



UNIVERSIDAD DE OTAVALO
DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA GESTACIÓN MATERNA DE MUJERES
KICHWAS DE LA COMUNIDAD DE ASHAMBUELA DEL CANTÓN COTACACHI.
(CASO DE ESTUDIO COMPARATIVO POR EDAD ENTRE DOS GRUPOS DE
MUJERES)**

JOHANNA ESTEFANÍA TAMBACO TAMBACO

AUTORA:

TUTORES:

**MSC. TAMIA VERCOUTÈRE
MSC. DIEGO RODRÍGUEZ ESTRADA**

**PROYECTO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE INGENIERA EN
DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL**

Otavalo, febrero 2020

DECLARACIÓN

Yo, **Johanna Estefanía Tambaco Tambaco**, declaro que este trabajo es de mi total autoría, que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional. La Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

Johanna Estefanía Tambaco Tambaco

C. I. 1003881669

CERTIFICACIÓN

Certifico que el proyecto de investigación “**Hábitos Alimentarios Durante la Gestación Materna de Mujeres kichwas de la Comunidad de Ashambuela del Cantón Cotacachi. (Caso de estudio comparativo por edad entre dos grupos de mujeres)**” bajo mi dirección y supervisión, constituye el trabajo de titulación para aspirar al título de Ingeniera en Desarrollo Social y Cultural de la estudiante Johanna Estefanía Tambaco Tambaco, y cumple con las condiciones requeridas por el Reglamento de Trabajos de Titulación (Arts. 16 y 25).

Msc. Tamia Vercoutère
C.I. 1002063848

CERTIFICACIÓN

Certifico que el proyecto de investigación **“Hábitos Alimentarios Durante la Gestación Materna de Mujeres kichwas de la Comunidad de Ashambuela del Cantón Cotacachi. (Caso de estudio comparativo por edad entre dos grupos de mujeres)** bajo mi dirección y supervisión, constituye el trabajo de titulación para aspirar al título de Ingeniera en Desarrollo Social y Cultural de la estudiante Johanna Estefanía Tambaco Tambaco, y cumple con las condiciones requeridas por el Reglamento de Trabajos de Titulación (Arts. 16 y 25).

Msc. Diego Rodríguez Estrada
C.I. 1713700407

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres Elena Tambaco, Jaime Tambaco que han sido el pilar fundamental en esta carrera Universitaria ya que me han brindado todo el apoyo incondicional en la aparte moral y económica para poder llegar a culminar la carrera.

A mis 2 hermanos por el apoyo que siempre me brindaron día a día durante el transcurso de mi carrera Universitaria.

AGRADECIMIENTO

Agradezco al centro de salud Asdrúbal de la Torre del Cantón Cotacachi, al grupo de mujeres de la Comunidad de Ashambuela y especialmente a las parteras Luzmila Moran, Delia Guajan, Azucena Lita y Delia Guajan de las diferentes comunidades de Santa Bárbara, Perafan, Ashambuela y Quitumba del Cantón Cotacachi principales colaboradoras dentro de la investigación.

A mis tutores, Tamia Vercoutère y Diego Rodríguez Estrada ya que supieron orientar y brindar las herramientas en todo momento requerido para el desarrollo de la investigación.

ÍNDICE

DECLARACIÓN	ii
CERTIFICACIÓN	iii
CERTIFICACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
1. INTRODUCCIÓN	11
1.2. Problema científico	13
1.3. Objetivos	13
General	13
Específicos	14
1.4. Preguntas de investigación.....	14
1.5. Idea a defender	14
1.6. Declaración de variables	14
Indicadores de variables	15
1.7. Aportes de la investigación.	15
Aporte cultural:.....	15
Aporte social:	16
1.8. Matriz de marco lógico.....	17
1.9. Estructura capitular	18
CAPÍTULO I: APROXIMACIONES TEÓRICAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA GESTACIÓN MATERNA	19
1.1 . Enfoques antropológicos sobre alimentación.....	19
1.2. Interpretación sobre la alimentación en el mundo andino y en Ecuador.	24
1.3. Normativa Nacional.	33
CAPITULO II: DESARROLLO METODOLÓGICO	42
2.1. Paradigma investigativo	42
2.2. Población y muestra.....	44
2.4. Técnicas e instrumentos de investigación	45
2.5. Diseño etnográfico.	46

CAPITULO III: ANÁLISIS Y RESULTADOS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA GESTACIÓN MATERNA DE DOS GRUPOS DE MUJERES KICHWAS DE LA COMUNIDAD DE ASHAMBUELA.....	47
CONCLUSIONES.....	70
RECOMENDACIONES.....	72
Referencias bibliográficas.....	73
ANEXOS.....	77
Trascripciones.....	77
Anexo 1: Partera del Cantón Cotacachi.....	78
Anexo 2: Nutricionista del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre del Distrito 10D03 de Salud del Cantón Cotacachi.....	82
Validación.....	84
Entrevistas.....	87
Anexo 6: Matilde Guajan de 50 años moradora de la comunidad de Ashambuela.....	87
Anexo 7: Zoila Andrade de 50 años moradora de la comunidad de Ashambuela.....	88
Anexo 8: María Tambaco de 52 años moradora de la comunidad de Ashambuela.....	89
Anexo 9: Marilyn Tambaco de 16 años moradora de la comunidad de Ashambuela.....	90
Anexo 10: Ivonne Tambaco de 29 años moradora de la comunidad de Ashambuela.....	91
Anexo 11: Azucena Lita de 68 años de edad partera de la Comunidad de Quitumba de la parroquia de Imantag.....	92
Anexo 12: Luzmila Moran de 52 años de edad partera de la Comunidad de Santa Bárbara 2019.	93
Anexo 13: Delia Guajan de 63 años de edad partera de la Comunidad de Perafan 2019.	94
Anexo 14: Delia Guajan de 60 años de edad partera de la Comunidad de Ashambuela 2019.	95
Anexo 15: Obstetra Yesennia Maital.....	96
Anexo 16: Ginecóloga Virginia Homsani.....	97
Anexo 17: Cronograma de trabajo presentado al Distrito 10D03 de Salud del Cantón Cotacachi.....	98
Anexo 18: Aprobación por parte del Licenciado Rumiñahui Anrango. Director del Distrito 10D03 de Salud del Cantón Cotacachi.....	99
Anexo 19: Acta de consentimiento dirigido para participantes directas e indirectas durante la investigación.....	100

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios durante la gestación materna de dos grupos intergeneracionales de mujeres *Kichwas* de la comunidad de Ashambuela del Cantón Cotacachi a través de un estudio comparativo desde una perspectiva etnográfica. El trabajo se basó principalmente en un método cualitativo que permitió la aplicación y recolección de testimonios a través de entrevistas al grupo de interés investigativo: saber qué tipo de comidas comen, ingredientes, condimentos y bebidas que consumen durante la etapa del embarazo, así como también los espacios de la cocina, las personas que preparan la comida y las que están presentes durante la misma. De esta manera, también se desprendieron otros grupos relacionados, como parteras de las diferentes comunidades del Cantón Cotacachi, y el personal médico del Centro de Salud Asdrúbal De la Torre: ginecóloga, obstetra y nutricionista para conocer más a profundidad el tipo de trabajo y recomendaciones que hacen ellas sobre los hábitos de alimentación desde “qué deben y qué no deben comer” las mujeres embarazadas y cuáles son los cambios fisiológicos que tiende a tener la mujer en cada etapa del embarazo. Todos estos grupos fueron parte fundamental para el desarrollo de la investigación.

Palabras claves: Embarazo, Hábitos Alimentarios, Mujeres *Kichwas*, Medicina, Ashambuela.

ABSTRACT

This research aimed to analyze eating habits during the maternal gestation of two intergenerational *kichwas* women's groups from the Ashambuela community of Cantón Cotacachi through a comparative study from an ethnographic perspective. The work was mainly based on a qualitative method that allowed the application and collection of testimonies through interviews with the research interest group: knowing what kind of meals they eat, ingredients, condiments and beverages that they consume during the stage of pregnancy as well as the spaces of the kitchen, the people who prepare the food and those that are present during it. In this way, other related groups were also detached, such as midwives of the different communities of The Cantón Cotacachi, and the medical staff of the Asdrúbal la Torre Health Center: gynecologist, obstetrician and nutritionist to learn more about the type work and recommendations they make about eating habits from "what should and shouldn't they eat" pregnant women and what physiological changes a woman tends to have at every stage of pregnancy. All of these groups were a key part of the development of research.

Keywords: Pregnancy, Food Habits, *Kichwas* Women, Medicine, Ashambuela.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Situación problemática

Es indispensable que las personas mantengan una adecuada alimentación que brinde todos los nutrientes necesarios basados en proteínas, verduras, cereales, frutas, almidones, grasas naturales entre otros alimentos. Todo esto para que ayude contribuir a una buena salud evitando cualquier enfermedad que se pueda presentar en cualquier momento.

Los hábitos alimentarios en la actualidad están siendo mal interpretados por ciertas personas, debido a que mantienen un desorden alimenticio diario ya que han optado por consumir productos procesados como: transgénicos, embutidos, comidas rápidas fáciles de preparar que no es favorecedor y además no aportan nada de nutrientes que requiere el cuerpo. Existen varios factores que intervienen en la actualidad que han hecho que los hábitos alimentarios cambien drásticamente en la sociedad, uno de ellos es, el sistema globalizado en el cual se encuentra sumergido el ser humano. Se ha metido tanto este sistema en cabeza de las personas que les ha hecho creer que todo producto que sale a los mercados procedentes de estas grandes industrias comerciales alimentarias son buenos y de muy buena calidad; esto se da por la gran publicidad que dan a los productos en cuestión de calidad, precios y marcas. Lo único que han hecho en primer lugar es, contaminar el medio ambiente porque todos los productos contienen plásticos y en segundo lugar a ayudan a que las personas mantengan un desorden alimenticio que conlleva a la desnutrición, problemas de obesidad, anemia, diabetes e incluso el aumento de personas que desarrollan cáncer entre otras enfermedades. Según un estudio desarrollado por la Organización Mundial de la Salud sobre “*El sobrepeso y obesidad*” a nivel mundial que fue publicado en el año 2018, menciona que:

En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos (...) el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha triplicado (OMS, 2018; Sección, 4).

Otros factores que se ven involucrados dentro del sistema globalizado son las cargas excesivas de trabajo, que generan cambios de hábitos como alimentarse a cualquier hora del día, incluso de no poder alimentarse hasta que finalice el horario de trabajo. Adicionalmente, el factor económico que se relaciona con el ingreso per cápita de cada grupo familiar determina que los productos que pueden adquirir, según los estándares sociales y económicos, provocan desórdenes alimenticios ya que en muchos de los casos los alimentos nutritivos serán remplazados por otros son fáciles y rápidos de preparar.

En Ecuador al igual que otros países del mundo, la alimentación de las personas y sobre todo las mujeres gestantes han cambiado drásticamente sus hábitos de alimentación ya que no consumen alimentos nutritivos que cocinaban los abuelos. Las mujeres embarazadas prefieren comer comida rápida más conocido como (Fast food) basado en puras grasas saturadas, carbohidratos, edulcorantes, gaseosas entre otros alimentos con el fin satisfacer sus deseos y necesidades de alimentación que no es conveniente para el bebé y la madre en el periodo de gestación.

