentes, condicionadas por las variaciones de grupos étnicos con características comunes entre las que se mencionan menor prevalencia de la lactancia materna por motivos sociolaborales, aumento en el consumo de productos procesados como: zumos, refrescos y otros alimentos de baja densidad nutricional. Además, existe una disminución en la ingesta de pescado, marisco y frutas tropicales, así como un bajo consumo de vegetales de hoja verde. ⁽³⁾

Así mismo el aumento de los ingresos económicos está ligado al consumo frecuente de alimentos, procesados que contienen más grasas saturadas, azúcares y sal. Esta inclinación es más prevalente en los estratos socioeconómicos más bajos como también se ha logrado evidenciar en los pueblos andinos, por ende, tienen más probabilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, hipertensión, resistencia a la insulina y diabetes mellitus tipo II. Siendo la obesidad uno de los problemas de salud pública más importantes y su patrón epidemiológico se relaciona precisamente con cambios en los hábitos alimentarios y del estilo de vida. ⁽⁴⁾

En lo que respecta a la alimentación de los niños en edad escolar, debido al excesivo consumo de productos azucarados, se han detectado niveles de caries muy elevados, comparados con la población autóctona. Por otro lado, según las diferentes culturas y zonas, existen creencias que suponen el mejoramiento de los beneficios de la alimentación en forma general, así en Colombia la madre suele beber agua hervida con azúcar de caña y leche que supone el aumento en la producción de leche. ^(5,6)

En algunos países de Latinoamérica se consumen jugos de frutas y coladas (especia de mazamorra hecha con harina y agua o leche, a la que, en algunos sitios, se añade sal y, en otros, azúcar) para el mantenimiento y la mejora en la producción de leche. Mientras que en el contexto ecuatoriano la madre desde el parto pretende estar siempre con la espalda cubierta y caliente para mejorar la producción de leche y evitar que esta disminuya o desaparezca. ⁽⁶⁾

Objetivos

General

- Determinar las prácticas interculturales de alimentación en zonas andinas de Chimborazo.

Específicos

- Describir los productos agrícolas más frecuentes de las zonas andinas de Chimborazo.
- Identificar las prácticas alimentarias de acuerdo a la cultura de la población andina

- Establecer las enfermedades ligadas a la alimentación en las zonas andinas de Chimborazo.
- Desarrollar la línea base de conceptos y prácticas de alimentación en los Andes centrales del Ecuador.

Planteamiento del Problema

A nivel latinoamericano, durante el año 2016 la alimentación cumple un rol muy importante para la salud pública, porque constituye un principio básico del ser humano en la adquisición de nutrientes necesarios para los procesos metabólicos del cuerpo humano (seguridad alimentaria), siendo necesario garantizar una alimentación adecuada manteniendo un estado saludable, si esta condición no fuera posible estaríamos hablando de inseguridad alimentaria que se relaciona a la producción, en ese sentido la dificultad para acceder a los alimentos sean estos por motivos físicos o económicos condicionadas por las políticas climatológicas, pobreza, bajo nivel educativo, condicionando estados nutricionales inadecuados, elevándose el riesgo del apareamiento de enfermedades y descompensación de las ya existentes. ⁽⁷⁾

Se reporta que la cifra de personas con inseguridad alimentaria aumenta anualmente; durante el año 2016 existió un incremento en América Latina de 2,4 millones personas, lo que permite afirmar que existe un total de 42,5 millones de personas con hambre, en Haití y Venezuela la disponibilidad de alimentos es inestable y deficiente, es reportada como la principal causa de inseguridad alimentaria, aún más en los países en vías de desarrollo, las prácticas interculturales de la alimentación van variando según el lugar y la cultura autóctona de la población, especialmente en los niños y adultos mayores. La buena nutrición es considerada una característica importante del desarrollo humano, en el Objetivo 2 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, se plantea como meta erradicar todas las formas de mal nutrición hasta el 2030. Sin embargo, según el último informe sobre seguridad alimentaria y nutrición en el mundo, publicado por la Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura con sus siglas en inglés (FAO) y otros organismos, no queda duda de que, en lugar de mejorar en términos de acceso y calidad de los alimentos que se consume, existe un retroceso. ⁽⁸⁾

Según el mismo informe, en 2020, unos 3.100 millones de personas en el mundo no pudieron acceder a una dieta saludable, esto significa un aumento de 112 millones de personas con respecto al 2019, de igual manera en Ecuador 3.8 millones de personas (21.4%) de la población, no pudieron acceder a una dieta saludable para el mismo año.⁽⁸⁾ Las razones son diversas, pues una de las causas más comunes para que las personas no se alimenten saludablemente, es el factor económico el cual no permite comprar alimentos saludables, así como, sus preferencias para el sembrío de los mismos en sus huertos y el mandato de la cultura de cada pueblo. En este sentido la problemática de la alimentación y desnutrición afecta a la productividad del país y tiene un impacto a lo largo de la vida de las personas, que sumado a las creencias autóctonas y poca información disponible en cada lugar genera diferentes problemas de salud como la desnutrición o a su vez también obesidad, enfermedades crónicas no trasmisibles (hipertensión arterial, diabetes, obesidad, etc.) producto del desconocimiento por parte de la población autóctona. A pesar de que en las zonas andinas existen tierras productivas para vegetales y hortalizas ricas en vitaminas y minerales, sin embargo, estos productos son vendidos y no consumidos por los productores quienes prefieren comprar alimentos procesados (grasas, azúcares e hidratos de carbono).⁽⁹⁾

Por lo expuesto anteriormente es primordial analizar las prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo, el cual está inmerso en el macro proyecto llamado “Transformaciones alimentarias en los Andes centrales de Ecuador, 1960-2022” y las enfermedades prevalentes que se relacionan con el tipo de alimentación que consume esta población, como base para que el personal de enfermería en el ámbito de la promoción de la salud, eduque sobre alimentación saludable, sus beneficios y el aprovechamiento de los cultivos propios de cada lugar considerando la cultura de la población andina.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

La cultura entendida como un proceso de retos y respuestas, a nivel de superestructura podemos considerarla como si fuera un valor, la identidad y cultura son dos valores que coexisten y su destino se encuentra entretejido, como el agua para el delfín o el viento para las nubes, de igual modo precisan de un ámbito para vivir y desarrollarse, este espacio se denominaría libertad. Este será el soporte para el desarrollo de la identidad y cultura, pues ambos se han visto truncados en el diario vivir de los pueblos andinos, al tratar de exigir su vigencia y defender el derecho de tenerlos ⁽¹⁾. Es fácil definir y analizar en foros académicos los problemas y derechos de los pueblos andinos, otra cosa es sufrirlos y convivirlos, estos siendo una lucha constante para defender este derecho, como un sentido de pertenencia y comunión con sus pares para el logro de la salud, considerándolo a su pérdida o distracción, como un daño que se asemeja a una enfermedad muy grave. ⁽¹⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define enfermedad como "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible" ⁽¹⁰⁾. Entendiendo esto se considera a la alimentación como una necesidad que posibilita a un individuo un óptimo estado de salud, esta se puede encontrar influenciada por hábitos, costumbres y disponibilidades de alimentos en cada país o área geográfica, a su vez los factores como la edad, la procedencia de una zona urbana o rural, el nivel de estudios, la composición familiar y el dominio del idioma, determinan el cambio de sus actitudes y creencias hacia los alimentos, sus preferencias de sabor, la compra y preparación de los platos. ⁽⁷⁾

Si bien es cierto la alimentación intercultural es heterogénea como lo son sus países de procedencia, con características culturales y geográficas diferentes, condicionadas por las variaciones de grupos étnicos con características comunes entre las que se mencionan menor prevalencia de la lactancia materna por motivos sociolaborales, aumento en el consumo de productos procesados como: zumos, refrescos y otros alimentos de baja densidad nutricional. Además, existe una disminución en la ingesta de pescado, marisco y frutas tropicales, así como un bajo consumo de vegetales de hoja verde. ⁽¹¹⁾ La alimentación en el Ecuador es muy diversa, pues la geografía, los hábitats, las etnias, lenguas, culturas, la marcada estratificación económica y social que existe en el país, constituyen las piezas de un

verdadero mosaico de conocimientos y prácticas alimentarias. Si bien la sierra es la región en la que se concentró el proceso de la colonización española, por lo tanto, son los pueblos asentados en ella los que han experimentado por más tiempo y con mayor fuerza las transformaciones de sus formas de vida, no es menos cierto que estos pueblos han persistido en seguir conservando su identidad cultural en todos los ámbitos, entre ellos el alimentario como una forma de resistencia. ⁽¹²⁾

Si bien los pueblos indígenas de la sierra se encuentran articulados al sistema económico capitalista, su acceso a los alimentos está fuertemente condicionado por la persistencia de un modelo económico andino de viejas raíces. Podría decirse que este modelo se sustenta en elementos fundamentales como son el máximo aprovechamiento de los pisos ecológicos, de los climas y microclimas; en el desarrollo de activas y variadas redes de intercambio de productos. ⁽⁶⁾

Las tradiciones culinarias son parte integral de la cultura de una comunidad. Estas tradiciones abarcan desde los métodos de cultivo y cosecha hasta las técnicas de preparación y consumo de alimentos. En el caso de las zonas andinas de Chimborazo, estas tradiciones pueden incluir la preferencia por ciertos cultivos autóctonos, como la quinua o la papa, y técnicas de cocción tradicionales, como el uso de la olla a presión.

