

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2025,
Volumen 9, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

**SALUD INTEGRAL Y PRÁCTICAS
ALIMENTARIAS ANCESTRALES EN
POBLACIONES EN CONDICIÓN DE POBREZA.
ESTUDIO DE CASO**

**COMPREHENSIVE HEALTH AND ANCESTRAL FOOD
PRACTICES IN POPULATIONS LIVING IN POVERTY: CASE
STUDY**

Érika Gabriela Benítez Montez
Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi

Geovanny Constante Miranda
Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.16878

Salud integral y prácticas alimentarias ancestrales en poblaciones en condición de pobreza. Estudio de caso

Érika Gabriela Benítez Montez¹

espiritualidad-18@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-5393-8424>

Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay
Wasi
Ecuador

Geovanny Constante Miranda

vicerectorado.academico@jatuyw.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-1843-5399>

Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay
Wasi
Ambato – Ecuador

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo analizar la influencia de las prácticas alimentarias en la salud integral de poblaciones marginales y urbanas marginales del cantón Lago Agrio, provincia Sucumbíos, buscó responder a la pregunta ¿cómo las prácticas alimentarias sustentadas en la alimentación occidental afectan en la salud integral de pueblos originarios y colonos de la Amazonía ecuatoriana? En este marco se trató de un estudio cualitativo realizado bajo el paradigma interpretativo y el método de estudio de casos. Se consideró una muestra de 47 familias y 136 personas aglutinadas en 8 comunidades. Se combinó la observación con la entrevista, la encuesta y la medición antropométrica. La investigación determina altos índices de afectación en peso, talla y presencia de enfermedades prevenibles con buena alimentación y desnutrición, es preocupante la incidencia de indicadores negativos en poblaciones infantiles, juveniles y de la tercera edad en aspectos de nutrición (bajo peso y obesidad), presencia de niveles altos de grasa visceral y corporal, incidencia de enfermedades prevenibles, entre otras. Como resultado del estudio se desarrolló una propuesta basada en productos ancestrales amazónicos y en el ejercicio sistemático con resultados positivos en la salud integral de los participantes.

Palabras clave: alimentación, alimentos ancestrales, nutrición, salud integral

¹ Autor principal.

Correspondencia: espiritualidad-18@hotmail.com

Comprehensive health and ancestral food practices in populations living in poverty: case study

ABSTRACT

The objective of this work was to analyze the influence of dietary practices on the comprehensive health of marginal and urban marginal populations of Lago Agrio canton, Sucumbíos province. It sought to answer the question: How do dietary practices based on Western food affect the comprehensive health of indigenous and colonist populations in the Ecuadorian Amazon? Within this framework, it was a qualitative study carried out under the interpretive paradigm and the case study method. A sample of 47 families and 136 people grouped in 8 communities was considered. Observation was combined with interviews, surveys and anthropometric measurements. The research determines high rates of affectation in weight, height and presence of diseases preventable with good nutrition and malnutrition. The incidence of negative indicators in infant and youth populations and the elderly in aspects of nutrition (low weight and obesity), presence of high levels of visceral and body fat, incidence of preventable diseases, among others, is worrying. As a result of the study, a proposal was developed based on ancestral Amazonian products and systematic exercise with positive results in the overall health of the participants.

Keywords: food, ancestral foods, nutrition, comprehensive health

*Artículo recibido 13 febrero 2025
Aceptado para publicación: 19 marzo 2025*



INTRODUCCIÓN

Desde una perspectiva integral, Río (2022) entiende a las prácticas alimentarias como un proceso sociohistórico que integra diversos niveles, dominios y temporalidades y lo convierte en un fenómeno que rebasa las lógicas de la salud física y mental de las personas y se configura en la interacción social, el desarrollo afectivo y la consolidación de funciones cognitivas. Desde esa mirada, las prácticas alimentarias se configuran en las personas a lo largo de su ciclo de vida y, en las poblaciones, esas prácticas se estructuran bajo la incidencia social y cultural (Bernardia et al., 2019).

Por otra parte, se entiende como salud integral a la interacción entre las dimensiones social, mental, espiritual y física que configura a hombres y mujeres como seres integrales, holísticos y neuro diversos (OMS, 2003 y Valenzuela, 2016).

En la tercera década del siglo XXI dos problemas matizan la relación entre prácticas alimentarias y salud integral; estos son la desnutrición y la obesidad. Así mismo, estudios actuales sobre nutrición y alimentación determinan su relación estrecha con la calidad de vida de las personas y su bienestar.

Es necesario enfatizar que los hábitos alimenticios no se encuentran libres de la colonización social y cultural que se ha exacerbado en el siglo XXI. La penetración de las tecnologías de la información y la comunicación y su correlato en las redes sociales ha influido de manera determinante en los hábitos alimenticios. En muchos casos la alimentación basada en productos agrícolas locales sembrados en chakras familiares o comunitarias han sido reemplazadas por prácticas alimentarias que promueven la alimentación basada en productos procesados, sabores artificiales y alimentos descontextualizados de los contextos locales.