En los datos estadísticos elaborados en el año 2011 y 2013 por la Encuestadora Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT que fue publicado en el 2014 por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC detallan que en Ecuador, los alimentos procesados que más consumen los jóvenes entre 14 y 19 años son comidas rápidas, con un 53.7%, seguido de los snacks¹ con un 60.0% y las bebidas gaseosas con un 84.0% lo que ha incrementado problemas de obesidad con un 24.5% y sobrepeso con un 20.8% a nivel nacional. En la misma encuesta, las mujeres en edad reproductiva tienen problemas de obesidad y sobrepeso con un 31.2% debido a la mala alimentación que mantienen basada en grasas con un 7.2% y carbohidratos 28.7% dejando de lado las frutas, granos y verduras que aportan nutrientes necesarios al cuerpo (INEC, 2014).

El estilo de vida actual ha obligado a dejar de lado la alimentación y preparación que mantenían los abuelos, de hecho ya no es apetecida por los jóvenes, razón por la cual varios productos y alimentos se van perdiendo con el tiempo y por ende la

¹ Snacks: Son alimentos chatarras como papas de marca, cheetos, doritos, galletas etc.

costumbre de cocinar dentro de los hogares. Es por eso que he planteado el tema de investigación sobre los hábitos alimentarios durante la gestación materna en dos grupos de mujeres intergeneracionales de la Comunidad de Ashambuela del Cantón Cotacachi porque es de interés saber si aún se siguen manteniendo los hábitos alimentarios. Además, es una necesidad de estudio porque no hay en la zona ningún tipo de estudio o proyecto en referencia al tema investigativo.

1.2. Problema científico

La presente investigación se desarrollará en la comunidad de Ashambuela con el fin de conocer los hábitos alimentarios que inciden durante la gestación materna mediante un estudio comparativo entre dos grupos de mujeres intergeneracionales para analizar los hábitos de estos grupos. Cabe mencionar que, los hábitos alimentarios de los abuelos eran mucho más saludables, es decir, que todos los alimentos que ellos consumían eran producidos de manera orgánica en sus terrenos sin la necesidad de fumigar con pesticidas ni otros tóxicos.

Los alimentos sanos eran cosechados para el consumo del hogar y, no había la necesidad de salir a comprar los alimentos a los mercados, ellos eran quienes, se encargaban de producir y cuando salían a los mercados o tiendas cercanas solo adquirirían ingredientes como: la sal y manteca para poder dar sabor a las comidas.

Esta investigación pretende analizar desde diferentes puntos los hábitos alimentarios de estos dos grupos intergeneracionales desde la acción de recolectar sus alimentos hasta la de conseguir, luego dar a conocer si se sigue o no manteniendo estos hábitos dentro de la comunidad de Ashambuela especialmente en las jóvenes *Kichwas*.

1.3. Objetivos

General

Dar a conocer los hábitos alimentarios que inciden durante la gestación materna en los dos grupos de mujeres *Kichwas* intergeneracionales de la comunidad Ashambuela.

Específicos

- ✓ Fundamentar las bases teóricas sobre los hábitos alimentarios durante la gestación materna.
- ✓ Analizar la incidencia de los hábitos alimentarios durante la gestación materna de dos grupos de mujeres *Kichwas* de la comunidad de Ashambuela.
- ✓ Identificar los hábitos alimentarios de los grupos de mujeres *Kichwas* de la comunidad.

1.4. Preguntas de investigación.

- ¿Cómo son los hábitos alimentarios durante la gestación materna en dos grupos de mujeres *Kichwas* intergeneracionales de comunidad de Ashambuela?
- ¿Inciden los factores culturales en los hábitos alimentarios durante la gestación materna en dos grupos de mujeres *Kichwas* intergeneracionales de comunidad de Ashambuela?

1.5. Idea a defender

Los hábitos alimentarios durante el período de gestación materna constituyen la expresión de creencias culturales propias de los grupos de mujeres *Kichwas* intergeneracionales de la comunidad de Ashambuela.

1.6. Declaración de variables

Variable independiente

Hábitos alimentarios: Los hábitos alimentarios adquiridos durante el transcurso de la vida del ser humano ayuda a mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida basada en una adecuada alimentación cómo: verduras, cereales, granos, tubérculos etc. La importancia de tener hábitos alimentarios, es que, contribuye a la salud evitando problemas que se puedan presentar a futuro, es por eso que, no es la cantidad de alimentos que se consume si no la calidad del consumo diario de alimentos nutritivos que contiene en el plato de una persona. Ha esto incluye los horarios, aseo, preparación y lugar de consumo de alimentos nutritivos.

Indicadores de variables

Calidad de alimentación

- Tipos de alimentos
- Tipos de ingredientes y condimentos
- Tipos de bebidas

Proveniencia de los alimentos

- Comprados o cosechados

Regularidad del consumo de alimentos

- Horarios de alimentación

Espacios de cocina

- Personas que preparan los alimentos.
- Personas que están presentes durante la comida

Variable dependiente

Gestación materna: Se puede definir como el proceso y tiempo desde la concepción del bebé. Durante este proceso la mujer tiende a experimentar cambios fisiológicos en cada una de las etapas de embarazo, por ejemplo, desorden hormonal, peso y talla, ensanchamiento de las caderas, crecimiento de los pezones, etc. Durante este tiempo de gestación la mujer también empieza a requerir todos los cuidados necesarios de alimentación, chequeos permanentes por un médico para el buen desarrollo del bebé y salud de la madre.

Cambios fisiológicos

- Primer trimestre
- Segundo trimestre
- Tercer trimestre

1.7. Aportes de la investigación

Aporte cultural:

La presente investigación tiene un impacto cultural debido a que recoge aspectos de conocimiento y saberes de la medicina tradicional en referencia a los

hábitos alimentarios durante la gestación materna ya que estos conocimientos se han transmitido por generaciones especialmente en las comunidades andinas del Ecuador. Los pueblos andinos saben cómo deben alimentarse, cuáles son los alimentos que deben consumir, cómo tienen que cuidarse durante el embarazo, entre otras costumbres. Todo esto, basados en creencias culturales que mantienen las mujeres, muchas de ellas parteras de comunidades que contribuyen al fortalecimiento de la identidad cultural.

Los conocimientos de las parteras son saberes que se resisten a perderse en el tiempo, de hecho, son sabidurías que se traspasan de generación en generación. De la misma manera, esta investigación aportará a que los lectores comprendan la forma de vivir dentro de una comunidad con sus propias costumbres y tradiciones.

La sabiduría es el camino hacia el dominio de la vida diaria, se manifiesta a través de códigos culturales autóctonos que refleja la conciencia comunitaria del pueblo y actúa como una base que mueve saberes y conductas humanas que se han logrado a través de los conocimientos obtenidos a lo largo del tiempo producto del desarrollo de la inteligencia (Dueñas, A. Peláez, K. Cp. Díaz. O. Pastillo. J, 2014; 20).

Aporte social:

Los hábitos alimentarios durante la gestación materna tiene gran impacto social debido a que abarca diferentes temas: salud, educación y alimentación. En el ámbito de la salud contribuye a que el sistema de salud tome en cuenta los conocimientos y saberes de las parteras que es esencial dentro de la medicina debido a que con su sabiduría ayudan a calmar y sanar dolores a pacientes con algún tipo de enfermedades, mientras que a la mujer recomienda cómo tiene que alimentarse y cuidar su embarazo así como también el suministro de plantas medicinales para que contribuya a la salud de la madre y el desarrollo del bebé sin que exista ninguna complicación que afecte a la salud de ambos. Desde el punto de vista de la educación genera un impacto porque no existen investigaciones que estén relacionados al objetivo de estudio, es importante dar a conocer a través de los grupos los hábitos de alimentación.

1.8. Matriz de marco lógico

Variables	Dimensión	Indicadores	Instrumentos	Fuente de información
HÁBITOS ALIMENTARIOS	<u>Alimentación</u>	Calidad de alimentación		
		<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de alimentos • Tipos de ingredientes y condimentos • Tipos de bebidas 		
		Proveniencia de los alimentos		
		<ul style="list-style-type: none"> • Comprados o cosechados 	Entrevistas abiertas	Grupo de mujeres
		Regularidad del consumo de alimentos	Observaciones	Kichwas de la comunidad de Ashambuela
GESTACIÓN MATERNA	<u>Embarazo</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Horarios de alimentación 	Cámara	
		Espacios de cocina		
		<ul style="list-style-type: none"> • Personas que preparan los alimentos. • Personas que están presentes durante la comida 	Grabadora	Parteras
				Nutricionista
		Cambios fisiológicos		
<ul style="list-style-type: none"> • Primer trimestre • Segundo trimestre • Tercer trimestre 				
				Obstetra
			Entrevistas	Ginecóloga

1.9. Estructura capitular

El presente trabajo está compuesto por tres capítulos referentes a los objetivos de investigación. El primer capítulo está constituido por fundamentaciones teóricas sobre los hábitos alimentarios durante la gestación materna que recoge estudios académicos, normativas, a nivel internacional, nacional y local. En el segundo capítulo se realiza el desarrollo metodológico de la investigación que abarca población, muestra, instrumentos de recolección de datos ya que es un estudio etnográfico cualitativo. En el tercer capítulo se desarrolla el análisis cualitativo de los hábitos alimentarios que inciden durante la gestación materna de los dos grupos de mujeres *Kichwas* de la comunidad de Ashambuella, adicionalmente se realizan algunas observaciones. Finalmente, se desplazan las siguientes conclusiones, recomendaciones y anexos durante la investigación realizada.

CAPÍTULO I: APROXIMACIONES TEÓRICAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA GESTACIÓN MATERNA.

Estado del arte

1.1. Enfoques antropológicos sobre alimentación.

Varios antropólogos han hecho estudios acerca de la alimentación. Antes de comenzar cabe mencionar que el ser humano es un ser omnívoro por naturaleza. La alimentación para diferentes antropólogos es un instrumento fundamental de estudio, en las formas de alimentación de cada una de las culturas.

Después de la segunda guerra mundial diferentes antropólogos realizaron estudios sobre la alimentación humana debido a los trastornos de alimentación que padecían diferentes personas a causa de los desastres y escases de alimentos que tenían los países en vías de desarrollo, además conoceremos como ha influenciado en las dietas de personas que establecieron a lo largo de sus vidas distintas maneras de alimentarse en torno a las posibilidades de producción, económicas y culturales.

La división de clases sociales también es un factor que influye en la sociedad estas establecen desigualdades y violan el derecho al acceso de una alimentación digna (Messer, 1999. Cp. Expeitx, 2015). “Además, la alimentación, como también proponen Bourdieu y Elías, significa y concreta jerarquías sociales permitiendo eventualmente a los individuos desplazarse en ellas, al menos de forma imaginaria.” (Expeitx, 2015; 144).

Garine expresa, la alimentación es la base fundamental para la supervivencia humana desde que está en el vientre de la madre hasta que nace ya que ella es quien alimenta al niño aportando grandes nutrientes para el desarrollo del ser humano. Por otra parte, Garine menciona que la alimentación está estrechamente vinculada con distintos factores culturales, económicos, políticos, psicológicos y ecológicos; cada uno de estos factores desempeñan roles diferentes en cuestión a la realidad dentro de cada grupo social, esto hace que cada grupo mantenga o establezca diferentes prácticas alimentarias, estas pueden ser prácticas tradicionales o prácticas actuales en cuestión a sus tesis ideológicas.