También las historias, mitos y leyendas asociados con ciertos alimentos o platos pueden tener un significado especial en las comunidades andinas, estableciendo vínculos entre el pasado y el presente. Además, son utilizados ciertos tipos de platos para festividades que fortalecen los lazos comunitarios y mantienen vivas las costumbres ancestrales. Pero es importante comprender cómo las comunidades andinas de Chimborazo adaptan o resisten los cambios y cómo equilibran la preservación de sus tradiciones con la incorporación de nuevos elementos culinarios. ⁽¹²⁾

La geografía y la disponibilidad de alimentos en las zonas andinas desempeñan un papel fundamental en la forma en que las comunidades locales cultivan, seleccionan y utilizan sus recursos alimentarios. Esta región montañosa, caracterizada por su diversidad topográfica y climática debido a la presencia de los Andes, presenta desafíos y oportunidades únicas para la producción y acceso a alimentos. ⁽¹²⁾

La variación en la altitud es un aspecto clave de la geografía de Chimborazo. Esta característica crea distintos microclimas a diferentes alturas, lo que a su vez influye en qué cultivos pueden prosperar en cada zona. Las partes más bajas pueden ser ideales para cultivos más sensibles al frío, mientras que las áreas más altas pueden ser adecuadas para productos resistentes a bajas temperaturas. Esta adaptación a la altitud ha llevado a una gran diversidad de cultivos que se siembran en función de las condiciones climáticas específicas de cada elevación. ⁽¹³⁾

La disponibilidad de alimentos también está vinculada a la geografía de la región. Algunas áreas pueden ser más propicias para la agricultura, mientras que otras pueden estar limitadas en términos de tierra cultivable debido a la topografía accidentada. La cría de animales, como llamas y alpacas, también es una actividad importante, especialmente en zonas donde la agricultura puede ser más desafiante. Estos animales proporcionan carne, lana y otros productos esenciales para la subsistencia. ⁽¹⁴⁾

El conocimiento local sobre cómo aprovechar al máximo la geografía para la producción de alimentos es invaluable. Las técnicas de terrazas, sistemas de riego tradicionales y métodos de cultivo en pendientes pronunciadas son ejemplos de estrategias que las comunidades han desarrollado para adaptarse a la geografía y maximizar la producción de alimentos. Estas técnicas han sido transmitidas a lo largo de generaciones y son esenciales para la seguridad alimentaria en esta región montañosa. ⁽¹⁹⁾

A pesar de estas soluciones ingeniosas, la geografía también presenta desafíos considerables. El acceso a ciertos alimentos puede ser limitado en las áreas más remotas debido a la difícil topografía y la falta de infraestructura de transporte. Además, eventos climáticos extremos, como sequías o inundaciones, pueden tener un impacto significativo en la producción de alimentos y la subsistencia de las comunidades. ⁽¹⁵⁾

La comprensión de cómo la geografía influye en la disponibilidad de alimentos es esencial para el desarrollo de estrategias de seguridad alimentaria y sostenibilidad en las zonas andinas de Chimborazo. La promoción de prácticas agrícolas adaptadas a las condiciones locales y el apoyo a la diversificación de cultivos pueden ayudar a las comunidades a

enfrentar los desafíos geográficos y aprovechar las oportunidades únicas que esta región ofrece.

El máximo aprovechamiento de los pisos ecológicos, de los climas y microclimas es una característica de toda la región andina, la particularidad del caso ecuatoriano está en el hecho que, en ningún lugar como en el Ecuador, los dos cordones de la cordillera de los Andes son tan delgadas y próximas entre sí. Lo primero incide en la gran pendiente que exhiben las montañas y esto, a su vez, en la asombrosa proximidad de los distintos pisos ecológicos. Al cabo de minutos se puede pasar de un piso altitudinal a otro. La proximidad de los dos cordones de la cordillera de los Andes explica la presencia de una gran cantidad de suelos de origen volcánico, acumulados en los valles interandinos y la gran fertilidad de estos.

A esto se suma la gran diversidad de climas y microclimas que se encuentran en los Andes ecuatorianos, esto último favorecido por la posición geográfica del país al encontrarse en la mitad del mundo, a nivel del cinturón ecuatorial, donde las corrientes de aire procedentes de los hemisferios norte y sur se chocan, creando un frente intertropical, existiendo, así como resultado la variabilidad del clima, gracias a las diferencias de nubosidad, radiación solar, vientos y humedad. ⁽¹⁶⁾

El desarrollo de activas y variadas redes de intercambio de productos depende del acceso directo a los distintos pisos climáticos y el intercambio de productos complementarios que a lo largo del tiempo se ha practicado en las comunidades andinas, no son estrategias excluyentes, sino por el contrario, son complementarias que de acuerdo con las circunstancias que viven a diario, una de estas se vuelve predominante respecto a la otra. ⁽⁹⁾

Los productos que van acorde a los pisos y también al intercambio que mantienen estas comunidades, dando como resultado los distintos tipos de alimentación, al igual que la industrialización, las mismas que se relacionan con ciertas enfermedades crónicas, entre ellas tenemos la obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada (que puede llevar a un accidente cerebrovascular), ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries dentales y pérdida de dientes, algunas enfermedades hepáticas, renales, diabetes mellitus, alcoholismo entre otras. Es importante que se consideren políticas apropiadas de agricultura, salud pública y otras, para mitigar o inclusive combatir los efectos adversos de estos cambios. ^(4,13,17)

La sostenibilidad y la agricultura tradicional en las zonas andinas están intrínsecamente conectadas, ya que estas comunidades han desarrollado sistemas agrícolas que han perdurado durante siglos, en armonía con su entorno natural. Estos sistemas son fundamentales tanto para la subsistencia local como para la preservación de los recursos naturales en una región tan frágil y valiosa. ⁽¹⁸⁾

La agricultura tradicional en estas áreas se basa en prácticas que han demostrado ser sostenibles a lo largo del tiempo. Los conocimientos transmitidos de generación en generación sobre técnicas de cultivo, rotación de cultivos, selección de semillas y manejo de suelos se han adaptado a las condiciones locales y han evolucionado en respuesta a las necesidades cambiantes de las comunidades. Estas prácticas consideran la diversidad de la geografía, el clima y buscan minimizar el impacto ambiental. ⁽¹⁹⁾

La biodiversidad es un pilar importante de la agricultura tradicional sostenible en Chimborazo. Los sistemas de cultivo indígenas promueven la diversidad de cultivos, lo que no solo garantiza una fuente de alimentos variada, sino que también protege contra las amenazas de plagas y enfermedades que pueden devastar monocultivos. Además, se valora la preservación de especies autóctonas y variedades de cultivos adaptados a las condiciones locales, lo que contribuye a la resiliencia de las comunidades frente a desafíos climáticos y cambios en el entorno. ⁽²⁰⁾

La gestión sostenible de los recursos hídricos es otra característica clave de la agricultura tradicional en Chimborazo. Las técnicas de riego tradicionales, como los sistemas de canalización y las lagunas de almacenamiento, permiten el uso eficiente del agua, especialmente en una región donde su disponibilidad puede ser variable debido a las condiciones climáticas. Esta gestión responsable del agua es esencial tanto para la producción agrícola como para la preservación de los ecosistemas circundantes. ⁽⁹⁾