Lo mencionado afecta de manera directa a pueblos originarios y nacionalidades que habitan en la región amazónica. Allí se hace evidente el cambio de la matriz alimenticia como factor que afecta la vida y la salud integral de la población, en particular de niñas, niños y adolescentes. Esto se agrava con la presencia de prácticas como el consumo de alcohol, la falta de actividad física (sedentarismo), la pérdida de valores como la solidaridad y el apoyo familiar y comunitario, episodios de violencia o tristeza, entre otros.

Al finalizar el año 2023, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) difundía algunas cifras alarmantes sobre la desnutrición crónica infantil en el Ecuador. Así, 1 de cada 100 niños menores de 2



años presenta desnutrición crónica; en el 20% de los hogares más pobres del país, la desnutrición afecta al 24% de su población menor de dos años; en el 20% de los hogares con mayores recursos económicos afecta al 15,4% de la población.

Esto determina que la desnutrición (y la obesidad) se presentan en todas las clases sociales (aunque con mayor incidencia en las más pobres) lo que lleva a pensar que se halla en estrecha relación con la alimentación, los tipos de alimentación y los hábitos. La desnutrición infantil afecta al 33,4% de niños de pueblos originarios, al 15,7% de niños afrodescendientes y al 2% de la niñez mestiza. En la provincia de Sucumbíos esta alcanza al 13,3% de niñas y niños.

Desde miradas sociológicas, antropológicas y de salud pública existe acuerdo en afirmar que los procesos de alimentación y nutrición se han modificada en pueblos y nacionalidades amazónicas por la presencia masiva de población colona y la incidencia de la industria petrolera, minera y el comercio ilegal de madera. Lo mencionado se refleja en modelos de alimentación y nutrición ajenos a la valoración y respeto de la tierra como proveedora de alimentación y nutrientes básicos para la vida.

Algunos datos empíricos obtenidos de la revisión bibliográfica y en el contacto con personal de salud y actores comunitarios son los siguientes:

- Información recabada del sistema de salud pública en la provincia de Sucumbíos menciona que el consumo de alimentos saludables y agua de calidad de manera sostenida en la población mejora en un 75 la salud de la población, medida en términos de grasa visceral, grasa corporal, índice de masa corporal y desarrollo de músculo esquelético.
- Por otra parte, se estima que la desnutrición crónica en la provincia de Sucumbíos alcanza al 13,3% de niños y niñas menores de 2 años y al 19,5% de la población menor a 5 años, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil (ENDI, 2023).
- La anemia incide en el 44,8% de niñas niños entre 2 y 6 años (ENDI, 2023)
- Así mismo, el porcentaje de obesidad afecta al 4 % de la población amazónica menor de cinco años.

El estudio de la incidencia de prácticas alimentarias en la salud integral de las personas constituye un problema real y de alta relevancia en la Amazonía norte del Ecuador ya que más del 40% de la población ecuatoriana presenta bajo peso, obesidad o desnutrición crónica. Esto afecta en mayor medida a la



población rural que a la urbana y en particular a la niñez y adolescencia del país. También es notorio el incremento acelerado de problemas relacionados con la vida afectiva tales como depresión y tristeza, estos de manera indirecta se agudizan o mejoran en concordancia con una adecuada alimentación.

La pertinencia del estudio se centra en la necesidad de dar respuesta a un problema que repercute de manera directa en las poblaciones más pobres y excluidas del Ecuador y determina implicaciones sociales y económicas. Lo dicho determina el afrontar la relación alimentación salud desde lo meso (entidades de gobierno), la meso y lo micro.

La factibilidad del estudio se centra en la posibilidad real de levantar información sobre el tema y con el acceso a distintas bases de datos que abordan el entendimiento de las variables. Además se relaciona con el hecho de tratarse de un problema real que de no ser abordado agudizará las contradicciones entre alimentación nutritiva de las poblaciones en situación de vulnerabilidad y las condiciones particulares de salud y bienestar de la población local. Son conocidos los estudios que establecen a la relación directa entre hábitos alimenticios y salud integral en la población (Zambrano – Cedeño et al., 2025, Maza – Ávila et al., 2017, Álvarez Ochoa et al., 2017). Frente a lo mencionado cabe preguntarse cómo se configura esa relación en la Amazonía ecuatoriana y en especial en la provincia de Sucumbíos.

En este contexto, la variable “prácticas alimentarias” será entendida como un conjunto de procesos socio culturales que permiten satisfacer la necesidad básica de nutrientes y vitaminas que permitan una vida con bienestar integral y la posibilidad de desarrollar tareas como estudiar, trabajar o socializar de manera efectiva (Alcázar-Martínez y Velázquez Comelli, 2019). Su operacionalización determina tres dimensiones clave: a) cantidad, calidad y frecuencia de la alimentación; hábitos alimenticios y hábitos nutricionales; y, c) formas de preparación de alimentos en concordancia. Las dimensiones mencionadas se encuentran en concordancia con los procesos históricos, sociales y culturales que configuran la identidad de cada pueblo o grupo humano. Además, las dimensiones expuestas se abordan desde los procesos de alienación cultural vividos por la presencia violenta de miradas occidentales y neocoloniales.

