



DEPARTAMENTO DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

“CLÚSTERS ANÁLISIS DE PATRONES ALIMENTARIOS DE CUATRO BARRIOS DE CUENCA, TODOS SANTOS, SAN SEBASTIÁN, SAN ROQUE Y EL VERGEL”

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN GESTIÓN DE LA CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

AUTOR: MARLENE JARAMILLO GRANDA

DIRECTOR: DR. PIERCÓSIMO TRIPALDI

CUENCA-ECUADOR

2015

DEDICATORIA

Dedico este trabajo primero a Dios por haberme permitido llegar a cumplir esta meta, luego a mi esposo y a mis hijas que con su apoyo y cariño, me estimulan siempre a seguir adelante para conseguir mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a las autoridades de la Universidad del Azuay por abrirme sus puertas para cursar los estudios de esta maestría, a todos los profesores que nos compartieron sus conocimientos.

Mi agradecimiento al Doctor Piercósimo Tripaldi, por dedicarme su tiempo y conocimientos en la dirección de este trabajo de graduación.

Para la Ing. María Fernanda Rosales, por su apoyo y preocupación a lo largo de toda la maestría y su orientación en este trabajo final.

Gracias a mi querida amiga Silvana Astudillo, por la gran ayuda que me brindó para poder terminar este trabajo.

RESUMEN

El presente trabajo presenta un análisis de los patrones alimentarios en el desayuno, almuerzo y merienda de los habitantes de los cuatro barrios considerados más antiguos de la ciudad de Cuenca: San Sebastián, San Roque, Todos Santos y El Vergel. Se realizó un estudio descriptivo utilizando un análisis clúster, con una muestra de 800 encuestas y entrevistas a personas claves. Los resultados evidencian la prevalencia de consumo alimentos en cada clúster. Se concluye que los patrones alimentarios son semejantes en horarios de comidas, y existen diferencias en el tipo de alimentos ingeridos en cada comida.

PALABRAS CLAVE: patrones alimentarios, clúster, alimentos

ABSTRACT

This paper presents an analysis of the eating patterns for breakfast, lunch and dinner, carried out to the inhabitants of the four oldest neighborhoods of Cuenca: *San Sebastian, San Roque, Todos Santos and El Vergel*. We conducted a descriptive study using a cluster analysis with a sample of 800 surveys and interviews applied to key people. The results showed the prevalence of food consumption in each cluster. We concluded that the dietary patterns are similar at meal times; however, there are differences in the type of food eaten at each meal.

KEYWORDS: Eating Patterns, Cluster, Food




Translated by:
Lic. Lourdes Crespo

INDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
1.MATERIALES Y METODOS	3
1.1 Localización del Estudio	3
1.1.1 Descripción cualitativa de los barrios seleccionados	3
1.2. Universo y Muestra	10
1.3 Metodología	11
2. RESULTADOS	12
3.1 Caracterización de la muestra	12
3.1.1 Caracterización de la Muestra por Grupos de Edad	15
3.2 Análisis de principales descriptivos de la encuesta	18
3.2.1 Análisis de la ingesta de las tres comidas	18
3.2.2 Análisis del lugar de compra de los alimentos	18
3.2 Análisis Clúster de los Patrones Alimentarios del Desayuno, Almuerzo y Merienda de los Barrios San Sebastián, Todos Santos, San Roque y el Vergel ..	20
3.2.1 Análisis Clúster del Desayuno	20
3.2.2 Análisis Clúster del Almuerzo	23
3.2.3 Análisis Clúster de la Merienda	26
3. DISCUSIÓN	28
4. CONCLUSIONES	31
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

INDICE DE FIGURAS Y GRAFICOS

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa de la ciudad de Cuenca	4
Figura 2. Convento de las Madres Oblatas.....	5
Figura 3. Panadería Artesanal.....	6
Figura 4. Iglesia San Sebastián.....	7
Figura 5 Casa de Encuentros San Roque.....	8
Figura 6. Iglesia El Vergel.....	9

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1. Barrio San Sebastián por Sexo.....	12
Gráfico 2. Barrio San Roque por Sexo.....	13
Gráfico 3. Barrio El Vergel por Sexo.....	14
Gráfico 4. Barrio San Roque por Sexo.....	14
Gráfico 5. Barrio San Sebastián por grupos de edad.....	16
Gráfico 6. Barrio San Roque por grupos de edad.....	16
Gráfico 7. Barrio San Roque por grupos de edad.....	17
Gráfico 8. Barrio San Roque por grupos de edad.....	17
Gráfico 9. Análisis de la ingesta las tres comidas.....	18
Gráfico 10. Lugar de Compra de Alimentos Desayuno.....	19
Gráfico 11. Lugar de Compra de Alimentos Almuerzo.....	19
Gráfico 12. Lugar de Compra de Alimentos Merienda.....	20
Gráfico 13. Análisis del clúster del desayuno.....	22
Gráfico 14. Análisis del clúster del almuerzo	25
Gráfico 15. Análisis del clúster de la merienda	27

CLUSTER ANALISIS DE PATRONES ALIMENTARIOS DE CUATRO BARRIOS DE CUENCA

INTRODUCCIÓN

El patrón alimentario es el conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia (Facultad de Economía e Instituto de investigaciones UNAM, 2000)

El patrón alimentario está condicionado a diversas situaciones de orden social, económico y geográfico. Cada grupo humano establece su patrón en base a los productos que tiene a su alcance, a su poder adquisitivo y a sus costumbres familiares y cotidianas.

Según el doctor Plutarco Naranjo en su obra "Saber Alimentarse", cada pueblo a lo largo de la historia de modo empírico desarrolló la dieta suficiente que le permitió sobrevivir y perpetuarse.

La globalización y el desarrollo económico, influyen directamente en el establecimiento y variaciones de los patrones alimentarios, porque amplía la oferta de productos y permite seleccionar los alimentos entre mayor variedad y el desarrollo económico porque mediante la competencia y publicidad es factible conocer mejor el producto para consumirlo y hacerlo parte de la dieta diaria.

El presente trabajo de investigación pretende analizar los patrones alimentarios del desayuno, almuerzo y merienda de los barrios considerados más tradicionales de Cuenca, para hacer una comparación entre sí; es importante iniciar examinando un poco, el inicio del patrón alimentario, cómo fue avanzando y estableciéndose en cada comunidad y familia, como lo dice Rosario Olivas Weston (2000) "No cabe duda que muchas de nuestras principales costumbres y aficiones gastronómicas se crearon en el período virreinal, una especie de puente entre la cocina prehispánica y moderna", expresa además: "Se comía con frugalidad, generalmente en la mañana al salir al trabajo y en la tarde en mayor cantidad, a medio día se acostumbraba servirse un refrigerio seco, después de la comida se tomaba chicha, se bebía poca agua"¹

En la mayor parte de la región austral y específicamente en la zona de Cuenca y la provincia del Azuay, los antiguos pobladores comían diariamente maíz, papas, fréjol, además raíces como yuca, camote, ocas, mellocos y zapallos, solamente cocidos con sal.

La alimentación es considerada un problema para toda la humanidad, muchos investigadores, nutricionistas, médicos, etc están preocupados porque una indebida alimentación o la adopción de costumbres alimentarias que están muy lejos de ser saludables, conducirán a problemas realmente graves de desnutrición, enfermedades muy complicadas que pueden causar hasta la muerte.

Existen algunos trabajos relacionados con los patrones alimentarios de diversos grupos humanos y en diferentes países, muchos de ellos con propósitos de establecer los costos de la

canasta familiar, controlar la desnutrición, problemas de obesidad en grupos seleccionados o simplemente analizar los componentes químicos de los alimentos que ingieren grupos humanos objeto de estos estudios.

El estudio de los patrones alimentarios en los cuatro barrios de Cuenca: San Sebastián, San Roque, Todos Santos y El Vergel, busca conocer el tipo de alimentos del desayuno, almuerzo y merienda que consumen de los habitantes de barrios considerados como tradicionales, tratando de establecer una comparación entre ellos, determinando semejanzas y diferencias, otros descriptivos de los barrios como edad, sexo, y lugar de compra de insumos. El estudio plantea la hipótesis que los patrones alimentarios son diferentes en los barrios de Cuenca seleccionados.

En este contexto, el objetivo general de la tesis es describir los patrones alimentarios en cuatro barrios tradicionales de Cuenca, para relacionarlos entre sí, en un espacio de tiempo transcurrido.

Adicionalmente, se planteó establecer diferencias y semejanzas de los patrones alimentarios, determinando el tipo de alimento ingerido y el de mayor frecuencia en cada barrio para establecer una relación en cada uno e identificar las diferencias y semejanzas entre los barrios investigados a través de un análisis clúster.

CAPÍTULO 1

1. MATERIALES Y METODOS

1.1 Localización del Estudio

El análisis de los patrones alimentarios se realizó en cuatro barrios de la ciudad de Cuenca. Los criterios para la selección de los barrios se determinaron por aspectos como: barrios tradicionales y la antigüedad en su fundación. Los barrios seleccionados fueron: San Sebastián, San Roque, Todos Santos y El Vergel.

1.1.1 Descripción cualitativa de los barrios seleccionados

Cuenca, está ubicada en el centro sur del Ecuador, es la capital de la provincia del Azuay y la tercera ciudad del Ecuador. Se destaca por un gran nivel de conservación de su patrimonio histórico y cultural, belleza arquitectónica de su centro histórico con todos sus elementos: parques, casas coloniales, calles adoquinadas y otros atractivos, que le ha hecho merecedora del nombramiento por parte de la UNESCO, como Patrimonio Cultural de la Humanidad.

Según lo afirma Rodrigo López Monsalve, autor de “Cuenca, Orígenes de su Patrimonio Cultural”, desde el mismo año de su fundación (1557), la Plaza Mayor ha sido el centro de la vida ciudadana, de ella partieron las calles de la urbe colonial y luego republicano, ya en el siglo XX esta plaza es conocida como “Parque Calderón”, rodeado de edificios religiosos como la Catedral Vieja, símbolo arquitectónico y religioso y luego la Catedral Nueva, coronada de imponentes cúpulas. Cuenca es actualmente un lugar privilegiado, con muchos atractivos turísticos y una ciudad tranquila para vivir.

Por su ubicación geográfica y los asentamientos humanos que se han registrado a lo largo de la historia, los usos del suelo varían en las diferentes zonas de Cuenca, especialmente el uso agrícola. Son suelos aptos que conforman el cinturón agrícola y comprende una faja que va de Baños a San Joaquín, Sayausí y Ricaurte dedicada al cultivo de productos de ciclo corto, en este género se expande la producción de una gran gama de verduras: rábano, lechuga, col, cebolla, perejil, ajo, zanahoria, remolacha, que son las variedades más extendidas.