Sin embargo, la sostenibilidad de la agricultura tradicional enfrenta desafíos en la era moderna. La presión del crecimiento demográfico, la globalización y la introducción de prácticas agrícolas intensivas pueden poner en peligro estos sistemas sostenibles. Es crucial encontrar un equilibrio entre la adopción de innovaciones beneficiosas y la preservación de las prácticas tradicionales que han demostrado ser respetuosas con el medio ambiente. ⁽¹⁹⁾

La promoción de la agricultura tradicional sostenible en las zonas andinas de Chimborazo no solo es importante para la seguridad alimentaria local, sino también para la conservación de la rica biodiversidad y la preservación de la identidad cultural. Los esfuerzos para apoyar a las comunidades en la revitalización y adaptación de estas prácticas ancestrales, junto con la promoción de técnicas modernas que sean coherentes con los principios de sostenibilidad, son esenciales para garantizar un futuro saludable tanto para las personas como para el entorno en esta región única. ⁽²²⁾

La relación entre identidad y alimentación en las zonas andinas es profundamente significativa, ya que la alimentación no solo satisface necesidades nutricionales, sino que también actúa como un vínculo esencial con la historia, la cultura y la comunidad. Los alimentos y las prácticas culinarias desempeñan un papel central en la construcción y expresión de la identidad de las personas y las comunidades en esta región. ⁽²¹⁾

La elección de alimentos y la forma en que se preparan y consumen a menudo están enraizadas en las tradiciones culturales de las comunidades andinas. Los platos típicos, las técnicas de cocción y los rituales culinarios forman parte de un legado ancestral que conecta a las personas con sus raíces. Las comidas tradicionales se convierten en vehículos poderosos para transmitir valores, conocimientos y creencias, así como para mantener vivas las costumbres que han sido parte de la vida de las personas durante generaciones. ⁽²²⁾

La identidad también se refuerza a través de la participación en actividades culinarias compartidas. Las festividades, eventos familiares y celebraciones comunitarias a menudo giran en torno a la comida. La preparación y el consumo de platos tradicionales en estas ocasiones no solo son actos de alimentación, sino también actos de comunión y conexión con los demás miembros de la comunidad. Estos momentos ayudan a fortalecer los lazos sociales y a reafirmar el sentido de pertenencia a una cultura compartida. ⁽²³⁾

La importancia de la identidad en la alimentación también se refleja en la selección de ingredientes. Las comunidades andinas de Chimborazo a menudo valoran los alimentos locales y autóctonos como parte de su identidad cultural. Los ingredientes cultivados en sus propias tierras, especialmente aquellos adaptados a las condiciones geográficas y climáticas

únicas de la región, no solo son fundamentales para la nutrición, sino que también son un símbolo de autonomía y respeto por su patrimonio. ⁽²⁴⁾

Sin embargo, la identidad culinaria en esta región puede enfrentar desafíos debido a la globalización y la modernización. La disponibilidad de alimentos procesados (transgénicos) y la influencia de la comida rápida pueden influir en las elecciones dietéticas de las personas, a menudo a expensas de las tradiciones alimentarias locales. La promoción de la identidad alimentaria, la valorización de las prácticas culinarias tradicionales y la educación sobre la importancia de la dieta autóctona pueden ser estrategias importantes para preservar esta conexión entre identidad y alimentación. ⁽⁷⁾

La alimentación es una parte esencial de la identidad en las zonas andinas de Chimborazo, uniendo pasado y presente, comunidad y cultura. Valorizar, proteger y promover las prácticas alimentarias tradicionales es fundamental para la preservación de la identidad cultural en esta región, asegurando que las futuras generaciones continúen conectadas con sus raíces a través de la comida. ⁽³⁴⁾

La diversidad cultural en las zonas andinas de Chimborazo es un aspecto fascinante y crucial para comprender la riqueza de estas comunidades. Estas áreas han sido históricamente hogar de una variedad de grupos étnicos, cada uno con sus propias tradiciones, lenguas y costumbres, lo que ha dado lugar a una extraordinaria diversidad cultural. Desde los pueblos indígenas, como los Kichwa y los Puruhá, hasta las influencias mestizas que surgieron con la colonización, esta región se caracteriza por ser un crisol de culturas entrelazadas. ⁽¹⁸⁾

Esta diversidad se refleja de manera vibrante en las prácticas alimentarias. Cada grupo étnico aporta su conocimiento ancestral sobre el uso de ingredientes locales y las técnicas culinarias específicas que han sido transmitidas de generación en generación. Los alimentos tradicionales, como la quinua, la papa, el maíz y una variedad de hierbas y plantas nativas, tienen un lugar central en la dieta y la identidad de estas comunidades. ⁽¹³⁾

La interacción entre estas diferentes culturas en las zonas andinas de Chimborazo también ha dado lugar a la fusión de tradiciones culinarias. A menudo, se pueden observar platos que combinan elementos de distintos grupos étnicos, creando una mezcla única de sabores y

técnicas. Estas fusiones culinarias son un testimonio vivo de la adaptabilidad y la capacidad de las comunidades para integrar nuevas influencias sin perder su esencia cultural.

La diversidad cultural en las zonas andinas de Chimborazo no solo se limita a la cocina, sino que también se manifiesta en la música, las danzas, las festividades y las prácticas espirituales. Los eventos locales, como las ferias agrícolas y las celebraciones tradicionales, proporcionan un espacio para que estas diferentes culturas converjan y compartan sus conocimientos y expresiones. ⁽⁷⁾

Es importante destacar que esta diversidad cultural también enfrenta desafíos. El impacto de la globalización, la migración y los cambios en la forma de vida pueden influir en la preservación de estas tradiciones. Sin embargo, muchas comunidades están tomando medidas para valorar y revitalizar sus prácticas culturales, incluidas las alimentarias, como parte de sus esfuerzos por mantener su identidad única en un mundo en constante evolución.

La diversidad cultural en las zonas andinas de Chimborazo es un tesoro invaluable que enriquece no solo la alimentación sino también el tejido social y espiritual de estas comunidades. La comprensión y apreciación de esta diversidad son esenciales para abordar de manera holística los desafíos y oportunidades que enfrentan estas regiones en la actualidad.

El cambio cultural y la influencia de la globalización en las zonas andinas representan un fenómeno complejo que impacta varios aspectos de la vida, incluyendo la alimentación, la identidad y la forma en que las comunidades interactúan con el mundo exterior. En este contexto, es crucial comprender cómo estas fuerzas externas pueden afectar las prácticas tradicionales, mientras se buscan maneras de preservar la rica herencia cultural de la región. ⁽²⁵⁾

La globalización ha introducido una amplia gama de alimentos y hábitos alimenticios de otras partes del mundo en las comunidades andinas. La disponibilidad de productos procesados, alimentos importados y restaurantes de comida rápida ha alterado las preferencias dietéticas y ha influido en las elecciones alimentarias. Si bien la diversificación puede ser beneficiosa, es esencial equilibrarla con la preservación de las prácticas

alimentarias tradicionales, que no solo están arraigadas en la identidad, sino que a menudo son más adecuadas para la sostenibilidad y la salud de las comunidades locales. ⁽²³⁾

La adopción de nuevos hábitos alimenticios también puede tener impactos en la salud. La introducción de dietas ricas en azúcar, grasas saturadas y alimentos ultra procesados puede contribuir a problemas de salud, como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta. Es importante fomentar la educación sobre la importancia de una dieta equilibrada, incorporando tanto elementos tradicionales como nuevos conocimientos nutricionales. ⁽²⁶⁾

El cambio cultural no se limita solo a la alimentación. La globalización también puede influir en las prácticas culturales, la vestimenta, las formas de comunicación y las aspiraciones de las jóvenes generaciones. Las influencias externas, como la cultura popular y la conectividad a través de la tecnología, pueden cambiar la forma en que las personas se ven a sí mismas y a su lugar en el mundo. Aunque es natural que las culturas evolucionen con el tiempo, es importante mantener un diálogo intergeneracional para garantizar que los valores fundamentales y la identidad cultural se transmitan y preserven. ⁽⁹⁾

Una estrategia esencial para abordar estos cambios culturales es el fomento del respeto y la valorización de la cultura local. Las comunidades deben ser empoderadas para tomar decisiones informadas sobre qué aspectos de la globalización adoptar y cuáles preservar. Promover iniciativas que respalden la educación sobre la historia, la cultura y las tradiciones de la región puede ayudar a las personas a comprender la importancia de su identidad y a tomar decisiones conscientes sobre cómo abordar el cambio cultural. ⁽²⁷⁾

La globalización y el cambio cultural en las zonas andinas de Chimborazo presentan desafíos y oportunidades. El objetivo es encontrar un equilibrio entre la incorporación de aspectos positivos de la globalización, como el acceso a la información y a recursos beneficiosos, y la preservación de las prácticas culturales y alimentarias tradicionales que son esenciales para la identidad y la sostenibilidad de estas comunidades. ⁽²³⁾

El impacto en la salud de las prácticas alimentarias y las condiciones de vida en las zonas andinas es un aspecto crucial que influye en el bienestar de las comunidades locales. Las elecciones dietéticas y las condiciones en las que se obtienen y preparan los alimentos tienen

implicaciones profundas para la salud física, emocional y cultural de las personas en esta región montañosa.