Adicionalmente, la variable “prácticas alimentarias” y sus dimensiones específicas tienen que ver con indicadores más particulares como son: consumo de vitaminas, proteínas, carbohidratos, frutas y verduras presentes en la alimentación tradicional y en el consumo de comida chatarra y mal equilibrada. Resulta



fundamental el abordaje de las formas de preparación de los alimentos (frituras, cocimiento, alimentos sin procesar) y los lugares de preparación o expendio de los alimentos.

La variable salud integral por su parte tiene como dimensiones la salud física y mental de las personas (López – Fando – Galdón et al., 2020). La salud física será abordada desde indicadores como peso, índice de masa corporal, capacidad de almacenamiento muscular, masa ósea, cantidad de agua, grasa corporal, índice de masa corporal, entre otros. Esos elementos serán vistos desde la desnutrición, enfermedades autoinmunes o degenerativas, parasitosis, ...

Por su parte, la salud mental será tratada desde indicadores como estados de ánimo, depresión, niveles de estrés, capacidad de respuestas cognitivas y de solución de conflictos, entre otros. Desde una mirada positiva la salud integral genera bienestar y equilibrio en todas las esferas de la vida y posibilita la toma de decisiones en los aspectos de la vida cotidiana y en el quehacer diario.

Algunos de los términos clave que serán abordados y aclarados en el desarrollo de la investigación son los siguientes.

- a) **Prácticas alimentarias:** Se entenderán como un conjunto de acciones que se llevan a cabo en la relación dinámica entre alimentos, destrezas para su preparación y sentidos que se desarrollan a lo largo del ciclo vital y determina transformaciones en eso alimentos, destrezas y sentidos (Shove et al., 2012).
- b) **Hábitos alimenticios:** Se definen como un conjunto de conductas y comportamientos socioculturales claves al momento de escoger, consumir y preparar alimentos; este hecho determina o no la posibilidad de que los alimentos aporten con componentes nutricionales para el desarrollo de las actividades diarias (Pailacho y Solano, 2011).
- c) **Hábitos nutricionales:** Se entiende como el consumo adecuado y equilibrado o carente y desequilibrado de energía o nutrientes en una persona. En su extremo negativo genera desnutrición o sobrepeso y obesidad (Maza-Ávila et al., 2022).
- d) **Desnutrición:** Tiene que ver con el retraso del crecimiento, la presencia de un peso inferior al esperado por la edad y la carencia de micronutrientes clave. Afecta de manera directa al crecimiento y desarrollo físico y cerebral de la niñez y adolescencia (Maza-Ávila et al., 2022).
- e) **Sobrepeso u obesidad:** Tiene su origen en el desequilibrio energético entre calorías



consumidas y gastadas. En las últimas dos décadas su prevalencia a nivel mundial se ha incrementado de manera significativa dando lugar a padecimientos como la diabetes, cáncer y problemas cardiovasculares (OMS, 2019).

f) **Salud integral:** Es una condición de bienestar integral que se la alcanza en el equilibrio de las dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales que permiten el crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos y ciclos de la vida (Vera Barbosa, 2009).

g) **Grasa Visceral:** Se trata de la grasa presente en el interior, en la cavidad abdominal y alrededor de los órganos. Es el tipo de grasa más peligrosa porque cuando se acumula genera consecuencias cardiovasculares y diabetes.

h) **Grasa corporal:** Se obtiene al dividir la masa total de grasa por la masa corporal total, multiplicada por 100. El porcentaje de grasa corporal esencial para las mujeres es mayor que para los hombres. Juega un papel decisivo en el almacenamiento de energía y en la protección de órganos internos.

i) **Índice de masa corporal:** Es fundamental en la presencia de la obesidad y el sobrepeso; se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial la salud integral de la población. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos para el cuadrado de la talla en metros.

j) **Bienestar:** Se define como un estado de armonía que se resulta del equilibrio entre las demandas que nos llegan del mundo exterior y los recursos emocionales internos. Incide de manera directa en todas las esferas y etapas del desarrollo del ser humano (Barragán Estrada, 2023).

En este contexto, este estudio tuvo como objetivo general Analizar la influencia de las prácticas alimentarias en la salud integral de poblaciones marginales y urbano marginales del cantón Lago Agrio, provincia Sucumbíos. De manera más particular buscó:

- a) Definir un marco teórico descriptivo sobre la relación entre prácticas alimentarias y salud integral.
- b) Describir las prácticas alimentarias y de salud presentes en una muestra de hombres y mujeres de la ciudad de Lago Agrio,
- c) Proponer una alternativa innovadora basada en alimentación ancestral que repercuta de manera positiva en salud integral de poblaciones amazónicas.