Además de la agricultura hay un importante poblamiento ganadero en muchos lugares de la provincia del Azuay, variedad de ganado vacuno, ovino, porcino, equino, especialmente en las zonas de Cumbe, Victoria del Portete y San Fernando. Esta gran cantidad de producción agrícola y ganadera, nos señala en gran medida, los alimentos que se consumen en mayor cantidad en la ciudad de Cuenca y la provincia.

En los hogares cuencanos no puede faltar el mote en la mesa de todos los días, aún se sigue preparando las sopas típicas caseras; hay comidas que son muy tradicionales en Cuenca, en determinadas fechas del año, por ejemplo, carnaval, semana santa, corpus, navidad, etc. Los horarios de ingesta de alimentos, varían de una familia a otra, entre las 06:00 a 08:00 de la mañana para el desayuno, 12:00 y 14:00 el almuerzo, el café de la tarde a las 16:00 y la cena desde las 17:00 a 20:00

a) Barrio Todos Santos

Se dice que el barrio Todos Santos es el inicio de la historia de Cuenca. Todo este sector se constituyó como paso obligatorio entre los centros poblados del valle del Tomebamba y la vía longitudinal o Kapak-Ñan. Los cañaris, incas y españoles se asentaron en este sector por la existencia de dos elementos geográficos importantes: el río Tomebamba y su barranco. En este sector, los incas tenían por lo menos tres sitios reconocidos históricamente: el barrio de Pumapungo, los baños del inca, que seguramente sirvió para fines ceremoniales y el Usno, en donde se dice que los jóvenes incas, a través de ciertos ritos en el agua, iniciaban su vida adulta.

Todos Santos forma un hito referencial de indudable interés histórico, religioso, arquitectónico y urbanístico del centro histórico cuencano. Cabe destacar que aquí se encuentra la iglesia más antigua, construida en 1534, mientras se encontraba como obispo de la Diócesis de Cuenca Miguel León. El 9 de Abril de 1885 se emitió el auto de erección de la parroquia de Todos Santos, por lo que a partir de esta fecha, se tiene documentación sobre la historia del convento y de la iglesia donde se dio el primer juramento de libertad e independencia de la ciudad y de la región.

Aquí se construyeron los primeros molinos de trigo y el primer horno de leña, debido a esto, a Todos Santos se le ha conocido también como el barrio de "Las Panaderías".



Figura 2. Convento de las Madres Oblatas
Fuente: Autor

Actualmente es el único barrio que conserva los hornos de leña, donde mucha gente acude todos los días y especialmente el fin de semana a comprar una gran variedad de pan, como las rodillas de cristo, pan integral, mestizo, palanquetas, galletas y hasta los dulces de higo, manzana chilena y leche.

Para determinar las costumbres alimenticias del Barrios Todos Santos se realizó una entrevista concedida por el señor Manuel Bermejo de 80 años, propietario de una pequeña panadería en el barrio. El entrevistado comenta que desde hace 10 años su alimentación consiste en café con leche y pan en el desayuno, que generalmente lo hace a las 05:00 de la mañana mientras hornea el pan que será vendido hasta las 10:00, luego su almuerzo es a las 13:00 y consiste casi siempre de una sopa de vegetales o de pasta, no todos los días come arroz, sólo en algunas ocasiones, piensa que antes comía mucho mejor, quizá por su edad o también dice que la economía no está para comer mucho porque no hay como comprar todo, según sus propias palabras. Su cena es un plato de arroz con menestra de granos y una taza de agua de hierba Luisa.



Figura 3. Panadería Artesanal
Fuente: Autor

b) **Barrio San Sebastián**

La parroquia de San Sebastián fue fundada en el siglo más tarde que la ciudad de Cuenca. En el año de 1692. Según lo menciona el diario El Telégrafo en su emisión del 02 de marzo del 2014

San Sebastián fue considerado un barrio de indios debido a las actividades artesanales y de servicio que concentraba, pues aquí se concentraban las ollerías. La plaza además de servir para la comercialización de productos también servía para la recreación, en ella se realizaban durante la colonia las conocidas y famosas corridas de toros.

Uno de los establecimientos más antiguos que posee el barrio de San Sebastián es lo que hoy se conoce con el nombre de Museo de Arte Moderno. Esta edificación tiene una notable historia, ya que allí funcionaba la Casa de la Temperancia, que era un refugio para los alcohólicos de ese entonces. Algo peculiar de esta parroquia, según los habitantes, es que en épocas de carnaval llegaban al barrio moradores del sector de San Roque -que son vecinos- y se unían al juego con mucha agua y polvo. Al final del día los habitantes se quitaban las banderas que llevaban.

Los habitantes de este lugar han sido muy apegados a su religiosidad. En agosto celebran también la Fiesta de las Nieves, con muchos juegos pirotécnicos, comentó Fanny Valencia, moradora del barrio. En este barrio también funcionó el primer estadio de Cuenca, ya que era una plaza muy grande se daba una gran aglomeración de gente que acudía a mirar los partidos

de futbol, donde también se jugaban otros juegos populares como rayuela, trompo, canicas y algunos más.



Figura 4. Iglesia San Sebastián
Fuente: Autor

Para determinar las costumbres alimenticias en el Barrio San Sebastián, igualmente, se realizaron entrevistas personales con moradores del barrio que han vivido toda su vida allí. Los entrevistados manifiestan que los hábitos alimentarios desde hace diez años no han cambiado mucho, los horarios de comidas si bien han variado en razón de la edad de la gente, los jóvenes comen cantidades mayores y los adultos en menor cantidad, los horarios se mantienen con mínimas diferencias, es decir el desayuno entre las 07:00 y las 08:00, el almuerzo entre las 12:00 y las 13:00, mientras que la merienda en algunos casos se reduce a un café a las 16:00 y en otros, como los jóvenes, que meriendan entre las 18:00 y 19:00.

c) Barrio San Roque

La parroquia urbana de San Roque fue fundada después de 200 años de haber sido fundada la ciudad de Cuenca, nace en el año de 1751, ocupa la otra margen del río Tomebamba. Tenía como límites geográficos por el norte el río Tomebamba, por el sur el río Yanuncay, por el occidente la parroquia de Baños y por el oriente a parroquia del Valle. En los primeros tiempos San Roque era muy grande, se extendía hasta lo que hoy es Soldados, Avenida Huaina Capac, El Valle, Don Bosco, Cristo Salvador, Campana Guayco, San Joaquín, Salado y Baños. Casi no había casas porque la mayor parte eran quintas, la más conocida era la de Doña Hortensia Mata donde solían llegar personas muy importantes de la política, la religión y la economía del país. El río Tomebamba conocido por sus habitantes como: "Julián Matadero" inundó el barrio en tres ocasiones, los años 1933, 1936 y la inundación más grande en el año 1950, donde el

antiguo puente de cal y canto, lazo de unión con la ciudad se destruyó completamente por las turbulentas aguas del río.



Figura 5. Casa de Encuentro de San Roque
Fuente: Autor

En cuanto a costumbres alimenticias del Barrio San Roque, los moradores manifiestan que existe un horario fijo de lunes a viernes cuyo almuerzo es a las 12 del día, los fines de semana este horario cambia. Para el desayuno se acostumbra tomar leche todos los días que en muchos hogares aún se sigue repartiendo en baldes, de igual manera el pan se trae todos los días de Todos Santos de los hornos de leña. El almuerzo se compone generalmente de sopa, arroz con algún acompañante y jugo, no puede faltar en la mesa el mote y el ají.

d) Barrio el Vergel

El Vergel es uno de los barrios con mucha historia y leyenda, está ubicado a la margen derecha del río Tomebamba, al otro lado, frente a Pumapungo, se encuentra la iglesia de la parroquia, construida al estilo de las edificaciones religiosas de las misiones españolas del Suroeste de los Estados Unidos. En la calle transversal se encuentra el barrio de las Herrerías, nombre del antiguo barrio artesanal de la forja, que en épocas pasadas tuvo gran importancia, pues cubría las necesidades de los habitantes en todo lo que tiene que ver con chapas de puertas, bisagras, aldabas, picaportes, candados, destorcedores, y otros objetos. Aunque con la industria moderna muchos de estos objetos han sido desplazados, en la actualidad aún se conservan los tradicionales talleres artesanales donde se elaboran artículos decorativos de hierro.

Más adelante en la misma calle de las herrerías encontramos el monumento al Artesano, representado por Vulcano, dios romano del fuego y metal, fue realizada por un grupo de

artistas de la localidad y sus nombres están grabados en piedras talladas colocadas en la plaza.

Al fondo de la calle de las Herrerías se encuentra la Quinta de Chaguarchimbana, se dice que su construcción data del año 1870, su propietario Don Antonio José Valdivieso se encargó de la construcción y decoración de esta casa-hacienda, que se distinguía por su estructura de tres plantas, constituida con pilares de madera que descansan sobre bases de piedra (Parra, 24).

Luego de pasar el puente está la Quinta Bolívar, de modesta arquitectura en la que permaneció El Libertador Simón Bolívar durante sus dos estadías en Cuenca y en las que destaca la presencia de comida con una característica marcadamente española y americana, aparecen productos como cacao, ají, maíz, tomate, yuca y camote. De lo que se desprende que desde tiempos inmemoriales las comidas siempre fueron encuentros propicios para resolver problemas, diseñar planes y en muchas ocasiones para unir a las familias (Pazos Barrera, 156)

Las costumbres alimenticias en cuanto a horarios de comidas, frecuencia y tipo de alimentos de los habitantes del barrio El Vergel, según entrevistas no difiere mucho de los otros tres barrios investigados, su horario de desayuno generalmente es las 07:00 de la mañana, almuerzo a las 13:00 y merienda a las 19:00. Los alimentos que tuvieron un porcentaje alto, en relación a los otros barrios son la leche y café en el desayuno.



Figura 6. Iglesia del Vergel
Fuente: Autor

1.2. Universo y Muestra

El universo de estudio son los barrios de la ciudad de Cuenca, considerados tradicionales

San Sebastián

San Roque

El Vergel

Todos Santos

El presente trabajo es un estudio descriptivo transversal de los patrones alimentarios del desayuno, almuerzo y merienda. La muestra del estudio corresponde a una cuota estratégica de 800 personas. El nivel de confianza del estudio corresponde al 95% y un error del 5%.

Se escogió 200 personas de cada barrio, de distintas familias a las que se les aplicó la encuesta de 18 preguntas en total, divididas en las tres comidas básicas: desayuno, almuerzo y merienda.