La dieta tradicional de las comunidades andinas, basada en alimentos autóctonos como la quinua, la papa, las verduras locales y la carne de animales criados en la región, puede ser nutricionalmente rica. Estos alimentos suelen ser altos en fibra, vitaminas y minerales esenciales, proporcionando una base sólida para la salud. Además, las técnicas de preparación tradicionales, que a menudo implican cocción lenta y métodos de cocina más saludables, pueden conservar los nutrientes en los alimentos. ⁽²⁸⁾

Sin embargo, el cambio en las prácticas alimentarias debido a la influencia de la globalización y la disponibilidad de alimentos procesados puede tener efectos negativos en la salud. La introducción de comidas rápidas, bebidas azucaradas y alimentos altos en grasas puede contribuir a problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Es fundamental abordar esta transición dietética para evitar riesgos para la salud a largo plazo. ⁽⁴⁾

La disponibilidad de alimentos nutritivos también puede ser un problema en algunas áreas remotas de Chimborazo. Las limitaciones geográficas y la falta de acceso a ciertos alimentos pueden llevar a deficiencias nutricionales, especialmente entre poblaciones vulnerables, como niños y ancianos. Garantizar una dieta equilibrada y diversa es esencial para prevenir estos problemas de salud. ⁽⁸⁾

Además de la dieta, las condiciones de vida en las zonas andinas de Chimborazo también pueden tener un impacto en la salud. Factores como la falta de acceso a servicios de atención médica, la exposición a condiciones climáticas extremas y la dificultad para acceder a agua potable limpia pueden ser desafíos importantes para el bienestar de las comunidades. Las políticas y programas que aborden estas cuestiones son fundamentales para mejorar la salud y el desarrollo sostenible de la región. ⁽¹³⁾

La preservación de las prácticas alimentarias tradicionales, junto con la promoción de hábitos alimenticios saludables, es esencial para el bienestar a largo plazo de las comunidades andinas. La educación nutricional, el apoyo a la producción local de alimentos

y el acceso a servicios de atención médica son componentes clave de cualquier estrategia destinada a mejorar la salud en esta región. La conexión entre la dieta, la identidad cultural y la salud debe ser un enfoque integral para abordar las necesidades de estas comunidades. (29)

Además, una parte esencial del impacto en la salud se relaciona directamente con la nutrición. Las prácticas alimentarias tradicionales, que se basan en alimentos locales y autóctonos, a menudo son ricas en nutrientes esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

Estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y proteínas que son cruciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Sin embargo, la introducción de alimentos procesados, con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y aditivos, puede desencadenar problemas de salud, incluida la obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta. (4)

La disponibilidad de alimentos y la seguridad alimentaria también influyen en la salud de las comunidades. En áreas donde el acceso a alimentos frescos y nutritivos es limitado, las deficiencias nutricionales pueden ser comunes. INSEGURIDAD ALIMENTARIA

Además, la dependencia de ciertos alimentos importados puede llevar a una mayor vulnerabilidad ante interrupciones en la cadena de suministro, como lo evidenció la pandemia de COVID-19. Fomentar la producción local de alimentos y la diversificación de cultivos puede ser esencial para abordar estos desafíos. (7)

La relación entre la salud y las condiciones de vida no se limita solo a la alimentación. Las comunidades andinas de Chimborazo a menudo enfrentan dificultades en el acceso a atención médica, especialmente en áreas remotas. La falta de centros de salud adecuados y profesionales médicos capacitados puede afectar la capacidad de las personas para recibir atención médica cuando la necesitan. La promoción de servicios de salud accesibles y de calidad es un aspecto vital para garantizar el bienestar de la población. (8)

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Enfoque de la Investigación

Al no estar limitados a un entorno controlado de experimentación, se exploró las múltiples dimensiones y complejidades inherentes a las prácticas alimentarias en la región de Chimborazo. La revisión bibliográfica permitió observar las relaciones entre alimentación, cultura, geografía, sostenibilidad, identidad y salud desde una perspectiva más amplia, lo que aportó una comprensión más completa y enriquecedora.

El presente trabajo es de tipo no experimental de enfoque descriptivo, se centró en una revisión bibliográfica, sirvió como una brújula, guiando a través de una amplia gama de conocimientos ya existentes sobre el tema de interés: "Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo". Esto permitió comprender cómo diferentes investigadores han abordado esta temática desde diversas perspectivas, tales como la antropología cultural, la nutrición y la geografía. La misma que constituyó una herramienta fundamental para comprender y contextualizar a fondo el tema en cuestión. Este enfoque, aunque no involucró la manipulación directa de variables o la implementación de experimentos, permitió explorar y analizar detalladamente la información previamente publicada en una variedad de fuentes de bases científicas confiables.

Además, al basarse en investigaciones previas, se obtuvo la experiencia acumulada de otros académicos y expertos en el campo, esto permitió evitar duplicaciones innecesarias de esfuerzos y construir sobre los cimientos sólidos que proporcionan las investigaciones anteriores.

La revisión bibliográfica como parte de un estudio no experimental de enfoque descriptivo fue una valiosa herramienta que proporcionó una base sólida para comprender las prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo. Su capacidad para brindar una perspectiva amplia y contextualizada, junto con la identificación de lagunas en la literatura, establece un sólido punto de partida para futuras investigaciones y la formulación de estrategias informadas para la preservación y promoción de las tradiciones alimenticias, culturales y la sostenibilidad en esta región.

Diseño de la investigación

El diseño no experimental tuvo la ventaja de ser flexible y adaptable a la naturaleza del objetivo de investigación. Esto permitió explorar una amplia variedad de fuentes y datos secundarios, como registros históricos, documentos culturales, informes de investigación previos y testimonios de las propias comunidades de Chimborazo. Esta diversidad de fuentes enriqueció el análisis al proporcionar múltiples perspectivas sobre las prácticas alimentarias, la identidad cultural, la sostenibilidad y otros aspectos cruciales.

Tipo de investigación

La naturaleza de la investigación documental permitió abordar una amplia variedad de fuentes, permitiendo una perspectiva más completa y contextualizada del tema. Fue un proceso de exploración profunda, que se basó en el conocimiento y la experiencia acumulada de otros investigadores y expertos que han abordado temas relacionados.

Nivel de Investigación

El nivel de investigación descriptivo permitió identificar y documentar exhaustivamente los aspectos fundamentales de las prácticas alimentarias en Chimborazo, sin intentar establecer relaciones causales. Al capturar una imagen detallada de cómo se llevan a cabo estas prácticas en su contexto cultural, geográfico y social, se pudo comprender mejor las complejidades y los factores que contribuyen a las elecciones alimentarias y su significado dentro de las comunidades locales.

La elección del nivel de investigación descriptivo sirvió para contextualizar las características y la interacción entre múltiples factores en las prácticas alimentarias de Chimborazo.

Población y Muestra

Se realizó un análisis exhaustivo basado en una selección cuidadosa de 47 artículos científicos y 2 libros, previamente evaluados de acuerdo a criterios rigurosos de inclusión y exclusión.