METODOLOGÍA

Se trata de una investigación con diseño no experimental. Su paradigma es el hermenéutico interpretativo y se concreta en un enfoque cualitativo. En la investigación se tomaron algunas medidas antropométricas que permitieron describir la salud integral de la población. Sin embargo la medición realizada tuvo como objetivo contextualizar el estudio y no lo convierten en cuantitativo.

Vasilachis de Gialdino (2009) explica la investigación cualitativa desde lo epistemológico y lo ontológico como una interacción cognitiva entre quién investiga y los sujetos de investigación donde los dos actores mencionados aprenden y salen fortalecidos de ese proceso; esto otorga a esos estudios una condición de construcción cooperativa del conocimiento. Las miradas expuestas definen a los estudios cualitativos como una descripción de las características de las variables en los sujetos construidas con los propios actores y no sobre los actores. Frente a ello, la medición de características intrínsecas no transforma a la investigación en cuantitativa o mixta, más bien otorgan sentido al ser de los sujetos.

La investigación tiene un nivel de profundidad descriptivo, con alcance interpretativo y tipo transversal. Es descriptiva porque pretende caracterizar una realidad específica. Es interpretativa porque recoge las visiones de los actores sociales. Es transversal ya que constituye una fotografía de la realidad en un momento determinado que permitió describir las variables de manera lógica y desde la perspectiva de los actores sociales que participaron en el estudio. Es una investigación no experimental porque no manipula la variable independiente de manera deliberada, más bien se estudian las variables en el contexto en que tienen lugar y en sus lógicas socioculturales (Hernández et al., 2014).

El tipo de la investigación, por el lugar en que se desarrollará es una investigación de campo. Se entiende por investigación de campo aquella que levanta información de manera directa en el lugar mismo donde ocurre el fenómeno que se estudia (Bisquerra, 2019). Por el objeto de estudio la investigación que se propone es empírica. La investigación empírica está destinada a levantar información, observar o evaluar procesos sociales de manera directa en lo protagonistas de estos (Juárez, 2009).

Se considera como población a los pacientes que asistieron a consulta extramural al Centro de Salud Tipo A de la comunidad de Dureno. El motivo de consulta tuvo relación con temas de parasitosis, desnutrición, enfermedades degenerativas y autoinmunes.



Se consideró una muestra conformada por 47 familias y 136 personas aglutinadas en 8 comunidades y organizaciones sociales ubicadas en la zona rural y urbano marginal de la ciudad de Lago Agrio, provincia de Sucumbíos. Al tratarse de una investigación con enfoque cualitativo la identificación de la muestra no siguió procedimiento estadístico alguno. La muestra fue obtenida de manera no probabilística por parte de la investigadora, esto es considerando los criterios de conveniencia, factibilidad y accesibilidad a los actores sociales con el fin de intervenir de manera directa y eficiente. Se entiende por muestreo por conveniencia, aquella en que los participantes se eligen de manera arbitraria por parte de quien investiga (Hernández González, 2021). La muestra consideró a pacientes asistentes al Centro de Salud Tipo A de Dureno, que aceptaron participar en este estudio y que acudieron a atención extramural en el mes de noviembre de 2024.

La investigación toma en cuenta el método inductivo, mismo que pretende ir del análisis de las partes al entendimiento del todo mediante la generalización contextualizada de resultados. Como método para el levantamiento de información se toma en cuenta el estudio de casos. Desde la lógica de Stake (2005) los casos múltiples consideran dos o más sujetos de intervención que guardan patrones de comportamiento secuenciales y consistentes con relación a una variable de estudio o unidad de análisis. Así mismo se basa en la doble saturación de categorías emergentes, este método hace referencia a la identificación teórica de todas las dimensiones e indicadores que derivan de una variable, cuando estas se agotan (saturan) se recurre a verificar si en la muestra aparecen nuevas categorías o se saturaron ya junto con la teoría (Charmaz, 2012).

Como técnicas de investigación se consideran la revisión documental, la entrevista y la encuesta. La revisión documental se implementará a través de instrumentos como fichas de contenidos y bibliográficos. La técnica de la entrevista se realizará mediante una guía de entrevista semiestructurada. Finalmente, la encuesta se concretará en instrumentos destinados a la medición física y de laboratorio de la condición física de los pacientes en sus diferentes indicadores (revisión antropométrica). Se garantizará la concordancia entre métodos, técnicas e instrumentos.

Como criterios éticos básicos se aseguró que todos los involucrados en la investigación conozcan los alcances y objetivos del estudio y firmen un consentimiento previo e informado para su participación en este proceso. Así mismo se aseguró la socialización de resultados de manera individual estableciendo



espacios de tutoría y atención para explicar la interpretación de resultados y las medidas en alimentación y nutrición destinadas a mejorar la calidad de vida.