Por otro lado se realizaron entrevistas personales a tres familias que habitan en cada uno de estos barrios por más de 30 años con el fin de conocer las costumbres actuales de alimentación y cuánto han cambiado en todos los años de su permanencia allí. La encuesta se observa en el anexo 1.

1.3 Metodología

El análisis clúster es un conjunto de técnicas multivariantes utilizadas para explorar y agrupar a un conjunto de individuos en grupos homogéneos. Pertenece, al igual que otras tipologías y que el análisis discriminante al conjunto de técnicas que tiene por objetivo la clasificación de los individuos.

Así pues, el objetivo es obtener grupos, teniendo, por lo tanto, el análisis un marcado carácter exploratorio. Se trata, fundamentalmente, de resolver el siguiente problema: Dado un conjunto de individuos (de N elementos) caracterizados por la información de n variables X_j , ($j = 1, 2, \dots, n$), se plantea el reto de ser capaces de clasificarlos de manera que los individuos pertenecientes a un grupo (clúster), y siempre con respecto a la información disponible, sean tan similares entre sí como sea posible, siendo los distintos grupos entre ellos tan disimilares como sea posible.

El proceso del análisis clúster se estructuró de la siguiente manera

- Se partió de la información de un conjunto de individuos de los barrios seleccionados de los que se obtuvo un conjunto de variables pertenecientes a los patrones alimentarios del desayuno, almuerzo y merienda.
- Se realizaron 200 encuestas en cada barrio dando un total de 800 encuestas.
- Se realizaron entrevistas personales a cuatro jefes de familia de cada barrio para obtener información de costumbres alimenticias actuales y de 5 años atrás
- Se estableció un criterio de similaridad en los patrones alimentarios que permitió relacionar la semejanza de los individuos entre sí.
- Se estableció la frecuencia de comidas diarias para saber la prevalencia de costumbres alimenticias.
- Se determinó los alimentos de mayor consumo y de menor consumo para establecer las semejanzas y diferencias entre los barrios de acuerdo a los productos consumidos.

- Se determinó la estructura de agrupación de los individuos que se estableció en tres clases.
- Se estableció mediante gráficos los lugares seleccionados por los habitantes de cada barrio, para la adquisición de los productos para la elaboración de los alimentos y determinar las diferencias y semejanzas en cada uno.
- Por último se realizaron gráficos para poder determinar los resultados del estudio e identificar la prevalencia de los patrones alimentarios en el desayuno, almuerzo y merienda en la muestra seleccionada. Además se obtuvo un estadístico descriptivo como la moda para determinar la incurrencia del barrio en cada análisis.

CAPITULO 2

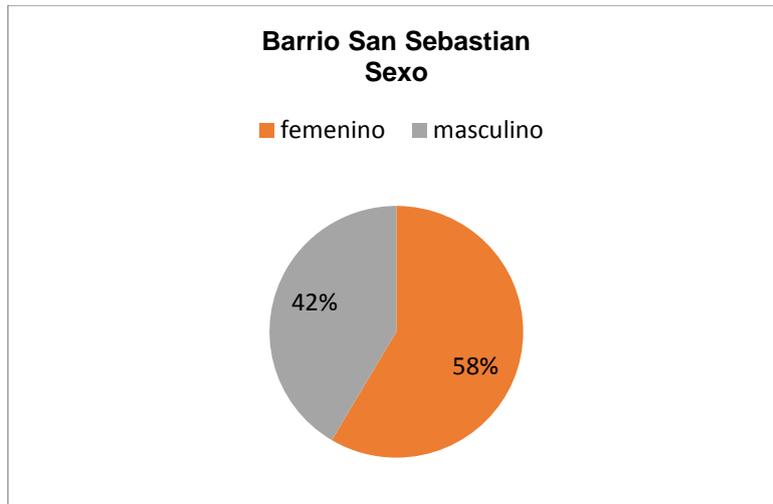
2. RESULTADOS

3.1 Caracterización de la muestra

3.1.1 Caracterización de la Muestra por Sexo

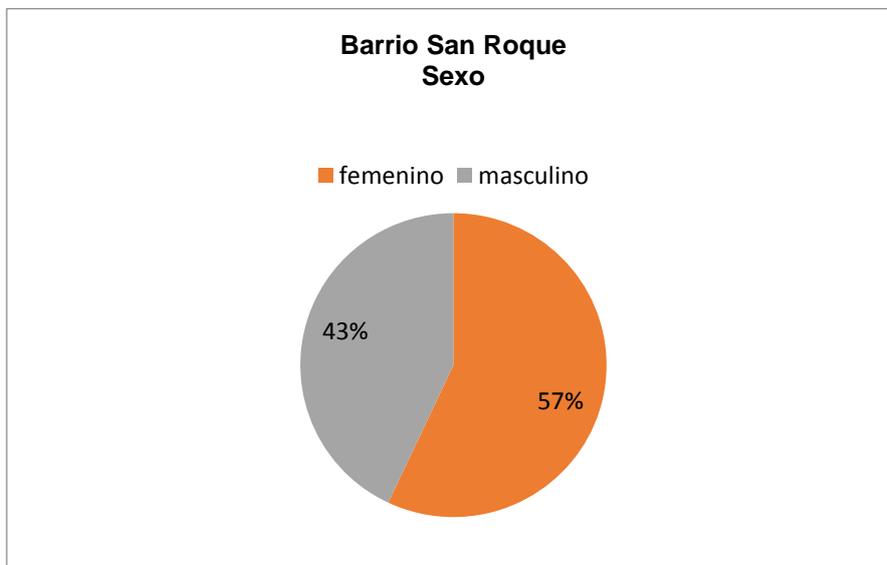
La muestra en el Barrio San Sebastian es de 200 personas, el 42% corresponde al sexo masculino, el 58% al sexo femenino. En en el Barrio San Roque la muestra es de 200 personas, el 42% corresponde al sexo masculino, el 58% al sexo femenino. La muestra en el Barrio Todos Santos es de 200 personas, el 42% corresponde al sexo femenino, el 58% al sexo masculino. La muestra en el Barrio El Vergel es de 200 personas, el 41% corresponde al sexo masculino, el 59% al sexo femenino.

Gráfico No. 1
Barrio San Sebastian por Sexo



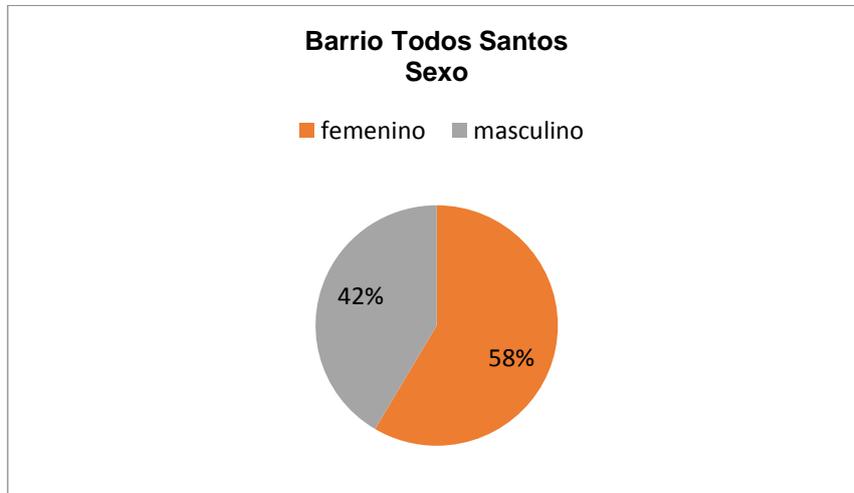
Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No. 2
Barrio San Roque por Sexo



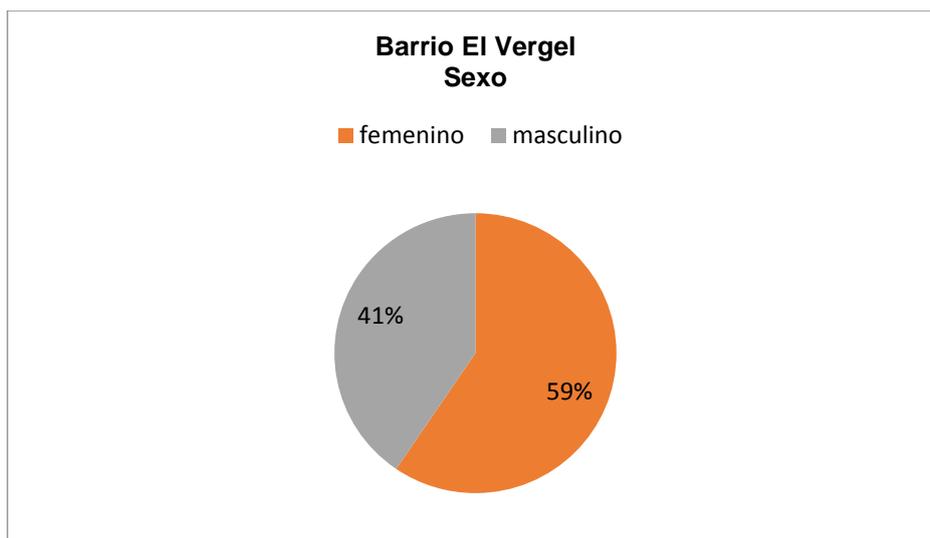
Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No. 3
Barrio Todos Santos por Sexo



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No. 4
Barrio El Vergel por Sexo



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

3.1.1 Caracterización de la Muestra por Grupos de Edad

Para determinar las edades en los barrios que conforman la muestra, se estratificaron en los siguientes intervalos:

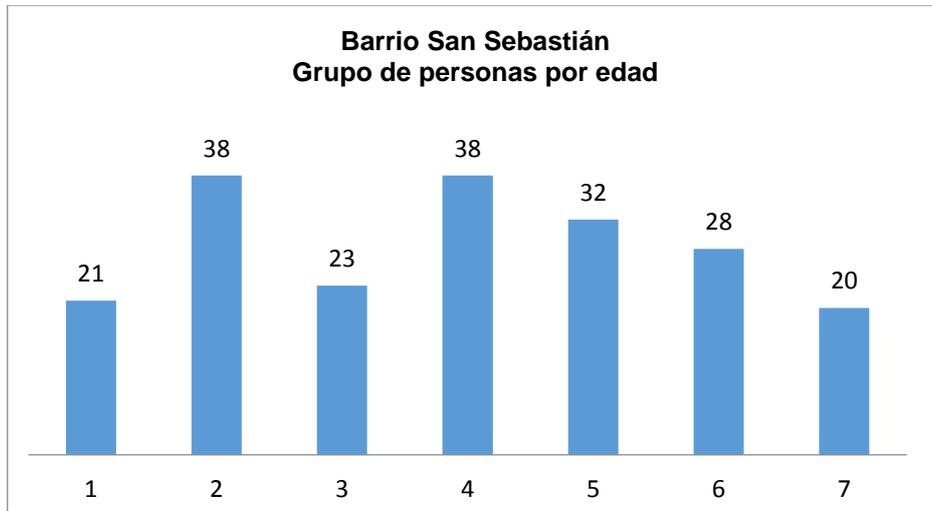
Tabla 1. Categorías de Edades

CATEGORIA	INTERVALO
1	18 A 20 AÑOS)
2	(21 A 30 AÑOS)
3	(31 A 40 AÑOS)
4	(41 A 50 AÑOS)
5	(51 A 60 AÑOS)
6	(61 A 70 AÑOS)
7	>70 AÑOS

Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

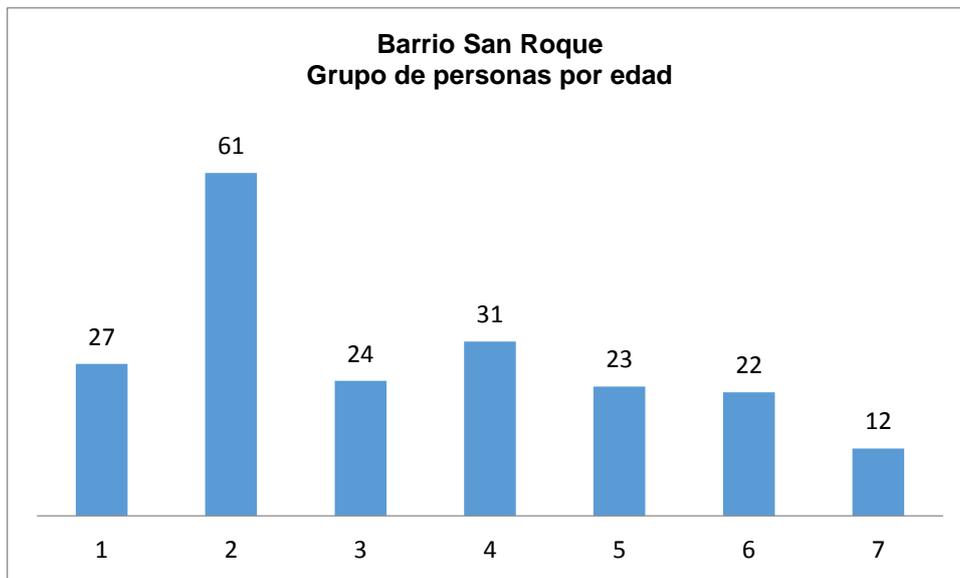
En el Barrio San Sebastián, la edad predominante es de 21 a 30 años y la edad de 41 a 50 años (92 personas). Las personas que se encuentran dentro del resto de edades son 108 personas. En el Barrio San Roque, la edad predominante es de 21 a 30 años (24 personas) y 112 personas entre las edades de 31 años hasta mayores de 70 años. En el Barrio Todos Santos, la edad predominante es de 21 a 30 años (54 personas) y 121 personas desde los 31 años hasta mayores de 70 años y el resto menores a 20 años. En el Barrio El Vergel, la edad predominante es de 21 a 30 años (54 personas). Un total de 101 personas se encuentran entre los 31 años hasta mayores de 70 años y 45 personas son menores a 20 años en ese último barrio.

Gráfico No. 5
Barrio San Sebastian por Grupos de Edad



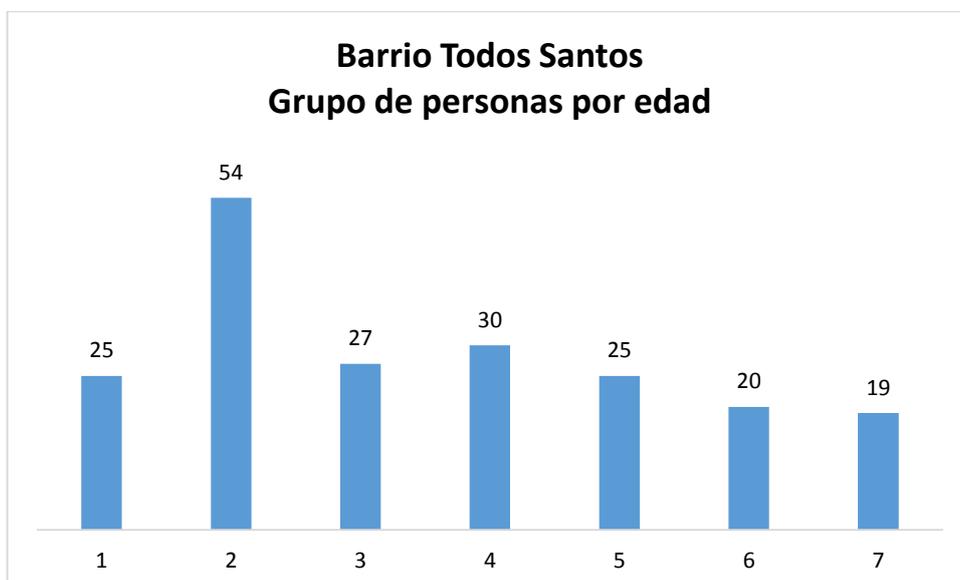
Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No. 6
Barrio San Roque por Grupos de Edad



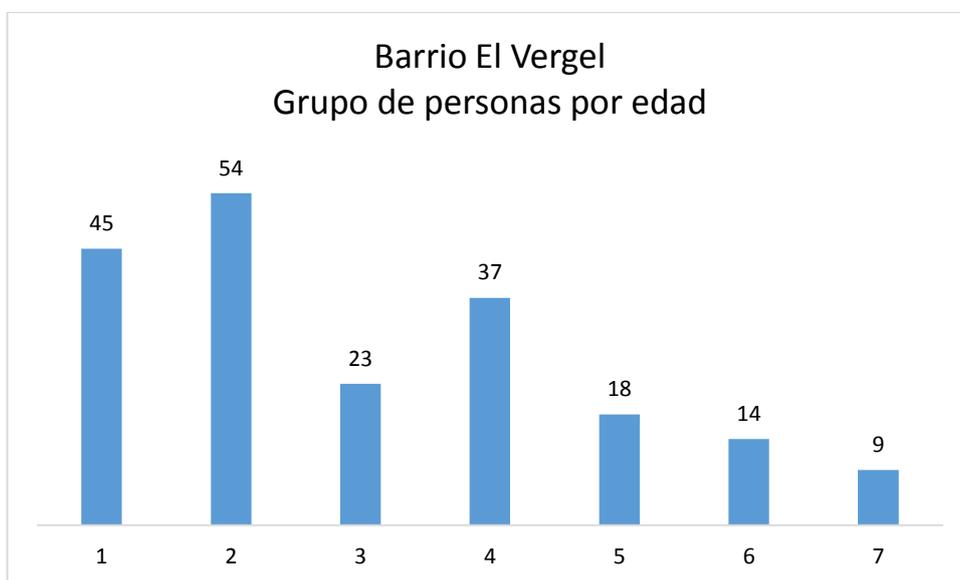
Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No. 7
Barrio Todos Santos por Grupos de Edad



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No 8
Barrio El Vergel por grupos de edad



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

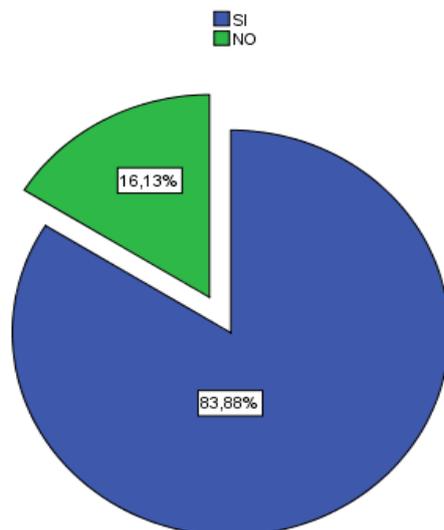
3.2 Análisis de principales descriptivos de la encuesta

3.2.1 Análisis de la ingesta de las tres comidas

En el aspecto de la ingesta diaria de las comidas observamos que tan solo el 16% del total de los encuestados respondieron que no toman las tres comidas todos los días y un 83.88% respondieron que si toman las tres comidas diarias todos los días. El 16% básicamente corresponde a personas mayores de 60 años que respondieron que no meriendan por temas de salud, sino únicamente ingieren agua aromática con pan.

Gráfico No 9. Análisis de la ingesta de las tres comidas diarias

¿USTED TOMA LAS TRES COMIDAS DIARIAS TODOS LOS DIAS?