La revisión bibliográfica se basó en documentos, revistas, libros y artículos que cumplieran con criterios clave, como detalles sobre la autoría, institución de origen y fecha de publicación, dándole prioridad al idioma español y a un límite temporal de los últimos 5 años para garantizar la actualidad de los datos. Asimismo, se excluyeron sistemáticamente aquellos documentos que no proporcionaban información completa sobre estos aspectos o que no estaban directamente relacionados con el tema de interés en la revisión.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Prácticas interculturales de alimentación en las zonas andinas de Chimborazo

En la práctica preprofesional realizada en la comunidad de Chimborazo, se recopiló información valiosa sobre las prácticas alimenticias, identificando que su alimentación se basa en alimentos locales como papas, zanahoria, habas, melloco, choclo, arveja, maíz, y otros productos agrícolas. Aunque ocasionalmente compran productos procesados como gaseosas, grasas, arroz, fideos y pan, su dieta es principalmente tradicional. Sin embargo, reconocen que una inadecuada alimentación puede generar enfermedades como la diabetes, anemia y la gastritis. ⁽³⁰⁾

En este sentido si se analiza la lactancia materna en su visión cultural se puede evidenciar que las madres tienen la creencia, que al amantar a sus niños van a caer sus senos, que es mejor alimentarlos con coladas de machica, gaseosas, jugos en los biberones.

Por medio de las prácticas pre profesionales se evidenció en el ámbito estudiantil que la alimentación en el escolar se da en los bares estudiantiles o en los vendedores informales, los mismos que proporcionan comida poco saludable predominando la comida chatarra como: jugos altos en nivel de azúcar, frituras altas en sodio y grasa, productos fritos elaborados con aceites reutilizados y diferentes tipos de confitería alta en azúcar, que van en perjuicio de su salud, específicamente afectando su crecimiento y desarrollo. En este contexto las prácticas alimenticias en la comunidad están influenciadas por la agricultura local, pero también se incluyen alimentos procesados. Lo que hace notar la necesidad de la implementación de programas de educación nutricional y la promoción de prácticas alimenticias equilibradas para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad. ⁽²⁸⁾

Es necesario observar la cultura en la preparación de comidas y platos típicos en la comunidad los mismos que si son consumidos en exceso tienen un impacto significativo en la salud y están relacionados con enfermedades prevalentes. El Inti Raymi es una celebración tradicional que se lleva a cabo en los Andes del Ecuador, para dar gracias por la cosecha de productos agrícolas como el maíz, la papa y otros alimentos básicos. Durante esta celebración, se preparan platos típicos ricos en carbohidratos y grasas, lo que puede

tener implicaciones para la salud, siendo necesario encontrar un equilibrio en la preparación de los platos típicos. Esto puede incluir la incorporación de ingredientes más saludables, la reducción de la cantidad de aceite y grasas utilizados, y la promoción de porciones adecuadas. Además, fomentar la actividad física y la educación nutricional puede ayudar a reducir los riesgos asociados con la celebración del Inti Raymi y otros eventos culinarios tradicionales. ⁽³²⁾

Ya que tiene una fuerte relación con enfermedades prevalentes la obesidad y enfermedades cardiovasculares, muchos platos típicos de esta región son ricos en carbohidratos refinados y grasas, lo que puede contribuir al aumento de peso y aumentar el riesgo de desarrollar obesidad y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y enfermedades del corazón, así mismo la diabetes es causada por alimentos ricos en carbohidratos, ya que pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 si se consumen en exceso. Los platos de maíz y papa presentes en las celebraciones del Inti Raymi pueden contribuir a este problema si no se controla adecuadamente la ingesta de diferentes platos típicos. También acompañado de problemas gastrointestinales debido a que algunos platos tradicionales pueden ser ricos en grasas y especias, lo que puede causar problemas gastrointestinales como indigestión, acidez estomacal y diarrea en algunas personas. ⁽³²⁾

Las prácticas alimenticias en la comunidad están influenciadas por la agricultura local, pero también incluyen alimentos procesados, reconocen la importancia de una buena alimentación para prevenir enfermedades, sin embargo, continúan consumiendo productos poco saludables. Esto destaca la necesidad de programas de educación nutricional y la promoción de prácticas alimenticias equilibradas para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad. ⁽²⁶⁾

Esta información sobre las prácticas alimentarias se encuentra respaldada por diversas investigaciones descriptivas que arrojan luz sobre la ocupación principal de la comunidad, que es la agricultura. Los agricultores locales se dedican principalmente al cultivo de productos agrícolas de gran importancia, como papas, zanahorias, habas, arvejas y maíz. Un aspecto destacado es que estos agricultores dependen en gran medida de sus propios recursos para financiar sus cultivos, lo que refleja su nivel de autosuficiencia económica en este sector. ⁽³⁰⁻³²⁾

En cuanto a la comercialización de sus productos, la mayoría de los agricultores destinan aproximadamente el 75% de su producción para la venta en el mercado, lo que constituye una parte significativa de sus ingresos económicos. El 25% restante se reserva tanto para el consumo familiar como para el uso como semilla en futuros cultivos. Esta estrategia de diversificación es fundamental para asegurar la sostenibilidad de sus prácticas agrícolas y garantizar la continuidad de su producción. ⁽³¹⁾

Un dato relevante es que estos agricultores venden sus productos en el Mercado Mayorista de Riobamba, lo que sugiere una conexión comercial con zonas urbanas donde se demandan estos productos agrícolas. ^(31,33) Esto no solo demuestra la importancia de su contribución al suministro de alimentos en la región, sino que también resalta la diversidad inter e intraespecífica de sus cultivos. En Chimborazo, se registran al menos 40 cultivos diferentes con un impresionante total de 303 variedades de raíces, tubérculos y cereales andinos. ⁽³⁴⁾

Estos hallazgos subrayan la riqueza agrícola de la comunidad y su capacidad para mantener una variedad de cultivos que son fundamentales tanto para su subsistencia como para la economía local. La diversidad de cultivos también contribuye a la seguridad alimentaria y a la resistencia frente a desafíos agrícolas como las plagas y las condiciones climáticas adversas. ⁽³⁴⁾

Tendencias en la comunidad históricas

Durante el desarrollo de la práctica preprofesional en la comunidad, se hizo evidente que varios habitantes enfrentan desafíos de salud significativos. Entre las condiciones de salud que se prevalecen, la diabetes emergió como una preocupación importante. La presencia de diabetes en la comunidad señala un problema crónico de salud que requiere atención y gestión continua. Esta condición está relacionada con las prácticas alimenticias y la dieta, como se mencionó previamente, se debería limitar el consumo de azúcar y carbohidratos. ⁽³²⁾

Además de la diabetes, se observó que muchas personas experimentan fluctuaciones en la presión arterial. Este fenómeno puede estar relacionado con varios factores, incluida la dieta y el estilo de vida. El entorno rural y las condiciones de vida pueden influir en estos cambios

en la presión arterial, y es importante abordarlos de manera adecuada para prevenir complicaciones relacionadas con hipertensión. ⁽³⁵⁾

La gastritis también se destacó como una afección de salud común en la comunidad. La gastritis, que es la inflamación del revestimiento del estómago, puede estar relacionada con la dieta y los hábitos alimenticios. La ingesta irregular de alimentos o el consumo de alimentos irritantes pueden contribuir a esta afección, y es esencial abordarla para mejorar la calidad de vida de quienes la padecen. ⁽³⁵⁾

Finalmente, se mencionaron dolores de cabeza como una queja frecuente entre los usuarios de los centros de salud en las zonas rurales. Los dolores de cabeza pueden ser multifactoriales y estar relacionados con el estrés, la dieta, la hidratación y otros factores. Su presencia en la comunidad resalta la importancia de abordar la salud y la dieta como otros aspectos del bienestar. ⁽³⁵⁾

En resumen, la práctica preprofesional permitió identificar una serie de desafíos de salud en la comunidad, que van desde la diabetes hasta la gastritis y los dolores de cabeza. Estas condiciones de salud pueden estar influenciadas por las prácticas alimenticias y el estilo de vida, lo que destaca la necesidad de intervenciones educativas y de atención médica para mejorar la salud y el bienestar de los habitantes de la comunidad. ⁽³⁵⁾

Discusión

La información recopilada durante la práctica preprofesional arroja luz sobre una serie de desafíos de salud que están en línea con los datos estadísticos observados en el Hospital Básico de Guamote durante el período de enero a agosto de 2023. Los datos hospitalarios reflejan una carga significativa de enfermedades crónicas y afecciones relacionadas con la salud gastrointestinal en la región. ⁽³⁵⁾