Como un criterio ético fundamental se asumió el respeto a la cultura y formas de alimentación y nutrición de pueblos y nacionalidades. En esta dirección la propuesta resultante de la investigación responde a las cosmovisiones, productos y formas de alimentación propias de la Amazonía.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En un primer momento se realizó una revisión y depuración de la muestra identificando comunidades, familias, grupos de pueblos y nacionalidades indígenas y población prioritaria. Este proceso determinó la consolidación final de los sujetos de investigación, esta se resume en la tabla 1.



Tabla 1*Muestra consolidada*

Organizaciones Campesinas mestizas	Número de Familias	Número de personas	Extensiones UEJJ	Número de Familias	Número de personas	Comunidades Indígenas	Número de Familias	Número de personas
Puruháes	3	13	Ismael Pérez Pazmiño	1	3	Centro Shuar Los Vegas	9	29
Frente de Defensa de la Amazonía (familias seleccionadas de las organizaciones bases)	5	16	Juan Montalvo	1	8			
San Antonio	7	14						
Aguas Negras	9	27						
La Victoria	4	17						
La Primavera	8	9						
Suman Organizaciones	36	96	Suman CATS	2	11	Suman Comunidades Indígenas	9	29
Total participantes								

Nota: Elaboración Érika Benítez

La muestra final estuvo constituida por 136 personas de entre 3 y 86 años; de ellos el 21,32% son de pueblos originarios, 43 individuos se ubican en el rango de 3 a 17 años (31,61%), por lo que son considerados niñas, niños y adolescentes. Finalmente, participaron 11 adultos mayores (8,09%). Cabe señalar que el 32% de niñas, niños y adolescentes no cuentan con seguimiento de medidas antropométricas, esto implica ausencia en controles médicos periódicos de crecimiento y desarrollo.

Se presentan a continuación los resultados de los indicadores antropométricos evaluados. En cada uno de ellos se comparte la información general definida y la explicación conceptual del alcance y significado de los datos obtenidos.

a) Índice de grasa corporal

Tabla 2*Índice de grasa corporal*

Bajo	Recomendado	Alto	Muy elevado
------	-------------	------	-------------



(normal)				
Número de				
personas	3	30	20	40
Porcentajes	3%	32%	22%	43%

Nota: Elaborado por Érika Benítez

La grasa corporal es indispensable en el almacenamiento de energía y en la protección de órganos internos, niveles muy altos o muy bajos inciden en la desnutrición o sobre peso respectivamente. Llama la atención el número elevado de personas con niveles altos o muy altos de grasa corporal (60), esto podría ser un indicador de procesos inadecuados de alimentación centrados en hidratos de carbono.

b) Índice de masa corporal

Tabla 3

Índice de masa corporal

					Obesidad	Obesidad	Obesidad
	Infrapeso	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Tipo I	Tipo II	Tipo III
Personas	0	0	43	10	21	18	1
Porcentajes	0	0	46.23%	10.75%	22.58%	19.35%	1.09%

Nota: Elaborado por Érika Benítez

De los porcentajes identificados en la población muestreada, en referencia al Índice de Masa Corporal se evidencia que el 52% de la población muestreada, estaría en riesgo de sufrir numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, entre otras, relacionadas con los diferentes tipos de obesidad. La carencia de una nutrición adecuada se evidencia como causa principal de lo señalado.

c) Grasa visceral



Tabla 4*Niveles de grasa visceral*

	Nivel grasa visceral. Normal: 1-4	Nivel grasa visceral. Exceso: 5-9	Nivel grasa visceral. Obesidad: 10-15	Superior a la obesidad 16-19
Número de personas	18	47	24	4
Porcentajes	19%	51%	26%	4%

Nota: Elaborado por Érika Benítez

Tan solo el 19% de la población muestreada presenta indicadores dentro del rango normal, el 81% presenta niveles **referentes** a exceso de peso y obesidad en diferentes niveles. Los valores hallados, encienden una alarma frente al consumo excesivo de: azúcares, sal, condimentos refinados, colorantes artificiales, arroz caliente, fritos. El consumo de fibra es débil, así como de proteína, vegetales, frutas y aceites esenciales.

d) Edad biológica (corporal)

Tabla 5*Niveles de edad biológica*

Población con información cineantropométrica	Personas cuya edad biológica está igual o por debajo de la edad	Personas cuya edad biológica está incrementada: (desde 1 año hasta dos décadas)
93	41	52
100%	44 %	56 %

Nota: Elaborado por Érika Benítez

El 44% de la población muestreada registra una edad biológica igual o por debajo de la edad normal a la que corresponde, y el 56% de la población, registra una edad por encima de la edad normal, multiplicada en varios casos, hasta en dos décadas. Este indicador hace referencia al estado de los órganos de las personas y tiene relación con los niveles de grasa corporal y visceral.

e) Músculos esqueléticos



Tabla 6*Indicadores del estado de los músculos esqueléticos*

	Normal (0)	Elevado (+).	Muy elevado (++)	Muy
Bajo (-). Mal	Límite	Bien	bien	
	23	51	8	11
	25%	55%	9%	11%