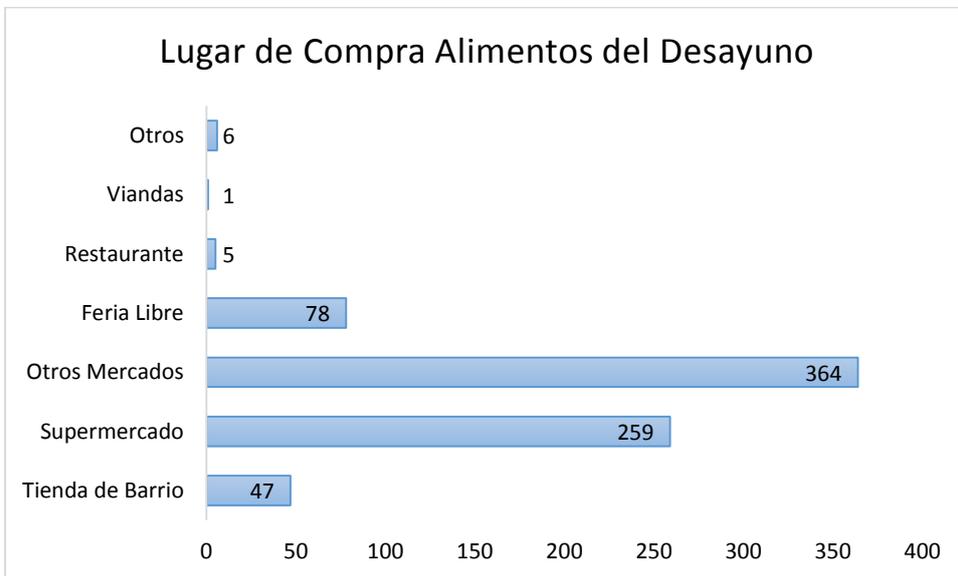


Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

3.2.2 Análisis del lugar de compra de los alimentos

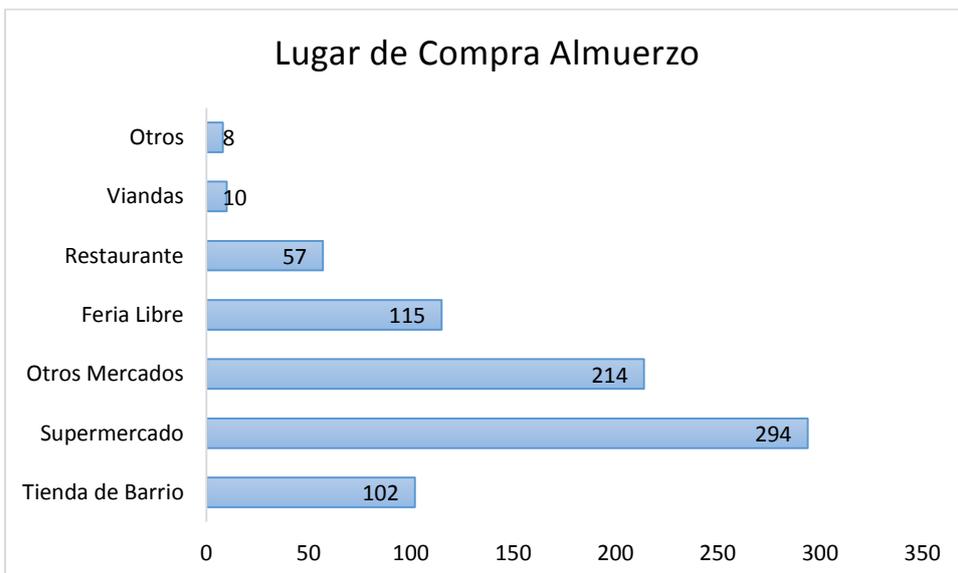
Con respecto, a lugar de compra de los alimentos, los habitantes de los cuatro barrios manifiestan que en el Desayuno el 45% tiene como opción principal comprar el en el mercado, en el almuerzo la opción principal es el Supermercado (37%), y en la merienda la opción principal es el mercado (43%). Dentro de las opciones se considera a la Feria Libre como opción por estar posicionada en la mente del consumidor, y otros mercados incluyen al resto de mercados de la ciudad de Cuenca.

Gráfico No. 10. Lugar de compra de alimentos del desayuno



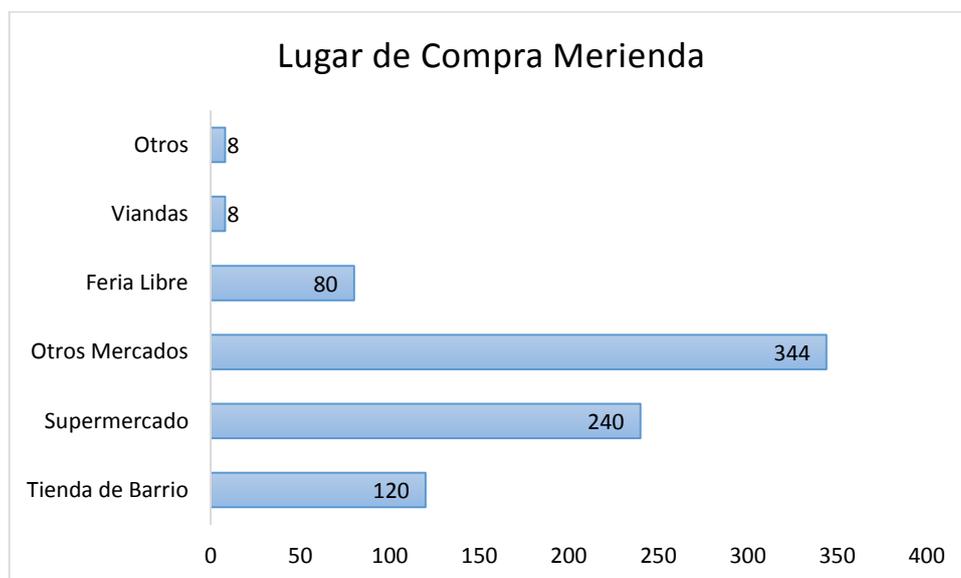
Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No. 11. Lugar de compra de alimentos del almuerzo



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

Gráfico No. 12. Lugar de compra de alimentos de la merienda



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

3.2 Análisis Clúster de los Patrones Alimentarios del Desayuno, Almuerzo y Merienda de los Barrios San Sebastián, Todos Santos, San Roque y el Vergel

3.2.1 Análisis Clúster del Desayuno

Las variables que se analizaron en el desayuno fueron: pan, leche, huevos, cereal, yogur café, chocolate, colada, jugo, fruta agua y tocino.

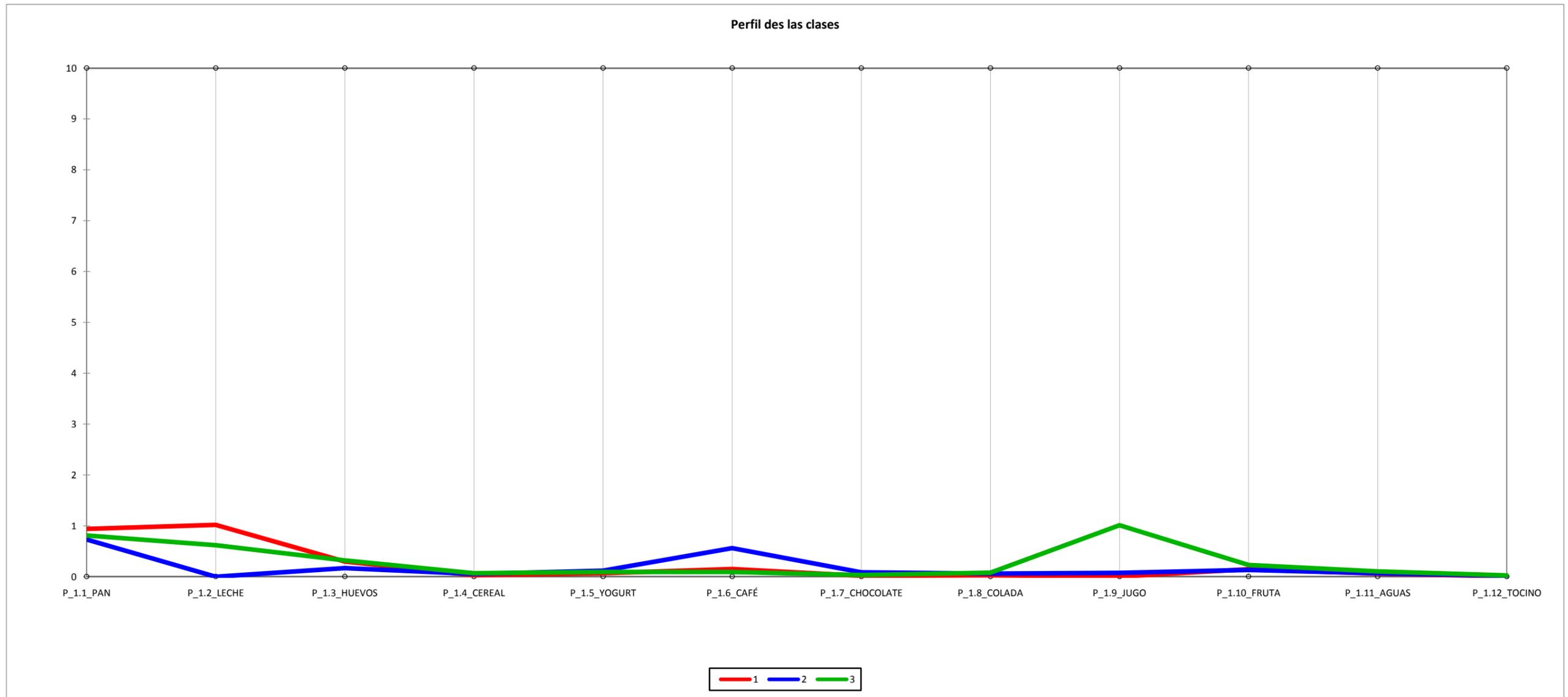
En el desayuno, el clúster 1 es el más numeroso, integrando a 365 personas (41%). El clúster 2 integra a 248 personas y representa el 31% y el clúster 3 integra a 191 (24%). En el clúster 1, el alimento que más se consume es la leche y el que menos se consume es el cereal.

En el clúster 2, el alimento que más se consume es el pan, y el alimento que menos se consume es la leche. En el clúster 3 el alimento que más se consume es el jugo y el alimento que menos se consume es el tocino. Realizando una comparación entre clústeres y los alimentos del desayuno, se puede deducir que el pan es el alimento que alcanza un alto consumo en el clúster 1, seguido del clúster 3 y del clúster 2. La leche tiene un alto consumo en el clúster 1, seguido del clúster 2, sin embargo en el clúster 3, el estudio evidencia que no hay consumo de leche. Los huevos tienen un alto consumo en el clúster 3, seguido del clúster 1, y el clúster 2. El yogurt ocupa un consumo más elevado en el clúster dos, seguido del clúster 3 y luego del 1. Es importante, destacar que el consumo de cereal y yogurt en los clúster 1, 2, 3 tienen un consumo bajo. El café tiene un alto consumo en el clúster 1, seguido del clúster 2 y del clúster 3. El chocolate tiene un consumo mayor en el clúster 2, seguido del

clúster 3 y luego el clúster 1. La colada tiene un mayor consume en el clúster 3, seguido del clúster 2, y el clúster 1. El jugo tiene un alto consume en el clúster 3, a continuación del consumo está el clúster 2, y el clúster 1. La fruta tiene un consumo elevado en el clúster 3, después el consumo es del clúster 1, seguido está el clúster 2. El consumo de aguas aromáticas presenta mayores resultados en el clúster 3, luego en el clúster 2 y luego en el clúster 1. Por último el tocino, tiene un consumo mayor en el clúster 3, seguido del clúster 2 y luego el clúster 1. En los tres clústeres el tocino es el alimento del desayuno que más bajo consumo tiene.

En referencia a los barrios, el clúster 1 tiene la presencia de todos lo cuatro barrios en el consumo de los alimentos del desayuno, sin embargo el barrio que más consumo presenta es el barrio 2. En el clúster 2, de igual manera existe la presencia de todos los barrios en el consumo de los alimentos sujetos a análisis del desayuno, y con una prevalencia del barrio 4. En el clúster 3, existe también la presencia de los cuatro barrios, sin embargo el barrio 1 tiene una presencia mayor en el consumo de los alimentos del desayuno.