La alimentación tradicional está ligada con las creencias de cada pueblo ya que son transmitidos por sus antecesores, esto con el afán de prevalecer la identidad a través de la alimentación. La alimentación desde el siglo XIX ha venido

modificándose debido a que existe oferta/demanda de empresas de alimentos industriales que están teniendo mucha rentabilidad en los mercados y eso ha hecho que las personas modifiquen sus dietas alimentarias. (Gariné, 1944. Cp. Ávila, 2016).

Otros antropólogos como Margaret Mead, han estudiado los hábitos o dietas de alimentación de personas que emigraban a países desarrollados como Estados Unidos a consecuencia de la crisis que atravesaban los países en vías de desarrollo. Haciendo una comparación entre la alimentación de comunidades norteamericanas con la alimentación campesina, se llega a la conclusión de que, las personas con un mejor índice de nutrición adecuada eran poblaciones campesinas debido a que las costumbres y creencias que han prevalecido en cada uno de ellas al momento de alimentarse dando un valor importante de identidad (Mead 1943 cp. Expeitx, 2015).

“Los pueblos nos muestran que se puede preservar la historia con cada uno de los ingredientes, costumbres, platillos” (Jaramillo y Lozada, 2018; 190). Cada cultura conserva en su ADN sus maneras de alimentarse. Los alimentos son recolectados, cocinados y servidos de acuerdo a las necesidades de su familia. Para algunos, las creencias juegan un papel importante en la alimentación dentro de cada cultura dándole un valor simbólico específico a cada comida dependiendo de cada temporada de fiestas, rituales que se maneje en una determinada comunidad (Strauss, 1957. Cp. Unesco, 2008).

La alimentación es vista desde diferentes enfoques estructurales y funcionales. La estructura social está estrechamente relacionada con los espacios de comida: cantidad de comida, selectividad de porciones, variedad de comida por día y gustos diferenciados por cada persona o grupo cultural. Cada persona decide qué es lo que quiere comer, cómo quiere comerlo construyendo así vínculos sociales de manera que es transmitida a los demás comensales de una forma muy peculiar ya que van adquiriendo diferentes maneras y formas de alimentarse optando nuevas costumbres al momento de la alimentación (Guidonet, 2016).

Dicho esto, la alimentación también tiene el enfoque funcional que está estrechamente relacionado con la salud del ser humano. Esto quiere decir que lo que se elige y se come va directamente dentro del organismo cumpliendo diferentes funciones dentro del cuerpo humano cómo la de mejorar o agravar la salud a través

de los diferentes componentes nutricionales que posee cada alimento al momento que se consume (Bertrán, 2016).

Contextualización de hábitos alimentarios de grupos sociales

Los hábitos alimentarios se entienden como un manejo adecuado e inadecuado en la alimentación que aparentemente está vinculado con la salud del humano al menos en cuestiones nutricionales. Los hábitos que cada grupo social conserva tienen que ver con creencias que han sido transmitidas a través de generaciones. Por otra parte, los hábitos también están relacionados con la parte psicológica en algunas de las personas, esto hace que impida ingerir varios alimentos para luego establecer una rigurosa dieta a base de verduras, frutas, minerales o carbohidratos para poder mejorar el estado de ánimo y posteriormente agradar a la sociedad el cual les rodea.

Existe una interpretación según la cual las personas “adoptan nuevas culturas alimentarias, satisfaciendo el deseo, el gusto y no el consumo de alimentos saludables y nutritivos todo esto por la exigencia del mercado y el consumismo” (Jaramillo y Lozada, 2019; 190). Es por eso que las industrias alimentarias han logrado tener gran influencia en el mercado mundial y dentro de la sociedad sometiendo a las poblaciones a drásticos cambios de hábitos alimentarios.

En efecto, estos nuevos hábitos se traducen en mayor consumo de alimentos procesados como: carbohidratos, edulcorantes, bebidas azucaradas ricos en sabores, texturas y fáciles de preparar que representan bajos contenidos nutricionales para la salud de las personas ocasionado problemas de obesidad, enfermedades cardiacas, anemia entre otras. Los ingresos de cada grupo familiar han permitido que cada individuo pueda acceder a los alimentos que están al alcance de su economía. Visto de otra manera las industrias tienen mucha influencia en la sociedad al momento de selección de tipos de alimentos debido a la globalización en el cual se encuentra sumergido el ser humano (OPS, 2019). Según Jaramillo y Lozada (2019):

La globalización ha afectado no sólo a la estructura y composición de las comidas, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias (p. 193).

Normativas internacionales sobre alimentación y salud de la mujer gestante.

Los organismos internacionales determinan para 2030, reducir la desnutrición, mal nutrición y la hambruna en la sociedad en todas sus formas; y ese, es el objetivo principal de todos los países, fomentado políticas y programas enfocados a la alimentación incentivando a que exista un adecuado manejo de los alimentos, acceso y distribución de alimentos por igual. Para ello se deberá fomentar la agricultura sostenible en los territorios garantizando la soberanía alimentaria de las personas (ONU; OPS y OMS, 2017).

Cada grupo social es distinto en cuanto a los hábitos o maneras de alimentarse en función a sus de creencias. Uno de estos grupos son las mujeres embarazadas, un grupo prioritario que debe alimentarse adecuadamente para prevenir cualquier enfermedad durante la gestación.

La tasa de mortalidad en los últimos años ha ido creciendo paulatinamente en madres jóvenes y adultas debido a las complicaciones durante el embarazo y después del parto. Las principales causas por las que han muerto centenares de niños a nivel mundial es, por la mala información en centros hospitalarios, falta de información, acceso a los servicios básicos de salud, acceso a los ingresos económicos, sanidad, cambios psicológicos, y en especial el acceso a los alimentos básicos para una adecuada alimentación de la mujer embarazada, provocado abortos, muertes, pre-eclampsia materna, enfermedades y problemas de desnutrición al nacer en niños y madres (OMS, 2019).

La mujer, durante el embarazo, experimenta transformaciones en el aspecto físico e interno del cuerpo cambios hormonales, psicológicos, crecimiento de los pezones, subida de peso, ensanchamiento de las caderas, entre otros. Por lo que requieren atenciones especializadas que puedan garantizar el desarrollo del niño y el bienestar de la madre. Para este tipo de atención existen programas de organizaciones que trabajan enfocados en la salud de primer nivel y que garantiza la seguridad de la salud de las mujeres embarazadas.” La Organización Mundial de la Salud conjuntamente con todos los países tienen obligaciones y compromisos de hacer cumplir el objetivo 5 de desarrollo sostenible con el fin de mejorar y garantizar la salud materna antes y después del parto” (OMS, 2019).

Durante el embarazo la mujer empieza a requerir componentes nutricionales que puedan satisfacer y mejorar la salud del bebé y la madre, para ello distintas mujeres tiene diferentes hábitos de alimentación recomendados por médicos, familiares, amigos etc. Según (Skerrett y Willett, 2010 Cp. Izquierdo; 2016).

Hay que ofrecer a la embarazada pautas adecuadas de alimentación como la ingesta de grasas saludables no saturadas, cereales integrales, legumbres, frutas y verduras; limitar el consumo de grasas trans y saturadas, productos lácteos ricos en grasa, granos altamente refinados, carne roja y bebidas azucaradas; y tomar un multivitamínico con ácido fólico y vitamina D adicional como una medida de seguridad nutricional (p.25).

Por otra parte, los hábitos alimentarios en mujeres embarazadas están influenciados por factores culturales como son creencias que son interpretados de diferente manera en los distintos grupos culturales. Según Organización Mundial de la Salud (2019).

Las creencias culturales de profundo arraigo en las familias y las comunidades tienen un enorme impacto en la decisión de la mujer de buscar o no atención especializada durante el embarazo y el parto. Para aumentar la utilización de los servicios de salud disponibles, las comunidades pueden ofrecer educación sanitaria y apoyo financiero o logístico (sección de discusión, párr. 5).

Bolivia, Perú y Ecuador al ser países con mayor población indígena y que son grupos que poseen su propia *cosmovisión*², la constitución debe garantizar la sabiduría de la medicina tradicional como a la medicina occidental, éstas dos esferas de la salud deben ser complementarias en la atención específica de mujeres indígenas que pasan por el proceso de gestación.

² *Cosmovisión*, es una manera de interpretar el mundo al menos en la parte andina del Ecuador que abarca población indígena.

Las parteras³ por legitimidad, tienen el derecho a intercambiar sus saberes que han sido transmitidos por generaciones, durante el periodo de gestación y parto. En el caso que, la mujer desee que sean las parteras quienes la apoyen en el parto está deberá ser respetada ya que su cultura está atravesada por estas acciones. Por lo tanto, este tipo de atención no deberá ser descalificado en los centros hospitalarios si no que fomentará una salud integral e intercultural (Paz, Zulema & Gonzales, 2010).

Luego de haber hecho un recuento con fundamentaciones teóricas sobre investigaciones realizadas acerca de los hábitos alimentarios durante la gestación materna a nivel internacional a continuación, se dará a conocer las investigaciones efectuadas en el contexto nacional que permitan adentrarnos sobre el tema de hábitos de alimentación y posteriormente sustentar este trabajo de investigación.

1.2. Interpretación sobre la alimentación en el mundo andino y en Ecuador.

Ecuador está dividido en cuatro regiones: Costa, Sierra, Amazonia y la región insular Galápagos. En cada una de estas regiones están asentados diferentes pueblos culturales que hace que el Ecuador sea un país mega diverso en cultura, agricultura y naturaleza.

Esta investigación, pretende que, tanto los estudios como en la Constitución del Ecuador, la alimentación sea un eje importante en el desarrollo nacional, inclusive el artículo 13 de la Constitución de la República ratifica que la alimentación es un derecho declarado dentro de la Constitución “Las personas y colectividades tienen el derecho al acceso permanente de alimentos sanos, nutritivos de preferencia que sean producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (Constitución, 2008; 19).

Los primeros alimentos en la parte andina fueron la papa y el maíz como fuente de cultivo y consumo diario en las familias indígenas especialmente de la sierra ecuatoriana. Según Oliver 1987 considera que:

³ Las parteras en la parte andina son consideradas personas sabias que poseen sabiduría con gran conocimiento de la medicina tradicional, es por eso que las personas de comunidad y sus alrededores tienen mucha fe en las parteras y acuden para que les puedan dar remedios para los problemas de salud, así como también a las mujeres embarazadas durante el pre parto les hace la ubicación del bebé en el caso que este mal ubicado o con dolores la madre y después del pos parto les realiza el enmaderamiento para que se les endurezca el útero.

Los productos básicos actuales consumidos regularmente en los andes desde tiempos prehispánicos, alcanzando importancia ritual y sagrada como en el caso de las papas y el maíz (Brush 1980, Coe 1994, Harrison 1989, Murra 1980, Hastorfy Johannessen 1993). El maíz, la quinua y los tubérculos siguen siendo cultivos centrales para las poblaciones de la sierra (Cp. Camacho, 2006; 3).