Nota: Elaborado por Érika Benítez

Se evidencia un consumo básico de proteínas en el 55% de la muestra; mientras que el consumo es malo en el 25% de casos. Tiene que ver además con la práctica escasa de ejercicio físico como actividad cotidiana.

f) Debilidades en la alimentación diaria

Tabla 7*Consumo de frutas y vegetales en desayuno, almuerzo y merienda*

	Consumo frutas	No consumo frutas	Consumo verduras	No consumo verduras
Desayuno	16 (11,77%)	120 (88,23%)		
Almuerzo			24 (17,65%)	112 (82,35%)
Merienda	11 (8,09%)	125 (91,91%)		

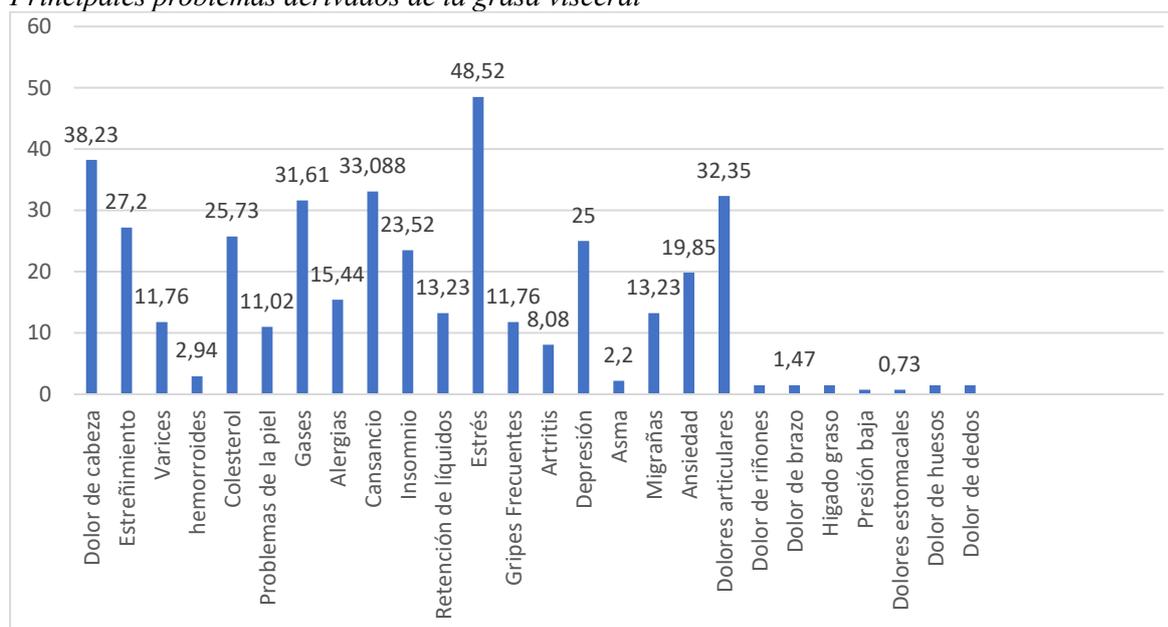
Nota: Elaborado por Érika Benítez

Los parámetros de alimentación plantean el consumo de frutas en el desayuno y de verduras en el almuerzo. Recomiendan, así mismo, consumir frutas en la merienda. Los resultados obtenidos evidencian que esos hábitos alimenticios saludables son extremadamente bajos en el conjunto de la muestra trabajada.

g) Problemas de salud relacionados con la grasa visceral



Figura 1
Principales problemas derivados de la grasa visceral

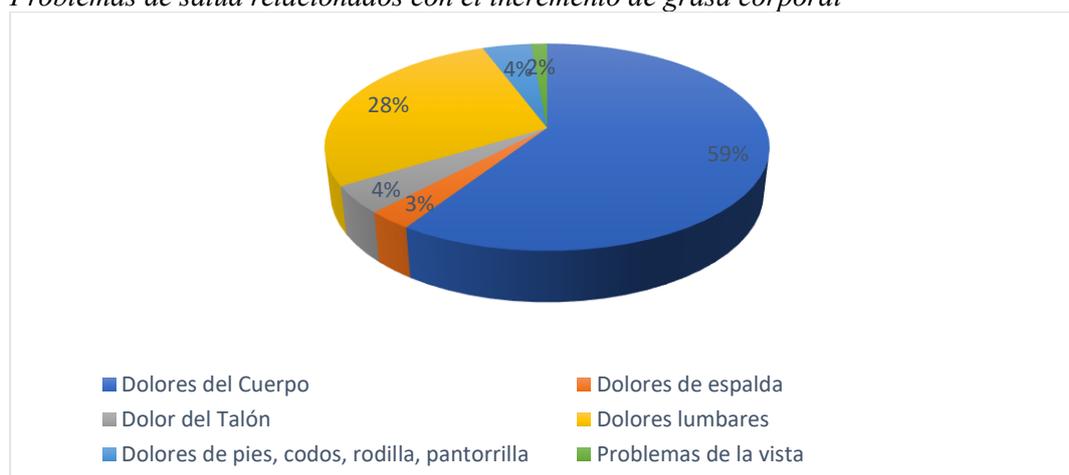


Nota: Elaborado por Érika Benítez

Los problemas derivados de la grasa visceral tienen que ver con afectaciones en el estado del ánimo que derivan en ansiedad, depresión, insomnio, dolores de cabeza, etc. Generan además afectaciones en órganos internos como riñones e hígado. Afectan además al sistema óseo y musculatorio.