En primer lugar, se destaca que el área de enfermedades crónicas registra un alto porcentaje de casos, con un 31,26% (15/49) de pacientes diagnosticados con hipertensión, lo que indica una prevalencia significativa de esta condición. La obesidad también se presenta como un problema de salud importante, con un 23,68% (12/49) de los pacientes afectados. Además,

se observa un 5,83% (3/49) de casos de diabetes tipo 2, lo que sugiere una necesidad urgente de atención y gestión de esta enfermedad. Otras formas de obesidad y afecciones relacionadas con el metabolismo también se registraron en la estadística hospitalaria con 6,15% (3/49) otro tipo de obesidad, 6,07% (3/49) hipercolesterolemia puro, 4,09% (2/49) obesidad debida a exceso de calorías.⁽³⁵⁾

La hipertensión, en particular, es un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares, como accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas⁽³⁶⁾. La alta prevalencia de hipertensión en la comunidad sugiere la necesidad de programas de detección temprana y educación en salud cardiovascular para ayudar a las personas a controlar su presión arterial y reducir los riesgos asociados.⁽³⁷⁾

La obesidad es otro problema de salud significativo y preocupante, ya que puede aumentar el riesgo de una serie de enfermedades, como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, enfermedades respiratorias y ciertos tipos de cáncer. La obesidad es una afección compleja que a menudo está relacionada con la dieta y el estilo de vida, lo que destaca la importancia de promover una alimentación saludable y la actividad física en la comunidad.⁽³⁸⁾

La diabetes tipo 2, identificada en un porcentaje significativo de la población, es una enfermedad crónica que requiere un manejo cuidadoso para evitar complicaciones a largo plazo. La educación en diabetes, la monitorización regular y el acceso a medicamentos y atención médica son esenciales para ayudar a las personas a controlar esta afección y mantener un buen estado de salud.⁽³⁹⁾

En cuanto a las afecciones gastrointestinales, se observa que un 4,22% (28/662) de los pacientes en consulta externa presentaron gastritis, mientras que un 3,25% (22/662) mostraron signos de anemia y un 3,67% (24/662) padecían desnutrición⁽³⁵⁾. Estos datos resaltan la importancia de abordar los problemas gastrointestinales y nutricionales en la comunidad, ya que tienen un impacto significativo en la salud de la población.

Las afecciones gastrointestinales, como la gastritis, la anemia y la desnutrición, son preocupantes y pueden estar relacionadas con las prácticas alimenticias locales.⁽⁴⁰⁾ La desnutrición infantil es una de las enfermedades más prevalentes en Chimborazo debido a la

dieta poco nutritiva que practican, por la facilidad que tiene al adquirir alimentos ultra procesados en los refrigerios que son enviados por sus padres y a su vez en los bares estudiantiles, por otro lado la gastritis, en particular, puede estar vinculada a la ingesta irregular de alimentos o a una dieta rica en alimentos irritantes como pueden ser el consumo de picantes (ají), cítricos (limón, naranja, mandarina), bebidas con gas (coca cola), lácteos con alto contenido de grasas y confitados. La anemia y la desnutrición indican la necesidad de un enfoque en la mejora de la nutrición y la disponibilidad de alimentos ricos en nutrientes en la comunidad. ^(41,42)

En el área de emergencias, se evidenció una alta prevalencia de diarrea y gastroenteritis de presunto origen infeccioso, afectando al 12,84% (110/857) de los casos. Además, un 9,22% (79/857) presentaba otros dolores abdominales no especificados y un 5,83% (50/857) experimentaba dolor abdominal localizado en la parte superior. ⁽³⁵⁾ Estos datos subrayan la necesidad de una atención médica adecuada para abordar las afecciones gastrointestinales en la comunidad y prevenir posibles complicaciones.

La diarrea y la gastroenteritis no solo tienen un impacto en la salud física de las personas, sino que también pueden afectar significativamente su calidad de vida y su capacidad para trabajar y llevar a cabo actividades diarias. Estos trastornos gastrointestinales pueden llevar a la deshidratación, la malnutrición y la pérdida de productividad. ^(43,44)

La información recopilada durante la práctica preprofesional se alinea con los datos estadísticos del Hospital Básico de Guamate, lo que indica que las enfermedades crónicas, la obesidad y las afecciones gastrointestinales son preocupaciones de salud significativas en la región. Esto resalta la importancia de programas de prevención y educación en salud, así como de la atención médica temprana y el seguimiento adecuado para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad.

Por otra parte, la pobreza multidimensional de la mayoría de los hogares en Ecuador influye en la seguridad alimentaria y salud comprometiendo el ambiente sano de las personas. ⁽⁴⁵⁾

En una investigación realizada en Córdoba se evidenció que para conseguir alimentos saludables se debe mantener un control biológico y de polinización para reducir plagas,

perdidas de rendimiento y afectaciones a la calidad de los frutos, también es importante tomar en consideración la salud del suelo, el balance hídrico, la modificación del microclima, y el sistema productivo para obtener seguridad alimentaria, alimentos nutritivos, y estabilidad de rendimientos. ⁽⁴⁶⁾

En Ecuador, al igual que en muchas otras partes del mundo, la degradación de tierras, el uso de fertilizantes y la sobreexplotación agrícola pueden tener consecuencias significativas para la agricultura y el medio ambiente, lo que a su vez afecta la seguridad alimentaria y la sostenibilidad a largo plazo. ⁽⁴⁷⁾

Esto significa que gran parte de la producción agrícola está en manos de pequeñas y medianas explotaciones gestionadas y operadas por familias. Sin embargo, también es importante destacar que la agricultura familiar a menudo enfrenta desafíos significativos, como el acceso limitado a recursos, la falta de acceso a créditos, la variabilidad climática y la competencia con grandes empresas agrícolas. ⁽⁴⁸⁾

En otra investigación se identificó que en México también utilizan el maíz y arroz como principal práctica alimentaria y cultural. ⁽⁴⁹⁾

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

En relación a los productos agrícolas más frecuentes de las zonas andinas de Chimborazo, se observó una fuerte presencia de cultivos autóctonos como la papa, la quinua y el maíz. Estos productos forman la base de la dieta local y desempeñan un papel crucial en la seguridad alimentaria de las comunidades, gracias a su adaptación a las condiciones geográficas únicas de la región.

En cuanto a las prácticas alimentarias según la cultura de la población andina, se encontró una conexión profunda entre la identidad cultural y la selección dietéticas. Las prácticas culinarias tradicionales, como la preparación de platos típicos en festividades y la preferencia por ingredientes autóctonos, son fundamentales en la preservación de la herencia cultural y la cohesión comunitaria.

En relación a las enfermedades ligadas a la alimentación en las zonas andinas de Chimborazo, se identificaron preocupaciones importantes relacionadas con el abuso de ciertos alimentos poco saludables y también al déficit de alimentos beneficiosos para la salud, la falta de acceso a una dieta equilibrada y la introducción creciente de alimentos procesados. Esto ha resultado en un aumento de problemas de salud como la diabetes, destacando la necesidad de promover una alimentación más saludable y sostenible.

En cuanto a desarrollar la línea base de conceptos y prácticas de alimentación en los Andes centrales del Ecuador, se estableció una sólida base de conocimientos sobre las prácticas alimentarias, las preferencias y las preocupaciones de salud de las comunidades. Esta línea base es esencial para futuras investigaciones y para la implementación de intervenciones que promuevan una alimentación más saludable, sostenible y acorde con la identidad cultural de la región.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la facultad de Ciencias de la Salud crear programas, campañas digitales de educación como publicidad audio visual, para promover el consumo adecuado de la papa, la

quinua y el maíz, pues son básicos en la alimentación diaria de la comunidad a su vez promoviendo la seguridad alimentaria de las comunidades andinas de Chimborazo, siendo fundamental promover la conservación de estos cultivos tradicionales.

Para abordar las preocupaciones de salud relacionadas con la dieta, es esencial fomentar programas de educación nutricional dentro de la malla curricular de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Estos programas deben enfocarse en promover una alimentación equilibrada y consciente, destacando los beneficios de los alimentos autóctonos, así como la moderación en el consumo de alimentos procesados y azucarados para proporcionar educación adecuada en las prácticas de campo.

Reconociendo la conexión entre la identidad cultural y las elecciones dietéticas, es importante apoyar y promover el rescate, estudio de las prácticas culinarias tradicionales dentro de la cátedra de salud pública y ecología o nutrición para la salud, con el fin de incentivar una dieta tradicional autóctona de la región, acompañada de la preparación de platos típicos en festividades de la región y el uso de ingredientes autóctonos, pues ayuda a preservar la herencia cultural.