Los estudios realizados en Ecuador en cuestión a la gastronomía demuestran la riqueza nutricional de diferentes platos gastronómicos de paso identifican a cada pueblo por su manera de cocinar, variedad de comidas y alimentos que poseen cada uno de estos grupos muchos de estos platos son preparados en diferentes festividades y rituales que se realizan dentro de cada pueblo.

Es por eso que diferentes instituciones, organizaciones han trabajado en temas de alimentación de los pueblos, uno de ellos es el Ministerio de Cultura y Patrimonio (2013) que afirma que “La cultura alimentaria es la suma de las prácticas y conocimientos en la producción de alimentos, preparación de recetas propias de los territorios y consumo de las mismas” (p.3).

Es decir, los conocimientos y saberes adquiridos en cuestión a la alimentación son transmitidos por generaciones y esto permite que con el tiempo no vaya perdiendo el significado del valor simbólico de los alimentos. Los pueblos son los que siembran, cosechan y preparan los alimentos en la tierra, es más, en Ecuador cada pueblo o comunidad aún prevalecen las técnicas de producción y maneras alimentación especialmente en casas de ancianos que ya tienen la mayoría de edad que a veces es desvalorizada por algunas personas de la época actual. La alimentación que proviene de las comunidades comúnmente suele llamarse comida de campo esta es poseedora de nutrientes, vitaminas y grasas naturales para el cuerpo y la salud de las personas.

La soberanía alimentaria de los pueblos está en las *chackras*, comunidades en los territorios. Por eso el patrimonio alimentario es la alimentación a través de nuestras semillas como: chocho, melloco, fréjol, habas, maíz entre otros, es tanto así que, en las montañas también crecen moras, mortiños, *achupallas* y otros frutos que también aportan un alto nivel de vitaminas.

Todos los alimentos mencionados son cosechados por personas que viven en el campo y posteriormente son transformados a diferentes platos gastronómicos donde

se evidencia el fortalecimiento de la identidad⁴ de cada comunidad a través de la alimentación (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

La soberanía alimentaria se define como el acceso a los sistemas de producción, alimentación, calidad de los productos, sanidad de los productos, respeto a las creencias de producción y alimentación de los pueblos. Para ello, los gobiernos deben garantizar la soberanía alimentaria de la población a través de programas, proyectos y políticas. La Ley Orgánica para la Soberanía Alimentaria (LORSA, 2011).

Esta Ley tiene por objeto establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente. (...) Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, evitando en lo posible la expansión del monocultivo y la utilización de cultivos agroalimentarios en la producción de biocombustibles, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional (LORSA, 2011, art; 1 y 3).

Los alimentos sanos se entienden como alimentos que brindan todos los nutrientes necesarios que no contienen componentes que ponen en riesgo la vida de una persona, además, estos provienen de un sistema de producción netamente orgánicos y son generados en territorios de concentración campesina que tienen gran apego y respeto a la madre tierra (*Allpa mama*).⁵ Para Moya (2013) define que:

La íntima relación que los pobladores nativos mantienen, con el entorno de la *Allpa mama*, fue la base conceptual desde la cual se construyeron las formas de vida de la familia y comunidades. De esta cosmovisión surgió el principio de conservación de los sistemas de producción, las formas de consumo y formas de alimentarse (p.1).

Las formas o hábitos de alimentación tienen que ver con creencias que cada pueblo mantiene en cuestión de alimentación. Cada plato de comida que se cocina lleva diferentes ingredientes que hace que sea diferente en sabores, aromas y por

⁴ Véase en el artículo 21 sección cuarta de la Constitución 2008 de la República del Ecuador.

⁵ *Allpa mama* es un nombre femenino *Kichwa* de los Andes que está relacionado con la fecundidad de la tierra que brinda todos los alimentos necesarios para la satisfacción del ser humano y los animales. Véase en <https://pueblosoriginarios.com/sur/andina/inca/pachamama.html>

ende, poseen un valor simbólico de sanación, nutrición, que son servidos en diferentes combinaciones según la costumbre de cada familia y comunidad.

Estudios sobre la alimentación en la parte andina

Estudios realizados en la zona andina del Ecuador demuestran las preparaciones de comidas en provincias y comunidades no tienen mucha variabilidad y representan mismos ingredientes y semejantes formas de preparación, por ejemplo, si de sopa se trata, se come la sopa de *quinua*, locro de ocas, caldo de gallina, arroz de cebada, locro de nabo entre otras comidas (Alejandro. H, 2011). Así mismo, en la misma región existen diferentes alimentos que está compuesto por sal y dulce cómo: *Zambo Api* (Colada de Zambo), *Zapallo Api* (Colada de Zapallo), *Uchu Api* (Colada de Maíz), *Mishki Api* (Colada de arroz de cebada de dulce) *Chawarmishki* (Colada de duce de penco azul) *Muruchu Api* (Morocho) entre otros alimentos que puede acompañarse con alguna tortilla de *tiesto*, humitas o pan de casa que aportan grandes nutrientes vitamínicos (UNORCAC, 2009).

En un estudio llevado a cabo durante el año 2013 por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) la Universidad de Cuenca en colaboración con la Agencia Española de Cooperación Internacional y Desarrollo (AECID) y la Food and Agriculture Organization (FAO) sobre “Alimentos de los pueblos indígenas y afro descendientes” mencionan algunos platos de comidas que son más consumidos por *Taytas* y *Mamas*⁶ de diferentes comunidades en la parte andina de la zona de Imbabura.

Los platos más comunes son: mazamorra o *Uchu api*, coladas de maíz, colada de haba, morocho, avena, caldo de gallina de campo, sopa de zambo, arroz de cebada. La comida es altamente valorada en las comunidades, un entrevistado anónimo dice que el alimento que nosotros consumimos, producimos (Moya, 2013, p.21)

Otro estudio realizado sobre la cocina tradicional andina, epistemologías femeninas y sistemas bioculturales en la sierra ecuatoriana. Tiene que ver con los

⁶ *Taitas* y *Mamas* se le domina a los personas mayores de comunidades indígenas poseedores de conocimientos y sabiduría en este caso nos referimos a la alimentación. *Taitas* y *Mamas* es en *Kichwa* que vendría hacer en castellano Padres y Madres. Las dos personas dentro de la comunidad son apreciados y respetados por jóvenes y demás personas.

sistemas alimentarios dentro de las comunidades *Kichwas* de Cotacachi. Específicamente, este estudio está relacionado con la alimentación campesina que está entrelazada la producción, las técnicas de producción, las maneras de comer y quiénes están presentes en la preparación de los alimentos. Precisamente esta investigación está realizada desde diferentes espacios de análisis etnográfico y hermenéutico adentrándose más allá de las formas de vivir de las comunidades (Arellano, 2014).

Por otra parte, en la Zona 1 del Ecuador que abarca las provincias de Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbidos se llevó a cabo en el año 2015 un proyecto Prometeo por parte de la SENESCYT en conjunto con Universidades de Oviedo y Técnica del Norte “*Alimentación y hábitos alimentarios de la población en la Zona 1 de Ecuador: aportaciones a la identidad cultural andina y de América Latina*” tenía como objetivo caracterizar los hábitos alimentarios en cada una de las zonas con el afán de contribuir a la identidad cultural por ende al fortalecimiento de las practicas alimentarias ya que se han considerado estas zonas diversas por sus climas, agriculturas y etnias entre ellas están los indígenas, montubios, criollo y afro descendentes. La producción en estas zonas abarca cantidades en variedad de productos alimentarios; estos mismos productos son trasformados a distintos platos gastronómicos que contienen vitaminas nutritivas.

La finalidad de este proyecto investigativo dentro de la Zona 1 era incentivar a la población a consumir los alimentos de cada una de ellas para mejorar el estado nutricional de las personas, así como también, esto beneficiaría al sector turístico de cada una de estas zonas y por ende la dinamización de la economía. El resultado que tuvo este proyecto fue la elaboración de un libro Atlas histórico sobre hábitos alimentarios de la zona 1 del Ecuador. (Sarmiento, Hernández, Goyes, Zambrano & Paredes, 2015).

El rol de la mujer en la alimentación.

A través de un *Recetario de la Comida Andina de Cotacachi* realizado por distintas organizaciones, UNORCAC, Consum Arxa Solidari y Ajuntament de Barcelona, mencionan un grupo de mujeres indígenas de la comunidad de *Turucu*⁷ un alimento especial para mujeres embarazadas que es el bleado con pepa de tocte. Este

⁷ *Turucu* es una comunidad *Kichwa* perteneciente a la parroquia San Francisco del Cantón Cotacachi.

alimento precisamente ayuda al desarrollo del cerebro del bebé y es preparado con ingredientes naturales que no contienen químicos que afecte a la salud de las personas, además este plato tiene otros beneficios nutricionales como conservar la piel, sangre sana (UNORCAC, 2009)⁸. El bledo es una planta silvestre comestible que crece en (*chakras* o terrenos) específicamente en épocas de siembra de maíz, este tipo de planta llamado bledo es identificado y cosechado por mujeres indígenas que también es preparado con papas, pepa de zambo y tostado de maíz para luego servir a la familia en el almuerzo.

Otro estudio realizado que parece importante abordar en esta investigación es sobre *Alimentación, Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos* realizado en la Comunidad de Zumbahua Provincia de Cotopaxi por (M. J. Weismantel, 2001). Habla sobre el rol de la mujer en las prácticas cotidianas de la cocina y alimentación, poniendo de evidencia que la mujer mayor o madre líder ejerce un rol importante dentro del hogar y sobre todo en la cocina ya que es la encargada de seleccionar los alimentos “que y como” prepararlos para poder brindar a sus parientes dentro del hogar una buena alimentación. En este artículo también menciona que, la líder mujer del hogar a través de sus conocimientos y sabiduría trasmite a los demás miembros del hogar en especial a sus hijas mujeres las prácticas de cocina y las practicas saludables a la hora de alimentarse.

La mujer es la guardiana de los sistemas de producción desde que comienza a guardar las semillas, a sembrar, cosechar, cocinar y como alimentar a sus familiares si bien es cierto que las mujeres heredan las sabidurías a sus hijos, hay que entender que alimentar no solo es una cuestión femenina si no masculina cualquier trabajo en el campo o el resguardo de las semillas es una actividad que visibiliza la paridad y a dualidad en la que viven las comunidades.

⁸Véase en las páginas 24 y 25 del libro del Recetario “comida andina de Cotacachi”, en este recetario encontraran diferentes platos como sopas, bebidas andinas, platos típicos, coladas de dulce y sal así como panes, tortillas y salsas elaborados por diferentes grupos de mujeres de las diferentes comunidades de Cotacachi.

Estudios sobre hábitos alimentarios en la gestación materna

Los hábitos alimentarios son creencias que cada una de las personas adoptan al momento de comer. En un estudio realizado en Ecuador en el año 2010 sobre *Hábitos alimentarios y factores culturales en las mujeres embarazadas que acuden a consulta externa del Hospital Básico Dr. Eduardo Montenegro del Cantón Chillanes, en la provincia de Bolívar*. El principal objetivo de esta investigación es determinar si los factores culturales y los hábitos alimentarios inciden dentro de la gestación materna entre mujeres jóvenes y adultas gestantes. Lo que demostró esta investigación, existe mayor consumo de cereales, frutas, bebidas, carbohidratos, grasas que están dentro del consumo diario de las mujeres gestantes, por lo que, los factores culturales no inciden dentro de la alimentación dando como resultado el factor económico como incidencia para la adquisición de hábitos alimentarios en mujeres embarazadas ya que pueden adquirir alimentos a mejores precios y calidad sin importar si es beneficioso para la salud del bebé (Estrada, 2010).