h) Salud y grasa corporal

Tabla 8
Problemas de salud relacionados con el incremento de grasa corporal



Nota: Elaborado por Érika Benítez

i) Propuesta de intervención

De manera amplia la elaboración de la propuesta constituyó un proceso participativo liderado por el Frente de Defensa de la Amazonía y los líderes de las comunidades y grupos involucrados en la investigación. Los ejes básicos de este proceso fueron:

- 1) Desarrollo de mediciones antropométricas.
- 2) Inventario de productos de las fincas, chakras, invernaderos ancestrales.
- 3) Talleres de trofología y rescate de los productos ancestrales de cada zona teabajada.
- 4) Acciones prácticas de formación de menús y platos nutritivos con los productos de las chakras.
- 5) Espacio de reflexión sobre cada taller
- 6) Seguimiento y apoyo en salud y alimentación ancestral a familias.

A partir del análisis individual y grupal de los resultados obtenidos, se diseñó una propuesta destinada a mejorar los hábitos de alimentación y nutrición en poblaciones ubicadas en quintiles de pobreza y pobreza extrema en el cantón Lago Agrio. La hipótesis subyacente tras el diseño del programa planteado es que niveles adecuados de nutrición y salud contribuyen de manera directa a mejores condiciones de salud física y mental integral. Así mismo se consideran los contextos de la agricultura familiar y comunitaria en huertas y chakras contextualizadas a las realidades y tipos de productos ancestrales de la amazonía y la tradición alimenticia de sus pueblos y nacionalidades.

En este marco se trabajó en el diseño de una malla curricular dividida por grupos de edad (niñas y niños, adolescentes, adultos, personas de la tercer edad) y estructurada alrededor de los siguientes ejes: a) derechos sobre educación, salud, nutrición y desarrollo de habilidades en la preparación de alimentos básicos (desayuno, almuerzo, merienda); b) dietas nutritivas y saludables (50% de hortalizas, verduras y hierbas, incluidas grasas saludables, 10% de frutas, 10% carbohidratos complejos -papa, yuca, plátano, camote, papa china, entre otros; 30% de proteínas animales como vegetales – pescados, carne, huevos, fréjol, maíz, amaranto, quinua, lenteja, garbanzos, variedades de hongos comestibles, como los champiñones, frutipan, aguaje, sacha inchi o maní de monte -), c) set de ejercicios ancestrales y formativos en función a los grupos etarios (trotar, saltar cuerda, bicicleta, jugar boly, básquet, fútbol).

Así mismo se apoyó con asesorías tutoriales personales con mensajes clave basados en la siguiente información:



- La dieta alimenticia deberá ser rica en proteína (cada persona deberá consumir un gramo de proteína por cada kilogramo de peso). Entre las fuentes de proteína se encuentran: pollo, pescado, carnes, huevos, fréjol, aguaje, maní de monte, frutipan, chontaduro, lenteja, garbanzos, quinua, amaranto variedades de hongos comestibles, maíz.
- Perder grasa visceral requiere de aceites esenciales (omega 3 puro que contenga DHA Y EPA) y cambios en los hábitos alimenticios._ Es recomendable incluir en la dieta grasas de una muy buena fuente y frutos secos, ejercicio regular como correr o nadar, ejercicios de resistencia (levantamiento de pesas).
- En lo referente a la dieta, hay que evitar las bebidas azucaradas, el exceso de bebidas alcohólicas y los productos ricos en hidratos de carbono o carbohidratos simples. También hay que evitar alimentos de alto contenido graso, especialmente grasas saturadas y trans.
- Son recomendables dietas con alto contenido de frutas, verduras, carnes blancas y alimentos de alto contenido en fibra, como cereales integrales. Los requerimientos dietéticos de cada persona varían considerablemente.
- En la medida de lo posible, reducir al máximo el estrés.
- Tomar las medidas necesarias, para disminuir la grasa corporal, cuyos índices están en exceso al igual que la grasa visceral, para mejorar la salud de los órganos, y contrarrestar su envejecimiento.
- Incrementar la ingesta de proteína (ladrillo del músculo).
- Realizar ejercicio formativo (en áreas rurales, remar, planchas).