La línea base establecida sobre conceptos y prácticas de alimentación en los Andes centrales de Chimborazo es un recurso valioso. Para aprovechar esta información, es recomendable impulsar investigaciones continuas dentro del Ministerio De Salud Pública, que profundicen en temas específicos, como la relación entre la dieta y las enfermedades en la región. Además, se deben implementar proyectos de desarrollo sostenible que utilicen esta base de conocimiento para diseñar estrategias que promuevan una alimentación más saludable y en armonía con la cultura local.

BIBLIOGRAFÍA

1. Villena C. CULTURA E IDENTIDAD EN LOS PAÍSES ANDINOS. Rev Chakiñan Cienc Soc Humanidades. diciembre de 2018;(6):27-36.
2. Aguilera I. Patrimonialización de la alimentación, producción de un pueblo: La antigüedad como patrimonio mapuche. Sophia Austral. junio de 2019;(23):107-28.
3. Carcasi J. El coeficiente de cultivo (kc) en la investigación y aplicación en los cultivos andinos en el Perú. 2022;2.
4. Ortiz R, Torres M, Peña S, Palacio M, Crespo J, Sánchez J, et al. Comportamiento epidemiológico de la obesidad y factores de riesgo asociados en la población rural de Cumbe, Ecuador. Arch Venez Farmacol Ter. junio de 2017;36(3):88-96.
5. Naranjo S, Arias S. Tendencias en el mundo de la gastronomía y la alimentación: una revisión desde la perspectiva colombiana. Agroalimentaria. 2020;26(50):51-65.
6. Ximena L, Adriana U, Cristina P, Isabel B. Visión intercultural de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación ancestral mapuche en una escuela con programa oficial.
7. Andrade M, Guallo M, Mejía F, Salazar D. Seguridad alimentaria en áreas rurales de la provincia Chimborazo, Ecuador. Rev Cuba Reumatol [Internet]. abril de 2022 [citado 17 de agosto de 2023];24(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1817-59962022000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
8. Ministerio de Salud Pública. Gacetas Desnutrición [Internet]. 2019 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/desnutricion/>
9. Marroquín S. Programas sociales de alimentación y nutrición del Estado ecuatoriano, estrategia nacional en favor de la alimentación saludable. 2016;
10. OMS. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2023 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es>
11. Condori F. Análisis y caracterización de la diversidad de papas nativas (*Solanum spp*) en dos comunidades del municipio Jesús de Machaca [Internet] [Thesis]. 2022 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/31066>
12. Guacho L, Atehortua M, Curruchich W, Hernández A. Consecuencias de la reducción de cultivos andinos: situación nutricional de tres comunidades Kichwa de Ecuador. Innovare Rev Cienc Tecnol. 15 de abril de 2023;12(1):16-22.
13. Inga C, Villalva M. SABERES ANCESTRALES GASTRONÓMICOS Y TURISMO CULTURAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.

- 1 de abril de 2021 [citado 17 de agosto de 2023]; Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7622>
14. Lozano A, Alvarez C, Moggiano N. El cambio climático en los andes y su impacto en la agricultura: una revisión sistemática. *Sci Agropecu.* enero de 2021;12(1):101-8.
 15. García A. La alimentación en la cultura del Argar. Análisis de residuos orgánicos en las cerámicas de Peñalosa (Baños de la Encina, Jaén) [Internet]. Universidad de Granada; 2021 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/71568>
 16. Figueroa M. Relación entre la composición corporal y la ingesta alimentaria con la calidad de vida en adultos mayores del cantón Riobamba, 2021. 6 de junio de 2023 [citado 17 de agosto de 2023]; Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/19252>
 17. Joel O. Inseguridad alimentaria y sus determinantes en los hogares de las parroquias rurales del cantón Penipe, provincia de Chimborazo. periodo 2019 [Internet] [bachelorThesis]. Universidad Nacional de Chimborazo, 2019; 2019 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6297>
 18. García O. Cocinas tradicionales en declive: riesgo para el patrimonio cultural y la seguridad alimentaria en Guayatá. *Rev Antropol Sociol Virajes.* 2019;21(2):15-38.
 19. Enríquez A. Agricultura climáticamente inteligente para la conservación del recurso biológico *solanum tuberosum* en los sistemas agroalimentarios alto-andinos basados en papa". Caso: Conpapa Tungurahua-Chimborazo [Internet] [masterThesis]. 2021 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11286>
 20. Duarte A, Rosero L, Guerra A, Moreno P. Diversidad biológica y seguridad alimentaria que ofrecen las huertas urbanas del altiplano andino – amazónico en el Valle de Sibundoy, Putumayo, Colombia. Biological diversity and food security offered by the urban gardens of the Andean – Amazonian highlands in the Sibundoy Valley, Putumayo, Colombia [Internet]. 2019 [citado 17 de agosto de 2023]; Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/99717>
 21. Basantes T, Aragón J, Albuja L. Cultivos Andinos de importancia agro productiva y comercial en la Zona 1 del Ecuador [Internet]. 2022 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12828>
 22. Avilés N. Plan de negocios para la creación de un restaurante temático basado en productos agrícolas andinos en la parroquia Calpi, cantón Riobamba, provincia de Chimborazo. 4 de marzo de 2022 [citado 17 de agosto de 2023]; Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/17037>
 23. Cediél G, Pérez E, González L, Gaitán D. Perspectivas actuales sobre alimentación:: del nutricionismo a la alimentación saludable, solidaria y sustentable. *Rev Fac Med.* 2022;70(3):132-59.

24. Chuquimarca M. Relación entre factores de riesgos y la prevalencia de enfermedades zoonóticas en la zona 3 Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza [Internet] [masterThesis]. Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC); 2022 [citado 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/8895>
25. Moya A. Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador. Quito, Ecuador]: [Cuenca, Ecuador: MIES, Aliméntate Ecuador.; Universidad de Cuenca; 2009.
26. Medina J, Ortega M, Martínez G. ¿Seguridad alimentaria, soberanía alimentaria o derecho a la alimentación? Estado de la cuestión. 2021 [citado 17 de agosto de 2023]; Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/135546>
27. Villalva M, Inga C. SABERES ANCESTRALES GASTRONÓMICOS Y TURISMO CULTURAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. Rev Chakiñan Cienc Soc Humanidades. abril de 2021;(13):129-42.
28. Abadeano C, Mosquera M, Coello J, Coello B. Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. Rev Eugenio Espejo. junio de 2019;13(1):72-87.
29. Rabanal J. Programa de Educación Nutricional, con abordaje multidisciplinario, para desarrollar la cultura alimentaria en estudiantes de Educación Secundaria-Huamachuco, 2017. Rev Cienc Tecnol. 27 de diciembre de 2019;15(4):133-42.
30. Lamar M. Valorización del maíz a través de la gastronomía ancestral de la provincia de Cotopaxi - Latacunga [Internet] [bachelorThesis]. 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14768>
31. Pérez E. Caracterización socioeconómica de los sistemas de producción agrícola de 10 comunidades de la parroquia de San Andrés, cantón Guano, provincia de Chimborazo. 2 de junio de 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]; Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/19389>
32. Ñamagua C. Evaluación del potencial turístico de la parroquia Pumallacta, cantón Alausí, provincia de Chimborazo. 17 de mayo de 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]; Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/19526>
33. Logroño A. Estrategias de dinamización para el turismo comunitario en la provincia de Chimborazo. Caso: corporación para el desarrollo de turismo comunitario de Chimborazo (Cordtuch) [Internet] [Thesis]. 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://biblioteca.uteg.edu.ec/xmlui/handle/123456789/1828>
34. Garcés J. Conocimiento, manejo y uso de agrobiodiversidad en tres provincias de la sierra ecuatoriana como aporte a la adaptación al cambio climático [Internet] [masterThesis]. Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador; 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/9381>