Es importante saber que, los hábitos alimentarios no son iguales en mujeres urbanas y mujeres rurales embarazadas debido a creencias y prácticas que mantienen cada una de ellas en la alimentación.

De la misma manera, en otro estudio realizado por la Universidad Católica de Guayaquil en el área de nutrición en la "Maternidad Matilde Hidalgo de Procel durante el año 2016" sobre *Hábitos alimentarios en mujeres gestantes jóvenes y adultas entre 18 a 35 años de edad* el objetivo de esta investigación era determinar la relación entre hábitos y nutrición. Para este tipo de estudio se aplicaron encuestas cuantitativas con un método analítico a 50 mujeres gestantes de distintas edades. Los resultados obtenidos fueron que, existen problemas de obesidad y sobrepeso en las gestantes debido a que existe un alto índice de ingesta diaria de carbohidratos, líquido y energías calóricas que no son buenos para la salud de la gestante (Lino. A, 2016). Algo que no menciona y que sería importante abordar dentro de la investigación, es que efectos presenta el bebé cuya madre no ha tenido una adecuada dieta y las repercusiones que puede tener a futuro si no lleva los hábitos correctos de alimentación. El estudio solo se centra en explicar las consecuencias físicas ocasionadas en la madre pero no hay estudios sobre las causas a futuro de la madre e hijo.

Estos estudios realizados en diferentes contextos tienen diferentes enfoques de investigación en cuanto a los hábitos de alimentación de la mujer gestante debido a que cada investigador tiene diferentes intereses por saber cómo se maneja y cuáles son esos factores que intervienen en los hábitos alimentarios y qué efectos generan en cada una de ellas.

Los datos estadísticos del INEC, señalan que el consumo de alimentos diarios en la sociedad ecuatoriana está compuesto por carbohidratos como arroz 48%, pan 6% y azúcar 8% grasas saturadas y calorías. De las cuales la población con mayor consumo de estos alimentos es el grupo étnico Indígena con 46.4% seguido de los Montubios con 39.6% del consumo.

En cuanto al género el grupo que más consume este tipo de alimentos es la mujer tanto así que los carbohidratos se encuentran en un 28.7%, grasas 7.2% mientras que el hombre consume carbohidratos 29.7% y grasas 4.9%. Todos los alimentos mencionados son de consumo diario, lo que también llama la atención es que en la dieta casi no hay frutas y verduras. Elaborado por la encuestadora ENSANUT Encuesta Nacional de Salud y Nutrición durante 2011-2013.

A continuación, se indicará un gráfico del ciclo de vida en cuestión a la nutrición, que parece que, es importante saber de qué manera afecta a la salud si no se lleva una adecuada alimentación desde los primeros inicios de vida. Este gráfico es elaborado por ENSANUT 2011-2013 publicado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC).

Grafico 1: Nutrición en el ciclo de vida



Fuente: Resumen Ejecutivo de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT- ECU 2011-2013).⁹

Como se muestra en el grafico anterior, los malos hábitos de alimentación tienen repercusiones a futuro que afectan según el nivel de vida de las personas. La embarazada, al no tener buenos hábitos de alimentación desde los primeros meses de embarazo hasta el parto e incluso después del parto tiene riesgo de sufrir varios problemas de desnutrición, mala nutrición, obesidad, sobrepeso, anemia y lo cual termina afectando al bebé y a su ciclo de vida si no hace un control adecuado de alimentación. Este tipo de problemas se relacionan con la falta de información en cuestión de alimentación, falta de acceso a los servicios de salud, falta de ingresos económicos o por la falta de aplicación de políticas públicas dirigido a estos grupos prioritarios.

⁹ Nota: Elaborado por (ENSANUT-ECU, INEC.2011- 2013).

Más detalles sobre nutrición diríjase a este link

<file:///E:/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ENSANUT.pdf>

1.3. Normativa Nacional.

Para poder abordar las normativas de salud pública, es importante dar a conocer el periodo de gestación en el que se encuentra la mujer. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC):

La edad gestacional: la duración de la gestación se mide a partir del primer día del último período menstrual normal. La edad gestacional se expresa en días o en semanas completas (por ejemplo los hechos que hayan ocurrido entre los 280 y 286 días completos después del comienzo del último período menstrual normal se consideran como ocurridos a las 40 semanas de gestación) (Organización Panamericana de la Salud, 2013 cp. INEC, 2018; 6).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) es una de varias organizaciones internacionales que trabajan enfocados en temas de salud materna infantil con niños y madres gestantes impulsando proyectos para que estos grupos reciban atención en salud integral de mejor calidad. Uno de los problemas principales en Ecuador son las muertes maternas.

Según datos del INEC en 2017 cerca de 1900 niños con menos de un mes de vida fallecieron en ese año. Es decir, en promedio, a la semana murieron 36 niños y niñas de esa edad (...) en el 2017 se registraron 211 defunciones de madres a causa del embarazo o parto. Esto quiere decir que, aproximadamente, cada mes murieron 18 mujeres por causas relacionadas a la concepción (...) la muerte de una mujer durante el embarazo, parto y posparto refleja la inequidad hacia las mujeres y sus condiciones de vida (INEC Cp. Unicef, 2019).

El desafío de Unicef Ecuador, es reducir este tipo de problemas que enfrentan los centros de salud. Para ello se está trabajando en conjunto con otras organizaciones como la Organización Panamericana de Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) conjuntamente con el Ministerio de Salud Pública (MSP) del Ecuador, fomentando normativas que ayuden a mejorar la atención de salud pública dando capacitaciones a los distintos médicos de la salud como obstetricia y ginecología. En conjunto con el establecimiento de Salud Amigos de la Madre y del Niño (ESAMyN) que surge de una iniciativa global hospitalaria” (Unicef, 2019, prrf; 1).

La Iniciativa Hospitalaria Amigos y del Niño (IHAN) en Ecuador busca implementar estrategias a través de normativas que certifica a los centros hospitalarios como por ejemplo los centros de salud deben brindar una mejor atención a mujeres embarazadas a través de las capacitaciones que reciben. Lo importante de esta iniciativa, es que también, las agentes de la medicina tradicional como las parteras se capaciten con el propósito de reducir la mortalidad materna y morbilidad infantil en Ecuador. Algo que parece relevante mencionar de esta normativa del artículo 7:

La máxima autoridad del establecimiento de salud debe fomentar la articulación entre el establecimiento y los agentes de la medicina ancestral (parteras y otros actores), para el cuidado del embarazo, parto y puerperio, cumpliendo con las siguientes actividades: a) Disponer de un mapeo de actores y agentes de medicina ancestral; y b) Establecer mecanismos de articulación entre agentes de la medicina ancestral y el establecimiento de salud (MSP, 2016; 4).

Es decir, que tanto la medicina tradicional como la medicina occidental deberán de intercambiar conocimientos mediante capacitaciones que brindan distintas organizaciones como Unicef con el propósito de garantizar una buena atención y salud a la mujer embarazada y de esta manera no ponga en riesgo la vida del bebé y la madre.

Las parteras son agentes importantes, respetables y valiosos de la medicina tradicional, dentro y fuera de las comunidades debido a la sabiduría ancestral que poseen para el cuidado de la gestación materna. Contribuye con sus prácticas, a la salud de la mujer y el bebé mediante cuidados de alimentación “qué debe y no debe comer” la mujer, así como la dotación de plantas medicinales en el transcurso de la gestación, la ubicación del bebé para que pueda tener la mujer un parto sin complicaciones ni riesgos. Por otra parte, los centros de Salud deberán respetar la atención que brindan las parteras a mujeres embarazadas en el caso que solicite la mujer, para ello es trascendental intercambiar conocimientos entre las dos medicinas tradicional y occidental para atender durante la gestación y parto garantizando la salud de la mujer y fomentando así, la atención intercultural.

El Estado ecuatoriano ha implementado leyes que tienen como responsabilidad, obligaciones competentes y exclusivas los gobiernos autónomos

descentralizados que también rige dentro del COOTAD Código Orgánico Organización Territorial, Autonomía y Descentralización en el art 32 literal f) Fomentar la seguridad alimentaria regional en conjunto con el Art 41 literal g) Promover los sistemas de protección de los grupos de atención prioritarias para garantizar los derechos conforme a la constitución (COOTAD, 2010). Esto a lineándose a los objetivos de desarrollo sostenible a nivel mundial, como indica en el “Objetivo 2: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible. Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos, en todas las edades” (Naciones Unidas, 2015).

A todo esto, el estado ecuatoriano a fomentando programas y proyectos, cómo el programa *Aliméntate Ecuador*, programas de *Atención Integral*, programas *Fortificación Caseras para la Disminución Anemias Nutricionales y Mal Nutrición* entre otros. Los proyectos tales cómo *Promoción de Alimentos Saludables*, *Alimentario Nutricional Integral*. Todos estos programas y proyectos se llevaron a cabo en diferentes años teniendo como objetivo los grupos de atención prioritarias en diferentes zonas especialmente en las zonas rurales del Ecuador, diríjase al enlace de la parte inferior para más detalles sobre los trabajos realizados (CELAC, 2020)¹⁰.

Otra iniciativa del Gobierno es el Plan Nacional de Desarrollo¹¹ creado en el año 2017 que tiene como vigencia hasta 2021 con el afán de disminuir las brechas de desigualdad en todos los ejes temáticos de servicios básicos en especial salud y nutrición que tiene que ver con el objetivo 1 nacional “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas” en concordancia con el objetivo 6 Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el Buen Vivir rural (Plan Nacional de Desarrollo, 2017-2021; 53).

De la misma manera, se han desarrollado leyes en beneficio de las mujeres embarazadas y lactantes que consta dentro de la Constitución vigente a partir del

¹⁰ Véase en la Página del Plan SAN CELAC (Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños) sobre los programas y proyectos llevados a cabo en el Ecuador. <https://plataformacelac.org/politica/8>

¹¹ El Plan Nacional de Desarrollo, es creado por el Concejo Nacional de Planificación conjuntamente los Ministerios esto, con la finalidad de que el Estado Nacional y los Gobiernos Autónomas Descentralizados fomenten Políticas, programas y proyectos, el propósito es reducir las brechas de desigualdad, discriminación y lograr la inclusión en Educación, Salud, Alimentación y Seguridad para que la Sociedad ecuatoriana pueda tener mayor probabilidad en accesos servicios básicos por ende le lleve a tener una vida digna que garantice la calidad de vida. <https://drive.google.com/file/d/1UKhpXQutS7r8JZhW0XPjPfNuVM27NMWB/view>

2008. En el artículo 43, sección cuarta ratifica “que el Estado garantizará a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia a tener gratuidad en los servicios de salud (...) protección y cuidado integral durante su embarazo parto y posparto” (Constitución, 2008; pp 29, 30).