Gráfico No. 13. Análisis Clúster del desayuno



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

3.2.2 Análisis Clúster del Almuerzo

Las variables que se analizaron en el almuerzo fueron: arroz, mote, sopas, caldos, granos maduros, granos tiernos, plátanos, papas, pasta, hortalizas, vegetales, carne, pollo, embutidos, enlatados, mariscos, pescado, frutas, jugos, coladas y refrescos.

En el almuerzo, el clúster 1 es el más numeroso, integrando a 394 personas (49%). El clúster 2 integra a 330 personas y representa el 41% y el clúster 3 integra a 76 personas (0,9%).

En el clúster 1, en el almuerzo el alimento que más se consume son las hortalizas y lo que menos se consume son mariscos mientras que en el clúster 2, el alimento que tiene mayor consumo es el mote y los de menor consumo son vegetales y caldos. En el clúster 3 el alimento que más se consume es el arroz y el alimento que menos se consume es la pasta.

Realizando una comparación entre clústeres y los alimentos del almuerzo, se puede decir que el arroz es el alimento que alcanza el más alto consumo en el clúster 3, seguido del clúster 2 y del clúster 1.

El mote tiene un alto consumo en el clúster 3, seguido del clúster 2 y el clúster 1

La sopa tiene un alto consumo en el clúster 3 y con poca diferencia le siguen los clústeres 2 y 3.

Los caldos tienen más consumo en el clúster 3 seguido del clúster 2 y 1. Los granos maduros tienen un consumo más alto en el clúster 3 y le siguen el clúster 1 y 2 en este orden. Los granos tiernos tienen más consumo en el clúster 1, seguido de los clústeres 3 y 2.

Hay que enfatizar que el consumo de embutidos, enlatados y mariscos, tiene en los clústeres 1,2, y 3 tienen un consumo muy bajo.

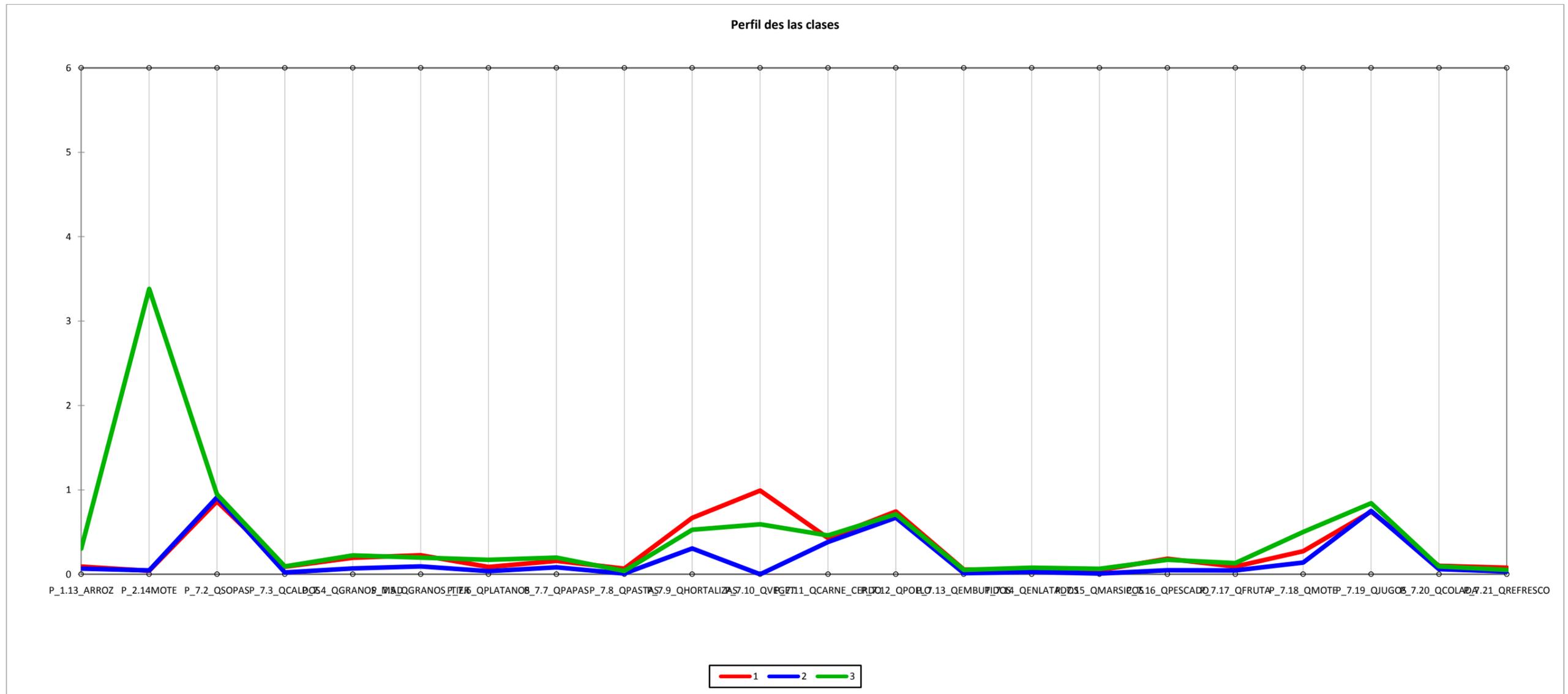
El plátano tiene un mayor consumo en el clúster 3, seguido del clúster 1 y 2. Las papas tienen un consumo igual que el plátano, siendo el de mayor consumo el clúster 3, seguido por los clústeres 1 y 2. La pasta tiene un consumo mayor en el clúster 1 y menor en el 3 y en el 2. Las hortalizas tienen un consumo alto en el clúster 1, le siguen el clúster 3 y clúster 2. Los vegetales tienen un alto consumo en el clúster 1 seguidos por el clúster 3 para bajar mucho más en el clúster 2.

Los vegetales tienen un alto consumo en el clúster 1 seguido por los clústeres 3 y 2. La carne tiene más alto consumo en el clúster 3, seguido por los clústeres 1 y 2. El pollo tiene un alto consumo en el clúster 1, seguido por los clústeres 3 y 2. En los embutidos se encontró en este estudio muy bajo consumo en los clústeres 1,2 y 3, notando una ligera diferencia de consumo entre los clústeres 3 y 2; igual sucede con el consumo de enlatados que se encuentra un consumo bajo en los tres clústeres. En el caso de pescado, el consumo más alto está en el clúster 3 y le siguen muy de cerca los clústeres 1 y 2. Las frutas tienen un consumo alto en el clúster 3, seguido del clúster 1 y luego el clúster 2 los jugos tienen un alto consumo en el clúster

3 seguido de los clústeres 1 y 2. El consumo de colada es bajo sin embargo en primer lugar está el clúster 1 seguido por los clústeres 3 y 2. El consumo de refresco es más alto en el clúster 1, seguido por los clústeres 3 y 2.

En referencia a los barrios, el clúster 2 tiene la presencia de todos los cuatro barrios en el consumo de los alimentos del desayuno, sin embargo el barrio que más consumo presenta es el barrio 1. En el clúster 2, de igual manera existe la presencia de todos los barrios en el consumo de los alimentos sujetos a análisis del desayuno, y con una prevalencia del barrio 1. En el clúster 3, existe también la presencia de los cuatro barrios, sin embargo el barrio 2 tiene una presencia mayor en el consumo de los alimentos del desayuno.

Gráfico No.14. Análisis clúster del almuerzo



Fuente: Elaboración propia a partir Encuesta de la Patrones Alimentarios, 2015

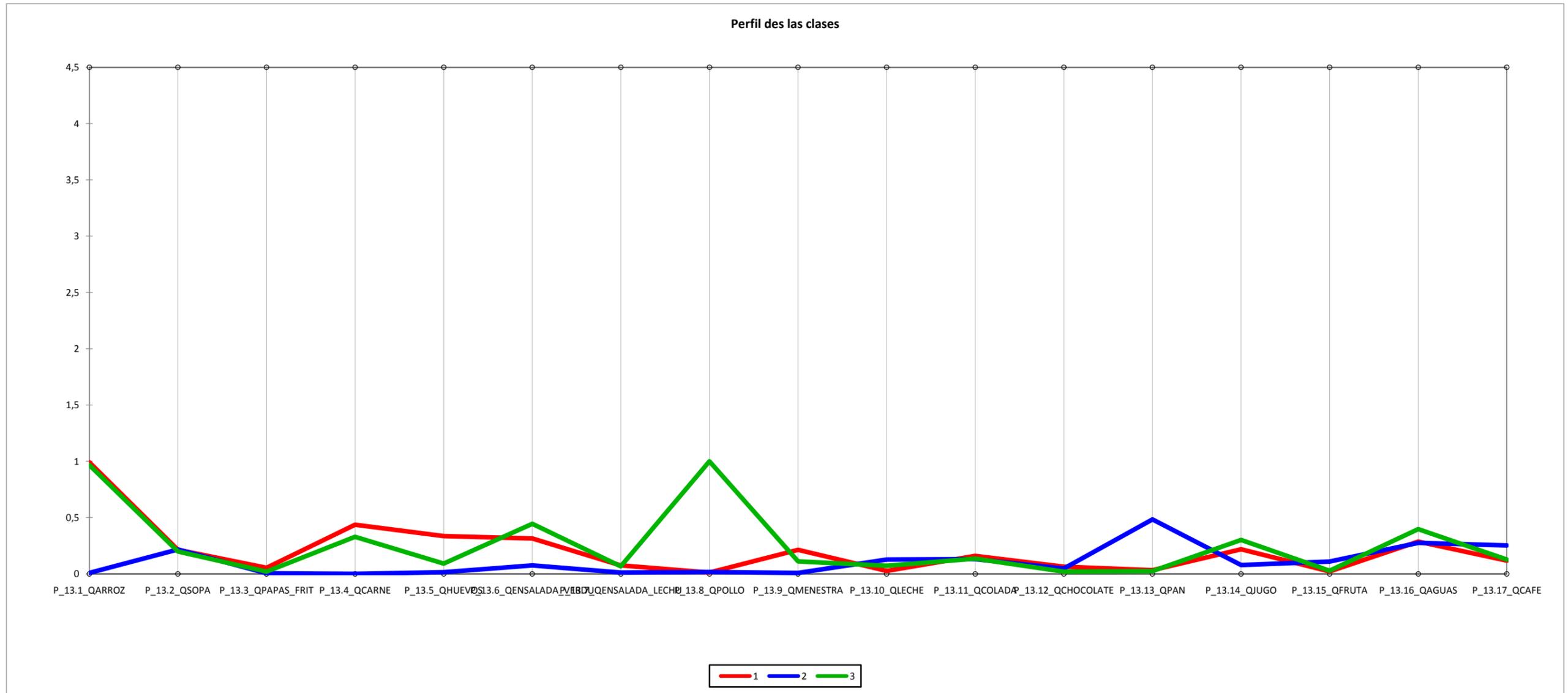
3.2.3 Análisis Clúster de la Merienda

Las variables que se analizaron en la merienda fueron: arroz, sopa, papas, carne, huevos, ensalada de verduras, ensalada de lechuga, pollo, menestra, leche, colada, chocolate, pan, jugos, fruta, agua aromática y café.