CONCLUSIONES

El estudio desarrollado respondió de manera cabal a los objetivos planteados. Con relación al objetivo 1 (marco referencial) se construyó un marco teórico sobre la importancia de la alimentación y nutrición y su relación con el buen vivir en concordancia con las cosmovisiones de la amazonía. El segundo objetivo (prácticas saludables) estableció la relación directa entre las práctica alimentarias y la salud física y mental de la población, además demostró su incidencia a partir de información obtenida a través de indicadores antropométricos. El tercer objetivo (propuesta) se cumplió con base a los dos objetivos anteriores y su aplicación en una propuesta de diseño y ejecución de una propuesta innovadora y culturalmente contextualizada destinada a rescatar alimentos y prácticas alimentarias tradicionales de



los propios pueblos y nacionalidades.

Es posible señalar, además, que la población muestreada registra indicadores altos, en cuanto a grasa corporal, índice de masa corporal, grasa visceral, evidenciando la necesidad de adoptar medidas emergentes para mitigar los riesgos que se presentan para la salud. El consumo de frutas y vegetales es débil en la dieta alimenticia diaria, de las personas que constituyen la muestra. Así mismo, el ejercicio físico, de forma planificada, está exento de la vida cotidiana de los pobladores y de los diversos grupos de edad. Los resultados obtenidos, constituyen evidencia, para la incidencia en políticas públicas locales, regionales y nacionales en cuanto a la atención en salud, nutrición, educación y construcción de políticas públicas.

A nivel de recomendaciones se establece dar seguimiento a las personas con las que se trabajó, continuar con el apoyo en salud integral y realizar nuevas mediciones antropométricas destinadas a verificar progresos. Así mismo se plantea sistematizar los resultados de la implementación de la propuesta en la lógica de gestión del conocimiento y la generación de aprendizajes. Se sugiere además trabajar en una estrategia educacional destinada a llegar con información válida y confiable sobre alimentación, nutrición y ejercicio físico a la población objeto de la zona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz-Martínez, S. B., Velázquez-Comelli, P. C. (2021). Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. *Rev. cient. cienc. salud*; 3(2):26-38
- Álvarez Ochoa, R., Cordero Cordero, G., Vásquez Calle, M., Altamirano Cordero, L., & Gualpa Lema, M. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 88-95.
- Barragán Estrada, Ahmad Ramsés. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2), e680.
- Bernardia, L., Huininkb, J. & Settersten, J. (2019). The life course cube: A tool for studying lives. *Adv Life Course Res.* 2019; 41: 1-55.
- Bisquerra, R. (2019). *Metodología de la Investigación Educativa*. Editorial la Muralla. España. ISBN: 84-7133-748-7



- Charmaz K. (2012). The power and potential of Grounded Theory. *BSA Med Soc Group* [Internet]. 6(3):2-13. Disponible en: <https://bit.ly/3zreddU>
- ENDI. (2023). *Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ENDI/Presentacion_de_Resultados_ENDI_R1.pdf
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S. A. de C. V. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sextaedicion.compressed.pdf>.
- Hernández González, Osvaldo. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.
- Juárez, F. (2009). Algunas consideraciones sobre la investigación empírica. *International Journal of Psychological Research*, vol. 2, núm. 2, p. 88 Universidad de San Buenaventura.
- López-Fando-Galdón, M.; Ballester-Arnal, R.; García-Barba, M.; Elipe-Miravet, M.; Bisquert-Bover, M. (2020). Análisis del consumo de sustancias e indicadores de salud física y psicológica en hombres y mujeres jóvenes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388042>
- Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- OMS. (2003). Informe sobre la salud en el mundo 2002. *The World Health Report*. Ginebra.
- OMS. (2019). *La nutrición en la cobertura sanitaria universal [Nutrition in universal health coverage]* (pp.1-20). Servicio de Producción de Documentos de la OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331148>



- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* 25(47), 1-31. [https://doi.org/ISSN 0124-0137 EISSN 2027-212X 1](https://doi.org/ISSN%200124-0137%20EISSN%202027-212X%201)
- Paillacho, J. E., y Solano, C. E. (2011). *Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra* [Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>
- Río, Francisco del. (2022). Prácticas alimentarias, un fenómeno multinivel. *Revista chilena de nutrición*, 49(2), 263-267. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000200263>
- Shove, E., Pantzar, M., Watson, M. (2012). *The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes*. SAGE Publications; Los Angeles, CA.
- Stake, R. E. (2005). Qualitative case studies. En N. Denzin, & Y. Lincoln, *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (págs. 443-466). Thousand Okas: SAGE Publications.
- Vasilachis de Gialdino, I. (2009). Los fundamentos ontológicos y epistemológicos de la investigación cualitativa. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 10(2), Art. 30, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0902307>.
- Valenzuela, L. (2016). La salud desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*. Año 9, N° 9. Montevideo (Uruguay). p. 50 - 59. ISSN 1688-4949.
- Vera Barboza, Y. (2010). Nutrición esencia de la salud integral. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 23(1), 50-53. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000100008&lng=es&tlng=es.
- Zambrano – Cedeño, M., Zambrano – Chávez, S., Moreira – Zambrano, M. y Delgado Moreira, M. (2025). Revisión sistemática: hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. (2025). *PSICOLOGÍA UNEMI*, 9(16), 127-140. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025pp%pp>