Se han desarrollado políticas y metas específicamente para combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria (...) Reducir la razón de mortalidad materna de 44,6 a 36,2 fallecimientos por cada 100 000 nacidos vivos a 2021. Reducir la tasa de mortalidad infantil de 8,95 a 6,8 por cada 1 000 nacidos vivos a 2021 (Plan Nacional de desarrollo, 2017-2021; 58).

Respeto a las mujeres gestantes el Ministerio de Salud conjuntamente con el gobierno central bajo la Dirección Nacional de Normalización han desarrollado y publicado en el año 2014 una guía de práctica clínica de alimentación y nutrición para la mujer gestante y la madre en estado de lactancia. En este caso, los hospitales se manejan por distintos niveles de atención especializada como el médico general, obstetricia, ginecología, nutricionista entre otros. Estos niveles de atención son fundamentales en la atención de la mujer embarazada en los periodos de parto y posparto ya que cada una de las áreas realizan el control y seguimiento permanente del embarazo y alimentación de la mujer.

Es ahí, donde se detecta si la mujer tiene problemas o enfermedades como anemia, leucemia, gastritis entre otros. También se realiza controles de peso, talla del bebé y de otros factores que pueden afectar a la salud de ambos durante el ciclo de la vida que puede estar asociado con problemas de nutrición. En esta guía¹² se muestran los hábitos alimentarios que “debe y no debe” comer la gestante para el desarrollo del embarazo (MSP, 2014).

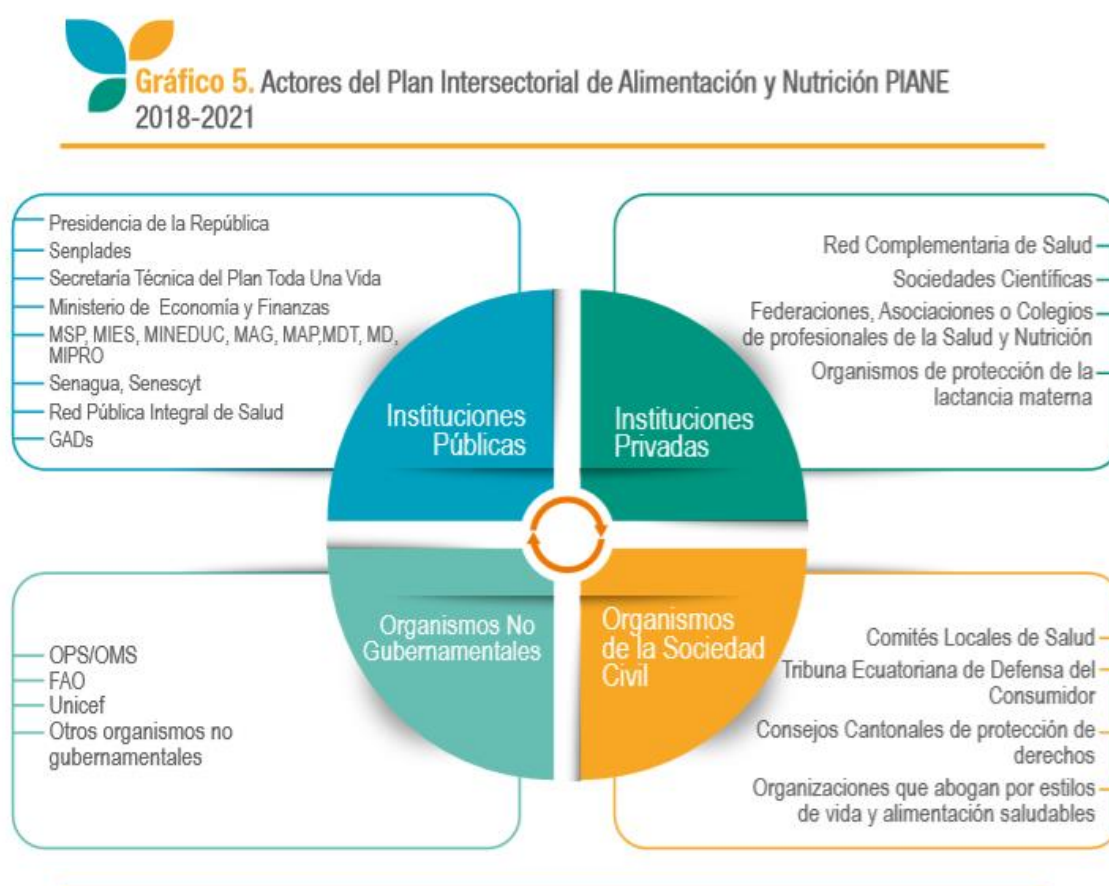
¹² Alimentación y Nutrición de las Mujeres Gestantes y de la Madre en periodo de Lactancia. Guía Práctica Clínica. En esta guía se podrá observar preguntas en base a la alimentación y también se podrá visualizar tablas de alimentación (GPC) año del 2014.

<http://instituciones.msp.gob.ec/documentos/Guias/guias%202014/Alimentacion%20y%20nutricion%20de%20la%20madre%2025-11-14.pdf>

Los principales actores que representa el plan intersectorial son instituciones, públicas y privadas, organismos no gubernamentales y organismos de la sociedad civil que trabajan en conjunto con el propósito de garantizar la seguridad alimentaria mejorando la calidad de vida de la sociedad específicamente en el sector social. Es importante dar a conocer los actores que están involucrados en el Plan de Trabajo Intersectorial de Alimentos y Nutrición 2018-2025.

A continuación, se muestra en el gráfico siguiente.

Gráfico 2: Actores del Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición (PIANE).



Fuente: Plan de Trabajo Intersectorial de Alimentos y Nutrición 2018-2025; 6.¹³

Mediante programas, proyectos y políticas el gobierno tiene la obligación de trabajar en cooperación con actores sociales ofreciendo alimentos que brinden los nutrientes necesarios que ayude a contribuir a una buena salud de la población,

¹³Gráfico Plan intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025, intervenciones de distintos organismos, instituciones y organizaciones para disminuir problemas de salud en cuestión a la alimentación de las personas. En este link se podrá observar la propuesta que tiene gobierno central hasta 2025. <file:///E:/DOCUMENTOS%20A%20NIVEL%20ECUADOR/plan%20intersectorial.pdf>

ofreciendo mejores servicios y acceso a salud a grupos prioritarios cómo son mujeres gestantes y lactantes, niños, adolescentes y adultos mayores para el desarrollo pleno desde la infancia hasta la vida adulta. Para esto el gobierno deberá fomentar la agricultura sostenible para poder ofrecer alimentos sanos a las personas que les permita tener mejor calidad de vida prolongada con el propósito de crear una vida sana libre de productos transgénicos.

En el centro de Salud de la zona 1 del distrito 10D03 “Asdrúbal de la Torre del Cantón Cotacachi las especialistas de la Salud como la Ginecóloga, la Obstetra y Nutricionista se guían en un Folleto y Libreta Integral de Salud Materna avalada por el Misterio de Salud Pública para brindar una mejor información y atención de calidad a pacientes embarazadas. En esta libre describe la manera en cómo tiene que ser su alimentación, tomar los suplementos de hierro y ácido fólico durante el trascurso del embarazo con la intención de contribuir al desarrollo del bebé evitando cualquier tipo problema que se presente antes y después del parto.

Imagen 1: Libreta Integral de Salud Materna



Fuente: Ministerio de Salud Pública.¹⁴

¹⁴ Libreta de Salud Integral Materna del Ecuador avalado por el Ministerio de Salud Publica en cooperación Misión Ternura, Pan Intersectorial’ de Alimentación y Nutrición Ecuador Unicef.

En la siguiente Imagen, se conocerá los hábitos que debe tener en cuenta la mujer en estado de gestación como la cantidad, variedad de alimentos que tiene que consumir durante el embarazo basado en proteínas, por ejemplo, verduras, carnes, frutas, jugos entre otros alimentos que ayude al desarrollo del bebé y salud de la madre.

Imagen 2: Libreta Integral de Salud Materna. Alimentación de la Mujer.



Fuente: Ministerio de Salud Pública. Centro de Salud Pública Asdrúbal de la Torre área de Nutrición, 2019.¹⁵

La ingesta de hierro y ácido fólico es necesario para el buen desarrollo del bebé durante el embarazo, por lo general la mujer debe tomar las tabletas con alguna bebida mineral puede ser agua o jugos naturales evitando bebidas gaseosas, yogurt,

<https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/prov/guias/libreta/Libreta%20integral%20de%20Salud%20Materna.pdf>

¹⁵ Esta fotografía fue tomada durante las visitas que se realizó en las distintas áreas del Centro de Salud Pública Asdrúbal de la Torre área de Nutrición en el año 2019.

leche, café o alcohol, el consumo de los productos antes mencionados bloquean las vitaminas que contiene las tabletas dañando la salud del bebé y la madre en el proceso de gestación.

Imagen3: Libreta Integral de Salud Materna Suplementación de hierro y ácido fólico.



Fuente: Ministerio de Salud Pública. Centro de Salud Pública Asdrúbal de la Torre área de Nutrición, 2019.¹⁶

La mujer embarazada debe preferir durante la gestación verduras, carnes, frutas, granos secos, tiernos etc. Evitando gaseosas, pastas, pasteles, helados entre otros alimentos. Debe lavar los alimentos y sus manos antes de preparar o consumir. La mujer embarazada por lo menos debe comer 5 veces al día, las 3 comidas principales y 2 de refrigerio así como también la cantidad de líquido adecuado para la digestión y buen funcionamiento del organismo.

¹⁶ Esta fotografía fue tomada durante las visitas que se realizó en las distintas áreas del Centro de Salud Pública Asdrúbal de la Torre área de Nutrición en el año 2019.

Imagen 4: Ministerio de Salud Pública vasado en el folleto de nutrición.



Fuente: Centro de Salud Pública Asdrúbal de la Torre área de Nutrición, 2019.¹⁷

Durante la investigación hemos abordado temas sustanciales en base a fundamentaciones teóricas como los hábitos alimentarios, gestación materna, así como también hemos tratado investigaciones que se han llevado a cabo a nivel nacional en referencia al tema de interés. Por otra parte se toma en cuenta las normativas nacionales e internacionales detallando los trabajos que se han realizado y se están llevando a cabo en el presente y cuáles son esos derechos y obligaciones que deben cumplir cada organismo con el único objetivo de brindar mejores condiciones de vida a grupos prioritarios en especial a mujeres gestantes. Es por eso que en este tema de estudio sobre Hábitos Alimentarios durante la Gestación Materna en dos grupos de Mujeres *Kichwas* de la Comunidad de Ashambuela del Cantón Cotacachi es de mucho interés para saber si existe alguna diferencia entre estos dos grupos de mujeres tanto adultas y jóvenes embarazadas. En el siguiente capítulo se detallará el desarrollo de la metodología utilizada en la investigación.

¹⁷ Esta fotografía fue tomada durante las visitas que se realizó en el área de Nutrición del Centro de Salud Pública Asdrúbal de la Torre área de Nutrición en el año 2019.