En la merienda el clúster 2 es el más numeroso, integrando a 360 personas (45%). El clúster 1 integra a 188 personas y representa el 23% y el clúster 3 integra a 252 personas (31%). En el clúster 1, en la merienda el alimento que más se consume es el arroz y el que menos se consume es el chocolate. En el clúster 2 el alimento que más se consume es el pan y los que menos se consumen son papas y carne. En el clúster 3 el alimento que tiene mayor consumo es el pollo mientras que el de menor consumo es el chocolate. Realizando una comparación entre clústeres y los alimentos de la merienda se concluye que el alimento que se consume más es el pollo y está en el clúster 3, seguido del clúster 1 y 2. El arroz tiene un alto consumo en el clúster 1, con muy poca diferencia le sigue el clúster 3 y luego el clúster 2. La sopa tiene un alto consumo en el clúster 1, seguido del clúster 3 y 2. Las papas se consumen más en el clúster 1, seguido de los clústeres 3 y 2.

Así mismo, la carne tiene un alto consumo en el clúster 1, seguido del clúster 3 y luego el clúster 2. Los huevos tienen un alto consumo en el clúster 1, seguido del clúster 3 y luego el clúster 2. La ensalada de verduras tiene un alto consumo en el clúster 3, seguido del clúster 1 y 2. La ensalada de lechuga tiene un alto consumo en el clúster 3, seguido del clúster 1 y 2. El pollo es el alimento de mayor consumo en el clúster 3, seguido por los clústeres 2 y 1. La menestra tiene un alto consumo en el clúster 1, seguido del clúster 3 y 2. La leche tiene mayor consumo en el clúster 2, seguido de los clústeres 3 y 1. La colada tiene un consumo alto en el clúster 1, seguido de los clústeres 2 y 3. El chocolate tiene un consumo bajo en los tres clústeres. El pan tiene un alto consumo en el clúster 2, seguido por el clúster 1 y 3. El jugo se consume en mayor cantidad en el clúster 3, seguido de los clústeres 1 y 2. La fruta tiene mayor consumo en el clúster 2, seguido del clúster 3 y el clúster 1. Las aguas aromáticas tienen un alto consumo en el clúster 3, seguido del clúster 1 y 2. El café tiene mayor consumo en el clúster 2, seguido del clúster 3 y el clúster 1.

Gráfico No. 15
Análisis Cluster de la Merienda



Fuente: elaboración propia a partir de Encuesta de patrones alimentarios, 2015

CAPÍTULO 3

3. DISCUSIÓN

Los patrones alimentarios de los cuatro barrios de Cuenca, no difieren en mayor medida, los hábitos de comidas y sus horarios son muy parecidos, básicamente se realizan en los cuatro barrios, las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y merienda, luego del análisis se encuentra diferencia en el tipo de alimentos ingeridos y según se desprende de las encuestas realizadas, esta diferencia se marca por la ubicación de cada barrio, por la facilidad de acceso a los alimentos, por el lugar donde se los adquiere y también por sus tradiciones, en el caso del barrio de San Roque, según la investigación, todo el pan que se consumía en este lugar provenía del barrio de Todos Santos y en la actualidad prevalece esta costumbre.

Lo que corrobora las palabras del escritor Felipe Torres Torres (2007) quien afirma que una característica del patrón alimentario es, el fuerte apego a los productos que lo conforman en los hábitos de comida de la población, junto con un marcado arraigo territorial en el tiempo y una constante de las tradiciones y expresión de la cultura.

La dieta diaria en el barrio El Vergel está compuesta en un 50% de hidratos de carbono, 21.1 % de proteínas, poca cantidad de grasas y un porcentaje de hortalizas y verduras. La explicación es que en este barrio, las encuestas tienen un alto porcentaje de personas entre 18 y 40 años, que necesitan más hidratos de carbono que los mayores.

En los cuatro barrios el consumo de cereales y granos maduros y tiernos es bajo, pero el maíz cocido, mote, sigue siendo la base del patrón alimentario. Otro alimento que tiene un alto consumo en los cuatro barrios es el pan, un criterio similar establece Felipe Torres (2007) quien ha hecho un estudio del consumo del pan en una comunidad de México, explica que existe un patrón heterogéneo con un claro predominio de panaderías tradicionales diseminadas en cada zona.

El principal alimento que se consume en el almuerzo, todos los días, en los cuatro barrios en un 83.5% de los encuestados, es el arroz, teniendo al barrio San Sebastián como el barrio que más consume en un 87% de los encuestados. Al igual que el arroz las personas que consumen sopa la mayoría lo hace todos los días (73.4%), siendo el 80.5% de personas del barrio de San Roque que más consumen sopa todos los días.

En cuanto al consumo de carne se observa que la mayoría (más del 50% del total de encuestados que consumen carne de cerdo/res) lo hacen menos de tres veces por semana; ya que el 28.5% de los encuestados consumen una vez por semana y el 27.0% hasta dos veces por semana.

En cuanto al consumo de pollo los encuestados respondieron que lo hacen con mayor frecuencia tres veces por semana, ya que el 22.0% y 35.4% de encuestados lo hacen dos veces a la semana.

Este resultado nos muestra que existe un alto consumo de carbohidratos, menos vegetales y en menor cantidad las proteínas. El tema ha sido tratado en un informe de la conferencia internacional de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre “Malnutrición y los Hábitos Alimentarios” y publicado por Anne Burgess y R.F.A. Dean, llamado malnutrición proteico-calórica, que es una dieta pobre en proteínas pero con calorías que fluctúan entre una proporción inadecuada y un exceso. En la segunda “Conferencia Internacional sobre Nutrición” se habló también sobre el sistema alimentario y la crisis en la que se encuentra, millones de personas que no tienen lo suficiente para comer mientras otros millones comen mucha comida chatarra; muchas familias no tienen los medios suficientes para comprar alimentos nutritivos como: fruta fresca, verduras, hortalizas, carne y leche. Las bebidas y los alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasa son baratos y fáciles de encontrar. “La desnutrición y el sobrepeso son hoy en día problemas que coexisten en una misma comunidad”, terminó declarando la Dra. Le Galés-Camus, subdirectora de la Organización Mundial de la Salud, en esta conferencia. Muchos de estos problemas de malos hábitos alimentarios fueron detectados en las entrevistas personales que se realizaron a los moradores de los barrios investigados.

Respecto a este mismo tema la Licenciada en nutrición Paulina Durán Sánchez de la Universidad Interamericana del norte de Mazatlan-México coincide que el uso de comidas no nutritivas está muy relacionado con el aumento del índice de precios, al mismo tiempo recomienda que la comida sea completa en los tres horarios en el desayuno, almuerzo y merienda, lo que no ocurre en los barrios investigados, en las entrevistas personales realizadas a los moradores en los cuatro barrios, la mayor parte toma café con pan en el desayuno. En el tema de variedad Durán Sánchez recomienda que las comidas del almuerzo y merienda deben contener tubérculos, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal y especialmente debe ser equilibrada en las cantidades; en nuestras encuestas los resultados arrojaron un bajo consumo de carnes, leguminosas y cereales en los cuatro barrios. El consumo de pescados y mariscos según lo señala esta organización, puede mejorar la digestión.

El consumo limitado de pescados y mariscos en los cuatro barrios se torna preocupante ya que la ingesta de pescado es necesaria y tiene que estar incluida en la dieta diaria, por lo menos dos veces a la semana, así lo declara la Organización Mundial de la Salud, OMS. Se recomienda además, que se incluya desde temprana edad para favorecer la aceptabilidad y contribuir a fomentar los buenos hábitos. De los resultados de las encuestas y entrevistas realizadas en forma personal este bajo consumo de pescados y mariscos se debe posiblemente a la escasa oferta de pescado en los hogares, al difícil acceso a los productos, al desconocimiento de los beneficios que puede proporcionar incluir el pescado en la dieta diaria y a las características organolépticas especiales que tienen estos productos del mar o quizá se desconoce formas más fáciles y agradables de preparación de estos productos.

La nutrióloga Luz Carmen Meraz en el artículo “Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar”, establece que los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la

región, costumbres y experiencias y es difícil cambiarlos. Por otro lado afirma que la sociedad sufre notables cambios en los hábitos alimentarios como consecuencia de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar, de ahí que son cada vez más numerosos los trabajos de investigación que ponen de manifiesto el decisivo papel que juegan los hábitos alimenticios en el nivel de salud de los individuos. Lo corrobora el artículo: “Por qué comemos lo que comemos: obstáculos al cambio de hábitos alimentarios y de estilo de vida”(2014) s/a en la guía sobre la seguridad y calidad alimentaria, salud y nutrición (The European Food Information Council) que asegura que a la mayor parte de la población le resulta muy difícil aumentar el consumo de alimentos saludables, a pesar de conocer sus beneficios, hay motivos de orden práctico, como: precios, preparación, tiempo y lugar. Además implica cambiar costumbres que se han ido estableciendo a lo largo de los años. Según nuestra investigación y las encuestas realizadas, coinciden con estos criterios por las opiniones y criterios vertidos durante las entrevistas personales concedidas por los moradores de los barrios investigados, en las que concordaban que algunos de los alimentos ingeridos en su dieta diaria, eran costumbres que heredaron de sus antepasados, como ejemplo la costumbre de comer mote en todas las comidas incluso en el desayuno en muchas familias, el tomar el café de la tarde con pan y luego repetirlo en la merienda, son evidencias que corroboran las afirmaciones mencionadas.