35. ASIS. Hospital Básico de Guamote. 2023. [citado 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/385264266/ASIS-GUAMOTE-2017-corregido-docx>
36. Tintín J, López T, Tello M, Albán Y, Navas J, Cabrera I. Características clínicas epidemiológica de la hipertensión arterial en la población adulta. *Rev Sanit Investig.* 2023;4(3):223.
37. González M. Estrategia Educativa para mejorar la adherencia terapéutica en pacientes del Centro de salud N° 3 del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, periodo diciembre 2021 – febrero 2022. 26 de junio de 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]; Disponible en: <http://dspace.espace.edu.ec/handle/123456789/19485>
38. Flores P, Reinoso D, Rosero S. Sobrepeso y obesidad autopercebidos en estudiantes universitarios. Caso: Medicina-Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador. *Rev Arbitr Interdiscip Cienc Salud Salud Vida.* junio de 2023;7(13):4-14.
39. Orozco E, Basantes A, Monserrath A, Moreno M, Oviedo B, Aguirre S. Prevalence of Thyroid Dysfunction in Diabetic Patients Attending Health Centers Zone 3 (Chimborazo) From February to June 2022. *Acta Biomed.* 94(6).
40. González M, Nápoles J, Sauque X. Conocimiento y opinión de los gastroenterólogos en el uso de la homeopatía en afecciones gastrointestinales. *Rev Cuba Farm [Internet].* 27 de marzo de 2023 [citado 19 de septiembre de 2023];56(1). Disponible en: <https://revfarmacia.sld.cu/index.php/far/article/view/876>
41. Bonilla G. Abdomen agudo obstructivo, causas y tratamiento [Internet] [bachelorThesis]. Universidad Ncional de Chimborazo; 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11343>
42. Moreno C, Javier E. Gastritis crónica y su relación con la enfermedad periodontal [Internet] [bachelorThesis]. Universidad Ncional de Chimborazo; 2023 [citado 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10414>
43. Naveda O, Pérez H. Gastroenteritis por rotavirus, algo más que diarrea y deshidratación. *Bol Méd Postgrado.* 17 de julio de 2023;39(2):16-24.
44. Bazán A, Castro K, Castro A. Agentes etiológicos, síntomas y complicaciones de la gastroenteritis viral en niños. *MQRInvestigar.* 11 de septiembre de 2023;7(3):3842-63.
45. Morales M, Mideros A. Análisis de la pobreza multidimensional en los hogares de la agricultura familiar campesina en el Ecuador, 2009- 2019. *Rev Econ.* 20 de diciembre de 2021;73(118):7-21.
46. Barchuk A, editor. Manual de buenas prácticas para diseños agroecológicos. 1o edición. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas; 2020. 405 p.
47. PROMUSTA. Revisión de literatura y evaluación del Proyecto Manejo del Uso Sostenible de Tierras Andinas (PROMUSTA) de CARE. 1998.

48. Chiriboga M. Desafíos de la Pequeña Agricultura Familiar Frente a la Globalización. 1994.
49. Regino A, Martínez J, Dimas B, Sarmiento J. Bebidas tradicionales de los pueblos indígenas de México. 2022;

• ANEXOS

AUTORES	CONCEPTO	PRÁCTICAS ALIMENTICIAS DE LAS COMUNIDADES	APORTE A LA INVESTIGACION
<p>Garcés J. ⁽³⁴⁾ ASIS. ⁽³⁵⁾ Tintín J, López T, Tello M, Albán Y, Navas J, Cabrera I. ⁽³⁶⁾ González M. ⁽³⁷⁾ Flores P, Reinoso D, Rosero S. ⁽³⁸⁾ Orozco E, Basantes A, Monserrath A, Moreno M, Oviedo B, Aguirre S. ⁽³⁹⁾ González M, Nápoles J, Sauque X. ⁽⁴⁰⁾ Bonilla G. ⁽⁴¹⁾ Moreno C, Javier E. ⁽⁴²⁾ Naveda O, Pérez H. ⁽⁴³⁾ Bazán A, Castro K, Castro A. ⁽⁴⁴⁾ Morales M, Mideros A. ⁽⁴⁵⁾ Barchuk A. ⁽⁴⁶⁾ PROMUSTA. ⁽⁴⁷⁾ Chiriboga M. ⁽⁴⁸⁾ Regino A, Martínez J, Dimas B, Sarmiento J. ⁽⁴⁹⁾</p>	<p>Alimentación intercultural</p> <p>La alimentación intercultural es heterogénea como lo son sus países de procedencia, con características culturales y geográficas diferentes, condicionadas por las variaciones de grupos étnicos, como una necesidad que posibilita un óptimo estado de salud, esta se puede encontrar influenciada por hábitos, costumbres y la disponibilidad de alimentos ultra procesados, pues la globalización influye en las elecciones dietéticas.</p> <p>Por otra parte, la pobreza multidimensional de la mayoría de los hogares en Ecuador influye en la seguridad alimentaria de las personas.</p> <p>Preferencias alimenticias</p>	<p>La dieta tradicional de las comunidades andinas se basa en alimentos autóctonos como la quinua, la papa, las verduras locales y la carne de animales criados en la región, estas pueden ser nutricionalmente ricas en vitaminas, altos en fibra y minerales.</p> <p>La cría de animales, como llamas y alpacas, también es una actividad importante, especialmente en zonas donde la agricultura puede ser más desafiante. Estas tradiciones pueden incluir también la preferencia por ciertos cultivos autóctonos, como la quinua o la papa, y técnicas de cocción tradicionales, como el uso de la olla a presión.</p> <p>El Inti Raymi es una celebración tradicional que se lleva a cabo en</p>	<p>En el desarrollo de las prácticas preprofesionales se observó que la alimentación de la comunidad se basa en alimentos locales como papas, zanahoria, habas, melloco, choclo, arveja, maíz, y otros productos agrícolas. Aunque ocasionalmente compran productos procesados como gaseosas, grasas, arroz, fideos y pan, su dieta es principalmente tradicional.</p> <p>En las visitas domiciliarias de la catedra de Salud Pública y ecología se pudo observar que las madres creen que al amantar a sus niños van a caer sus senos, que es mejor alimentarlos con coladas de machica, gaseosas, jugos en los biberones.</p> <p>Por medio de las prácticas pre profesionales se evidenció en el ámbito estudiantil que la</p>

	<p>Las comunidades andinas de Chimborazo a menudo valoran los alimentos locales y autóctonos como parte de su identidad cultural, los conocimientos transmitidos de generación en generación sobre técnicas de cultivo, rotación de cultivos, selección de semillas y manejo de suelos se han adaptado a las condiciones locales y han evolucionado. La elección de alimentos y la forma en que se preparan y consumen a menudo están enraizadas en las tradiciones culturales de las comunidades andinas, cada grupo étnico aporta su conocimiento ancestral sobre el uso de ingredientes locales y las técnicas culinarias específicas.</p> <p>Los alimentos tradicionales, como la quinua, la papa, el maíz y una variedad de hierbas y plantas nativas, tienen un lugar central en la dieta y la identidad de estas comunidades, aprovechando los pisos ecológicos, de los climas y microclimas en los Andes.</p>	<p>los Andes del Ecuador, para dar gracias por la cosecha de productos agrícolas como el maíz, la papa y otros alimentos básicos, durante esta celebración, se preparan platos típicos ricos en carbohidratos y grasas.</p> <p>La adopción y la introducción de nuevos hábitos alimenticios puede tener impactos en la salud, pues son ricas en azúcar, grasas saturadas y alimentos ultra procesados.</p> <p>La lactancia materna por motivos sociolaborales y el aumento en el consumo de productos procesados como: zumos, refrescos y otros alimentos de bajo valor nutricional, posicionan a Chimborazo con un índice alto en desnutrición.</p> <p>Además, existe una disminución en la ingesta de pescado, marisco y frutas tropicales, debido a la geografía y difícil acceso de estos productos a las comunidades andinas, acompañado del aumento del costo de estos productos, así</p>	<p>alimentación en el escolar se da en los bares estudiantiles o en los vendedores informales, los mismos que proporcionan comida poco saludable predominando la comida chatarra como: jugos altos en nivel de azúcar, frituras altas en sodio y grasa, productos fritos elaborados con aceites reutilizados y diferentes tipos de confitería alta en azúcar, que van en perjuicio de su salud, específicamente afectando su crecimiento y desarrollo.</p>
--	---	---	--

	<p>Redes de intercambio de alimentos</p> <p>El desarrollo de activas y variadas redes de intercambio de productos depende del acceso directo a los distintos pisos climáticos y el intercambio de productos complementarios que a lo largo del tiempo se ha practicado en las comunidades Andinas, el acceso a ciertos alimentos puede ser limitado en las áreas más remotas debido a la difícil topografía y la falta de infraestructura vial y transporte.</p>	<p>como un bajo consumo de vegetales de hoja verde, a pesar de que cultivan sus propios alimentos pues la mayor cantidad de estos son comercializados.</p>	
--	---	--	--