CAPITULO II: DESARROLLO METODOLÓGICO

2.1. Paradigma investigativo

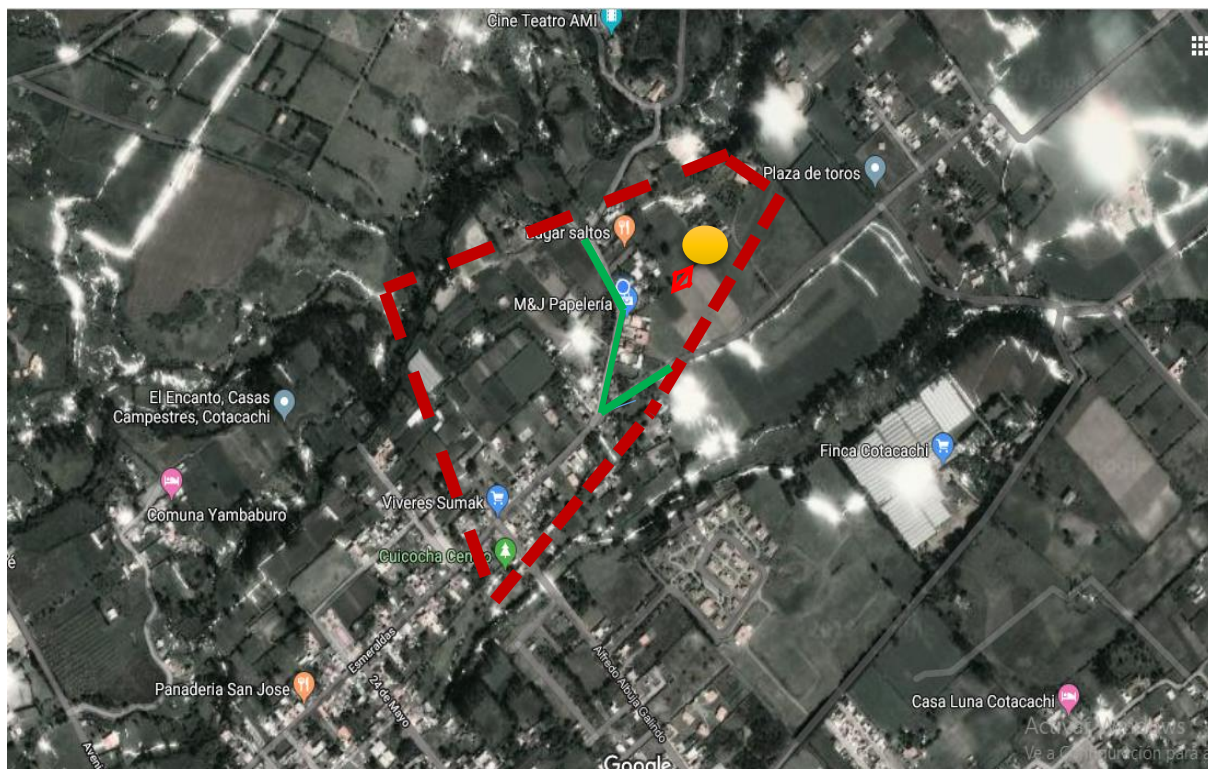
Según Caravia (2006) considera que:

El paradigma cualitativo responde a cuestiones de interés educativo-pedagógico y es que la investigación cualitativa está inmersa en las prácticas profesionales cotidianas. Permite reconstruir, articular y reflexionar sobre algunos tópicos que fundamentan el enfoque cualitativo de investigación y que están relacionados con escenarios habituales de trabajo. Permitir una aproximación, desde sus componentes epistemológicos y metodológicos, a la investigación cualitativa y de caracterizar este enfoque desde la producción de la información, su análisis, las fuentes de credibilidad de los resultados y la ética que la sustenta (p. 42).

El uso de esta metodología cualitativa en este estudio sobre hábitos alimentarios durante la gestación materna, se centró en la aplicación de diferentes técnicas de recolección de información como investigación documental, entrevistas basadas en testimonios de cada grupo, observaciones a participantes indirectas, para ello se utilizó varios tipos de muestras donde se detalla la justificación de la elección de muestras y para el proceso del diseño de investigación cualitativa se tomó en cuenta el diseño etnográfico.

El diseño metodológico que se utilizó para desarrollar el estudio sobre Hábitos Alimentarios Durante la Gestación Materna en dos grupos de Mujeres *Kichwas* de la comunidad de Ashambuela (Caso de estudio 2 grupos de mujeres) que permitió entender desde un enfoque cualitativo la alimentación en las mujeres gestantes jóvenes y adultas.

Gráfico1: Ubicación geográfica de la comunidad de Ashambuela año 2019.



Fuente: Google Maps, delimitación geográfica por la autora (Tambaco. J; 2019).

La comunidad de Ashambuela es una comunidad *Kichwa* que se encuentra ubicada en el Cantón Cotacachi perteneciente a la parroquia Sagrario vía Imantag que colinda con el Barrio San José.

En el censo que se llevó a cabo durante el año 2017¹⁸ se encuentran censadas 60 familias indígenas entre ellos están niños, jóvenes, adultos, personas con discapacidades y adultos mayores.

En la comunidad de Ashambuela, se realiza el censo anualmente para tener datos reales de la cantidad de población existente dentro de la comunidad; esto permite tener un panorama real para saber la existencia del aumento o disminución de población en la comunidad. El censo del año 2018 se desconoce de los documentos existentes; en el censo llevado a cabo durante el año 2019 no es factible poner en la redacción del texto debido a que varios comuneros no se censaron, por otra parte existió personas que se censaron que no son participantes activos dentro de la comunidad debido a un problema de escases del gas doméstico en toda la provincia de Imbabura y el cantón Cotacachi afectando a todas las familias a de las comunidades y barrios del Cantón. Es por eso que para dar a conocer la cantidad de población existente dentro de la comunidad se ha tomado en cuenta el censo se realizó durante el año 2017.

2.2. Población y muestra

Para poder realizar el estudio se ha seleccionado diferentes tipos de muestras como:

Muestra de tipo de caso: “El objetivo es la profundidad y calidad de la información (...) el objetivo es analizar los valores, experiencias y significados de un grupo social” (Hernández, Fernández y Baptista, 2013 p. 387). Por lo que, este tipo de muestra ha facilitado obtener los resultados esperados durante la investigación. El objeto de estudio son dos grupos de mujeres *Kichwas* intergeneracionales entre ellas están jóvenes y adultas de la comunidad de *Ashambuella*. Por otro lado, está la muestra de experto de los cuales se ha seleccionado 3 grupos de expertas como agentes de la medicina tradicional, especialistas médicos y madres adultas de la comunidad.

Muestra experto: “es necesaria la opinión de expertos en un tema” (Hernández, Fernández y Baptista, 2013 p. 387). De tal manera que, se ha seleccionado 3 grupos de expertas y se ha aplicado diferentes entrevistas a cada una de ellas mediante estos instrumentos los mismos que permitieron saber los conocimientos y experiencia de cada una de ellas en cuestión a los hábitos alimentarios durante la gestación materna. En el grupo 1 se encuentran madres adultas con experiencia de la comunidad de Ashambuella, grupo 2 se encuentran las pateras agente de la medicina tradicional de diferentes comunidades del Cantón Cotacachi como *Ashambuella*, *Santa Bárbara*, *Perafán* y *Quitumba* que pertenece a la parroquia *Imantag* y el grupo 3 médicos del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre Obstetra, Ginecóloga y Nutricionista. La selección de estos tres grupos permitió obtener la información necesaria para la investigación.

Muestra voluntario: “Los individuos que voluntariamente acceden a participar en un estudio que profundiza en las experiencias” (Hernández, Fernández y Baptista, 2013 p. 386). Este tipo de muestra ha sido fundamental para la investigación debido a que hubo el consentimiento y la flexibilidad de diferentes participantes indirectos durante las observaciones que se realizó en distintas áreas de Obstetricia, Ginecología y Nutrición del Centro de Salud.

2.4. Técnicas e instrumentos de investigación

Para poder llevar a cabo el trabajo dentro de la comunidad se utilizó dos técnicas de investigación que son trascendentales a la hora de aplicar para cumplir los objetivos planteados ya sea a corto o mediano plazo en una investigación de carácter científico. Según Ferrer (2010) agrega que:

La técnica es indispensable en el proceso de la investigación científica, ya que integra la estructura por medio de la cual se organiza la investigación, La técnica pretende los siguientes objetivos: ordenar las etapas de la investigación, aportar instrumentos para manejar la información, llevar un control de los datos, orientar la obtención de conocimientos. En cuanto a las técnicas de investigación, se estudiarán dos formas generales: técnica documental y técnica de campo. La técnica documental permite la recopilación de información para enunciar las teorías que sustentan el estudio de los fenómenos y procesos. Incluye el uso de instrumentos definidos según la fuente documental a que hacen referencia. La técnica de campo permite la observación en contacto directo con el objeto de estudio, y el acopio de testimonios que permitan confrontar la teoría con la práctica en la búsqueda de la verdad objetiva (Sec: 2 de Higiene y Seguridad Industrial).

La técnica de campo en la investigación dentro y fuera de la comunidad se llevó a cabo dentro y fuera de la comunidad donde se desarrollaron entrevistas abiertas “Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla” (Hernández, Fernández y Baptista, 2013 p, 403). De tal manera que este tipo de técnica facilitó la recolección de información mediante la aplicación de entrevistas a los distintos participantes directos como madres jóvenes y adultas de la comunidad de Ashambuela y parteras de las diferentes Comunidades de Cotacachi. En el caso del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre se aplicaron entrevistas a la Obstetra, Ginecóloga y Nutricionista permitiendo abordar diferentes preguntas a cada uno de estos grupos.

Por otro lado, se realizaron grabaciones de audio y video, con una grabadora y un celular que permitieron retener toda la información de las informantes para posteriormente ser archivados y analizados. Así mismo, se realizaron observaciones de participación pasiva ya que el papel del entrevistador durante las observaciones no

interactuaba de una manera directa con las participantes voluntarias indirectas. En este caso, las observaciones se efectuaron en el área de ginecología, obstetricia y nutrición con una cámara de video.

Para tener la aprobación de observaciones a pacientes se les explicó y entregó a cada una de las mujeres actas de consentimiento donde detalla algunas indicaciones o cláusulas que permita la absoluta confidencialidad de la información obtenida durante la investigación, únicamente se utilizaría para posible un análisis a profundidad.

2.5. Diseño etnográfico.

Para esta investigación cualitativa se ha seleccionado el enfoque etnográfico. "El propósito de la investigación etnográfica es describir y analizar lo que las personas de un sitio, estrato o contexto determinado hacen usualmente (se analiza a los participantes en "acción")" (Caines (2010) y Álvarez-Gayou 2003 cp. Hernández, Fernández y Baptista, 2013, p.482). Esto permitió la selección de dos grupos de mujeres *Kichwas* intergeneracionales de la comunidad de Ashambuela para determinar cuáles son los hábitos alimentarios durante la gestación materna. Estos grupos de informantes han sido clave dentro de la investigación que permitió efectuar el respectivo análisis y la obtención de los resultados.

CAPITULO III: ANÁLISIS Y RESULTADOS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA GESTACIÓN MATERNA DE DOS GRUPOS DE MUJERES KICHWAS DE LA COMUNIDAD DE ASHAMBUELA.

Se realizó la recolección de información sobre los hábitos alimentarios durante la gestación materna en dos grupos de mujeres de la comunidad *Kichwa* de Ashambuela. Las entrevistas estuvieron enfocadas principalmente al grupo de interés que es “grupo intergeneracional de mujeres de la comunidad”.