CAPITULO 4

4. CONCLUSIONES

- En el desayuno el alimento que más se consume es la leche y el que menos se consume es el cereal. En el almuerzo el análisis de los clústers dieron como resultado que los alimentos que más se consumen es el arroz y el mote y los alimentos de menor consumo son los mariscos, vegetales y caldos. En la merienda el análisis de los clústers indican que los alimentos que mayor consumo tienen es el pan, arroz y pollo y los de menor consumo son papas, carne y chocolate.
- Dentro del consumo de carbohidratos se encuentra el maíz (mote), tiene un porcentaje medio de consumo, 40%, en los cuatro barrios durante el almuerzo, según las entrevistas realizadas, coincidentalmente fueron las personas jóvenes las que respondieron que no comen mote y las personas mayores si lo hacen, de esto se desprende que sigue manteniéndose esta costumbre de que no puede faltar el mote en la mesa de los cuencanos
- Analizando el tipo de alimentos ingeridos por los habitantes de los cuatro barrios encuestados se observó que la ingesta de energía en los cuatro grupos fue inferior a las recomendaciones nutricionales lo que parece un poco explicable por el predominio de personas jóvenes en todos los grupos investigados.
- El patrón alimentario está condicionado por muchos factores y muchas causas desde la situación económica, número de miembros en la familia, sus edades, el acceso a los alimentos de uso diario, la ocupación de cada miembro de familia y actividad física.
- Para finalizar es importante mencionar las palabras de la nutrióloga Luz Carme Meraz quien dice que consumir pocos o demasiados alimentos, de forma desbalanceada tiene consecuencias que pueden ser muy graves: si faltan algunos nutrientes en el organismo, hay desnutrición, pero si se come en exceso se puede desarrollar obesidad.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Astudillo, Ana Mercedes. Dulces de Cuenca. Cuenca, Universidad de Cuenca-I.Municipalidad de Cuenca, 2008

Encalada Vásquez, Oswaldo. La Fiesta Popular en el Ecuador. Cuenca, CIDAP 2005.

Estrella, Eduardo. El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. Fundacyt 1997.

González Muñoz, Susana. Tradición y Cambio en las Fiestas Religiosas del Azuay. Cuenca, Universidad de Cuenca, Universidad del Azuay,2009.

Guamán Bautista, Jéssica. Los dulces de Corpus Christi: Rescate y Estandarización de sus recetas tradicionales. Tesis, Cuenca, Universidad de Cuenca 2009.

Hurtado, Oswaldo. Las Costumbres de los Ecuatorianos. Quito, Editorial Planeta del Ecuador S.A, 2007.

Jamieson, Ross W. De Tomebamba a Cuenca: arquitectura y arqueología colonial. Quito, producciones digitales Abya-Yala 2003

López Monsalve, Rodrigo. Cuenca: Orígenes de su Patrimonio Cultural. Cuenca, Editor Rodrigo López Monsalve, 2001.

Naranjo, Plutarco. Saber Alimentarse. Quito, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador y Corporación Editora Nacional, 2007.

Olivas Weston, Rosario. La cocina de los Incas: Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias. Lima, Universidad de San Martín de Porres, 2006.

Pazos Barrera, Julio. La Cocina del Ecuador. Recetas y Lecturas. Quito, Ediciones El tábano, 2005.

----- . Cocinas Regionales Andinas: Memorias del IV Congreso. Quito, Julio Pazos Barrera, Editor, Corporación Editora Nacional, 2010.

Pinchevsky, Moisés. Cuenca de las Herrerías. Artículo de La Revista El Universo, domingo 17 de mayo del 2015

Torres, Felipe. Problemas de desarrollo. Revista Latinoamericana de economía, vol. 38, num.151 México, diciembre 2007.

Vallejo, Raúl. Manual de Escritura Académica.Guía para estudiantes y maestros. Quito, Corporación Editora Nacional, 2013.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

<http://www.ecuadorexplorer.com/es/html/la-ciudad-de-cuenca.html>

Recuperado de “Cuenca, capital de la provincia del Azuay” acceso mayo 2015

<http://www.ecostravel.com/ecuador/ciudades-destinos/cuenca.php>

Recuperado de “Ciudades y Destinos” acceso mayo 2015

Fuente: <http://www.ecuadorexplorer.com/es/html/la-ciudad-de-cuenca.html>

Guía para la planificación dietética y promoción del bienestar nutricional. En: Tojo R

Autor: Sarría A. Moreno LA. Bueno M. acceso junio 2015

http://www.who.int/nutrition/topics/WHO_FAO_announce_ICN2/es/

Recuperado de: “FAO/OMS Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición” (CIN2) acceso junio 2015

<http://www.telegrafo.com.ec/regionales/regional-sur/item/parte-de-la-historia-de-cuenca-se-escribe-en-todos-santos.html>

Recuperado de: “Parte de la Historia de Cuenca se escribe en Todos Santos” acceso junio 2015

<http://www.uv.es/ceaces/multivari/cluster/CLUSTER2.htm>

<http://www.telegrafo.com.ec/regionales/regional-sur/item/museo-de-arte-moderno-riqueza-del-barrio-san-sebastian.html>

Recuperado de: “Museo de Arte Moderno, Riqueza del barrio San Sebastián” acceso junio 2015

<http://revistavance.com/atractivos-turisticos-de-cuenca.html?sobi2Task=sobi2Details&catid=27&sobi2Id=62>

Recuperado de: “Atractivos Turísticos de Cuenca” acceso junio 2015

<http://www.eufic.org/index/es/>

Recuperado de: “The European Food Information Council, Su guía sobre la seguridad y calidad alimentaria, salud y nutrición para una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable”. Acceso junio 2015

(Terán Zenteno Carlos, Índice Histórico de la Diócesis de Cuenca de 1919 a 1914, Editorial Católica de J.M. Astudillo Regalado, Cuenca 1947)

<http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/comida-sana/artid/obstaculos-habitos-alimentarios-estilo-vida/>

Alimentación hoy en día. Por qué comemos lo que comemos: obstáculos al cambio de hábitos alimentarios y de estilo de vida. 2004 eufic European food informatio council

<http://www.sagarpa.gob.mx/saladeprensa/2012/Paginas/2015B144.aspx>

ANEXOS

ANEXO 1

Modelo de encuesta aplicada a los habitantes de los cuatro barrios investigados

ENCUESTA

Este trabajo de investigación pretende conocer cuáles son los patrones alimentarios de algunos barrios tradicionales, en qué medida se conservan las tradiciones y si la alimentación diaria cambió con los tiempos modernos.

La información proporcionada será confidencial y será usada para fines documentales y académicos.

NOMBRE:

EDAD:

SEXO:

BARRIO:

PREFERENCIAS DE CONSUMO

DESAYUNO

1. Generalmente, ¿Qué alimentos desayuna y qué cantidad?

	Alimentos	Cantidad	Porción
1	Pan		
2	Leche		
3	Huevos		
4	Cereal		
5	Yogurt		
6	Café		
7	Chocolate		
8	Colada		
9	Jugo de frutas		
10	Fruta fresca		
11	Aguas aromáticas		
12	Tocino/jamón		
13	Arroz		
14	Otro		

U.MEDIDA	ABREV.	Peso
Vaso	V	8 oz
Taza	Tz.	8 oz
Plato	Pl.	12 oz
Unidades	U	
Bowl	B	10 oz

2. Con qué frecuencia toma los alimentos descritos ?

Alimentos	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces a la semana	4 veces a la semana	Todos los días
Pan					
Leche					
Huevos					
Cereal					
Yogur					
Café					
Chocolate					

Colada					
Jugo de frutas					
Fruta fresca					
Aguas aromáticas					
Tocino/jamón					
Arroz					
Mote					
otro					

3. ¿En dónde adquiere los alimentos?

Tienda del barrio	Supermercado	Mercado	Ferias libres	Restaurante	Viandas	Otras

4. ¿Habitualmente a qué hora desayuna?

05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00

5. Diariamente, ¿con quiénes desayuna?

Padres	Hermanos	Hijos	Abuelos	Suegros	Tíos	Solo	Otro

6. Habitualmente quién prepara los alimentos?

Madre	Padre	Hijo (a)	Abuela	Tía	Hermanos	Otros

PREFERENCIAS DE CONSUMO EN EL ALMUERZO

7. Generalmente, ¿Qué consume en su almuerzo?

Alimentos	U.medida	Cantidad
Arroz		
Sopas		
Caldos aves/res		
Granos maduros		
Granos tiernos		
Plátanos verdes/maduros		
Papas		
Pastas/espagueti		
Hortalizas		
Vegetales		
Carne/ cerdo o res		
Pollo		
Embutidos		
Enlatados		
Mariscos		
Pescado		
Fruta		
Mote		
Jugos naturales		
Coladas		
Refrescos/gaseosas		
Otra		

U.MEDIDA	ABREV.	Peso
Vaso	V	8 oz
Taza	Tz.	8 oz
Plato	Pl.	12 oz
Unidades	U	
Bowl	Bo	10 oz

8. ¿Con qué frecuencia toma los alimentos descritos?

Alimento	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces a la semana	4 veces a la semana	Todos los días
Arroz					
Sopa					
Caldo/ave-res					
Granos maduros					
Granos tiernos					
Plátano/verde-maduro					
Papas					
Pastas/espaguetti					
Hortalizas					
Vegetales					
Carne/cerdo-res					
Pollo					
Embutidos					
Enlatados					
Mariscos					
Pescado					
Mote					
Frutas					
Jugos naturales					
Refrescos/gaseosas					
Coladas					
Otras					

9. ¿En dónde adquiere los alimentos?

Tienda del barrio	Supermercado	Mercado	Ferias libres	Restaurante	Viandas	Otra

10. ¿Habitualmente a qué hora almuerza?

11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00

11. Habitualmente quién prepara los alimentos?

Madre	Padre	Hijo (a) mayor	Abuela	Tía	Otros

12. Diariamente, ¿con quiénes almuerza?

Padres	Hermanos	Hijos	Abuelos	Suegros	Tíos (as)	Solo	Otro

PREFERENCIAS DE CONSUMO EN LA MERIENDA

13. Generalmente, ¿Qué consume en su merienda?

Alimentos	Cantidad	Medida
Arroz		
Sopa		
Papas fritas		
Carne		
Huevos		
Ensalada verduras		
Ensalada de lechuga		
Pollo		
Menestra de granos maduros		
Leche		
Colada		
Chocolate		
Pan/galletas		
Jugo		
Fruta		
Aguas aromáticas		
Café		

U.MEDIDA	ABREV.	Peso
Vaso	V	8 oz
Taza	Tz.	8 oz
Plato	Pl.	12 oz
Unidades	U	
Bowl	Bo	10 oz

14. ¿En dónde adquiere los alimentos?

Tienda del barrio	Supermercado	Mercado	Ferias libres	Restaurante	Viandas a domicilio	Otra

15. ¿Habitualmente a qué hora merienda ?

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

16. Diariamente, ¿con quiénes merienda?

Padres	Hermanos	Hijos	Abuelos	Suegros	Tíos (as)	Solo	Otro

17. Usted toma las tres comidas diarias todos los días?

SI NO

18. En caso de que la pregunta anterior sea negativa ¿Cuál es el motivo de no realizar las tres comidas diarias?

Falta de tiempo	Costumbre familiar	Falta de dinero	Por estética	Por comodidad	Otros motivos

Gracias por su colaboración