También, se aplicaron entrevistas aún grupo de parteras de las diferentes comunidades del Cantón Cotacachi, así como también al grupo de médicos obstetra, ginecóloga y nutricionista del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre que permitió efectuar distintos procedimientos como las transcripciones de los testimonios obtenidos de cada una de las participantes.

Luego, se procedió a codificar las entrevistas, es decir, de cada una de las entrevistas se extrajo los temas más relevantes como: cambios fisiológicos que experimenta la mujer en cada una de las etapas, los hábitos alimentarios que incluyen los siguientes hábitos las comidas que consumen, ingredientes y condimentos que utilizan para la preparación de comidas, consumo de comidas chatarras/procesadas y horarios de alimentación. Obviamente sin perder de vista que estamos estudiando un grupo intergeneracional de mujeres de la comunidad.

A partir de esto, se identificó de qué manera son obtenidos los alimentos, lugar de preparación de los alimentos, quiénes preparan y quiénes están presentes a la hora de la comida. Finalmente, se identificó algunas observaciones acerca de las recomendaciones que hacen las parteras y nutricionista sobre los hábitos alimentarios en la gestación materna a madres embarazadas a través de los testimonios obtenidos.

Para el análisis se consideraron varios aspectos importantes como colocar frases/textos de los testimonios extraídos lo cual facilitó narrar cada una de las experiencias de cada participante, de esta manera se pudieron emitir interpretaciones acerca de lo que expresan los testimonios recolectados para dar más credibilidad a la investigación y facilitar al lector un mejor entendimiento acerca de los resultados alcanzados en el transcurso del estudio.

La mujer al momento de quedar embarazada empieza a necesitar todos los cuidados necesarios para el correcto desarrollo adecuado del embarazo cómo conservar buenos hábitos alimentarios para que el bebé pueda absorber todos los nutrientes requeridos y de esa manera evite cualquier tipo de problemas o enfermedades que se pueda presentar; en ese mismo proceso de gestación la mujer experimenta cambios fisiológicos que son bastante comunes durante el embarazo.

Es preciso contextualizar los cambios que experimenta la mujer en el transcurso del embarazo ya que es parte de su proceso de gestación. Además, esto nos sirve para entender cuáles son esos cambios que tienen las mujeres y de esta manera comprenderlas desde diferentes puntos de vista. Para ello, se ha aplicado entrevistas a dos médicos especialistas obstetra y ginecóloga del centro de salud Asdrúbal de la Torre del Cantón Cotacachi porque sabemos que cuando una mujer queda embarazada el primer lugar en visitar es el hospital más cercano y es precisamente donde ellas hacen el primer contacto con un médico para hacerse los chequeos respectivos.

El trabajo que hacen los médicos con las embarazadas va desde lo más básico hasta lo más general, preguntar cuántos hijos tienen, si es el primer embarazo que tienen, qué problemas está atravesando en cuestión al embarazo, etnia a la cual pertenece etc. Luego proceden a examinar el estado de gestación donde determinan de cuántas semanas o meses se encuentra. Como menciona Yesennia Maital Obstetra del centro de salud, “a veces las mujeres no saben cuándo se quedan embarazadas, por eso, es muy importante hacer ese primer chequeo”. Por otra parte también, examinan la valoración nutricional, revisión peso y talla, ubicación y estado del bebé mediante un eco y el examen físico como especifica Virginia Homsani Ginecóloga del centro de salud “Se les hace el examen físico para saber exactamente cómo se encuentra el bebé: a partir de las 20 semanas tenemos el dopler, escuchamos frecuencia cardíaca, medimos satura uterina para saber cuánto ha crecido la barriga porque, si el bebé crece debe de crecer la barriguita”.

En esta parte, se ha elaborado un esquema que recoge las afirmaciones de las especialistas del Centro de Salud acerca de los posibles cambios fisiológicos que tiende a tener la mujer en cada etapa del embarazo.

Tabla 1: Esquema de etapas de embarazo cambios fisiológicos.

Primer trimestre (0-3 meses)	Segundo trimestre (3-6 meses)	Tercer trimestre (6-9 meses)
<ul style="list-style-type: none"> • Sistema respiratorio: Ellas empiezan a agudizar el olfato, (sensación de oler) es por eso que a ellas les da asco, pueden oler cualquier cosa y tienen la necesidad de vomitar. • Sistema digestivo: Pérdida de peso en al menos unos 600 gramos hasta 1 kilo pueden perder durante esos tres meses, porque pueden tener una alza de progesterona, hormonales donde le tienen un poco débiles, bajo de apetito, van estar con náuseas y vómitos. • Desarrollo de anemia 	<ul style="list-style-type: none"> • Tienden a tener sensaciones de crecimiento de masa en el cuerpo, pero cuando verdaderamente empiezan a sentir es hasta el quinto mes de embarazo que es el crecimiento del bebé. • Crecimiento de los pezones en el embarazo. • Crecimiento uterino, va a haber una compresión de la vejiga urinaria y va a haber momentos donde vayan a cada rato al baño eso, es normal. 	<ul style="list-style-type: none"> • La madre y el bebé van a ganar totalmente el peso, puede ganar en un promedio de 15 días hasta 400 gramos el bebé. • Aumento de volumen en las manos, pies tienden a hincharse siempre y cuando no se presente síntomas de pre-eclampsia. Está todo bien, porque eso, es normal la hinchazón de los pies.

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido de los testimonios del personal médico del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre de la Zona 1 del Distrito de 10D03 del Cantón Cotacachi (2019).

Todos estos cambios que experimentan las mujeres son normales; como narran las especialistas “Ellas tienen en todos los sistemas cambios fisiológicos desde el inicio hasta el final del embarazo y, cuando ellas ya dan a luz esos cambios se vuelven a restablecer normalmente” (Homsani. V; 2019). Así como también “Se les debe explicar con detalles para que no se asusten y no tengan problemas con el embarazo, porque hay madres primerizas que se asustan por los cambios que desarrollan” (Maital. Y; 2019).

Luego de haber detallado los cambios fisiológicos que experimenta la mujer, procederemos a topar el tema que verdaderamente nos interesa de la investigación sobre los hábitos alimentarios durante la gestación materna en dos grupos de mujeres.

La comunidad *Kichwa* de Ashambuela se encuentra ubicada en el Cantón Cotacachi donde habita población mayoritaria de indígenas y, precisamente en este lugar donde aún se conservan y practican diferentes costumbres y tradiciones entorno a sus creencias heredadas por *taitas y mamas* de la comunidad. Una de ellas es la alimentación que es muy substancial para estos grupos con conocimiento valiosos dentro de la comunidad por ejemplo comer un locro de zambo, arroz de cebada, *chuchuka* entre otros. Estos alimentos tienen suficientes proteínas que aportan a la salud del cuerpo y esto permite tener fuerzas para poder desarrollar las actividades diarias en el campo sin ningún problema.

Comer alimentos sanos y naturales que brinda la *Allpa mama (madre tierra)* y que además, son preparados por abuelos es un privilegio. A través de la comida se mantienen la tradición oral de las comunidades, cuando los abuelos cuentan sus historias y fortalecen la identidad. Según Catalina (2010) menciona que “A través de la tradición oral los abuelos han ido transmitiendo a sus hijos la importancia de la cocina dentro del hogar desde la manera de cómo cocinar hasta el acto cotidiano de comer” (p. 88). Es así cuando los abuelos mencionan que comer una colada con coles verdes, sazonado de fréjol, tostado de tiesto sin sal entre otros, se han podido mantener sanos y fuertes y peor aún padecer de alguna enfermedad (Imba, L. Tambaco & Andrade. C; 2020). Es por esa razón que los abuelos aún mantienen la costumbre de comer alimentos nutritivos y que han ido transmitiendo a sus hijos para que puedan cocinar y alimentar a sus hijos con estas comidas que aportan grandes nutrientes.

Depende de la nueva generación valorizar las prácticas alimentarias, pues solo de esta manera prevalece la identidad cultural de cada uno de los pueblos, comunidades o familias además de contribuir a la buena salud de las personas.

A continuación, se hablará de los hábitos alimentarios. De la misma manera, tendremos en cuenta varios aspectos importantes cómo la gestación materna porque de ahí parte nuestro interés de investigación saber si aún se sigue o no manteniendo los hábitos alimentarios en estos dos grupos de mujeres. Para ello, narraremos los testimonios que hemos obtenido mediante un análisis.

Por otra parte, se ha realizado entrevistas a otros grupos como parteras y nutricionista para saber cómo es el cuidado en la alimentación que ellas recomiendan a la mujer gestante entorno al embarazo. En esta parte del capítulo se mencionan a las parteras debido a que la comunidad se encuentra ubicada en una zona andina de la sierra ecuatoriana donde aún se practica y se tiene mucho respeto por la medicina tradicional.

Las mujeres adultas durante el embarazo con frecuencia visitaban a las parteras para saber si el bebé estaba en buena o mala posición ya que años atrás no solían acudir aún hospital con frecuencia. De la misma manera, las jóvenes embarazadas luego de realizarse los controles respectivos en el Centro de Salud también van a visitar a las parteras de confianza para hacerse atender por algunas molestias en torno al embarazo, para saber la posición del bebé, es decir, si está sentando o de cabeza el bebé y de esta manera recibir consejos de alimentación durante el embarazo. Sin duda también mencionaremos a la nutricionista del centro de Salud Asdrúbal de la Torre para saber cuál es la recomendación que hace acerca de los hábitos alimentarios.

En las entrevistas realizadas a cada una de las mujeres adultas de la comunidad de Ashambuela se hizo preguntas acerca de las comidas que consumían durante el estado de gestación para lo cual se ha desarrollado un esquema de comidas ingredientes y condimentos que utilizaban para la preparación de las comidas.

Tabla 2: Esquema de comidas, ingredientes y condimentos utilizados por mujeres adultas.

Comidas	Ingredientes	Condimentos
<ul style="list-style-type: none"> • Colada de <i>gallo api</i> (colada de cao) • Sopa de <i>chuchuka</i> • Sopa de arroz de cebada • Colada de arveja • Sopa de <i>quinua</i> • Colada de habas • Sopa de <i>berro</i> • Sopa de locro de nabo de flor amarillo • Chacha luce (sopa de choclo tostado y molido con arveja) • Colada de choclo • Sopa de lenteja con coles verdes • Locro de zambo • Locro de zapallo • Ensalada de repollo con pepa de zambo • Sopa de sango de bolas con manteca • Locro de oca • Rábano con pepa de zambo y papas • Papas con pepa de zambo y tostado de tiesto • Choclos con papas con agua de <i>cachiaco</i> (agua de sal con cebolla) • Arroz de sopa con fréjol • Sopa de avena • Sazonado de fréjol • Sazonado de lentejas zambo • Sopa de pollo de campo • Caldo de cabeza de ganado • Fréjol cariucho con papas de cascara y tostado • Sopa de <i>porotos</i> (fréjol) con zanahoria blanca • Colada de maíz reventado con col verde • Mellocos con papas y pepa de zambo • Locro de zanahoria blanca y yuca • Papas con manteca de chancho y <i>poroto</i>. 	<p>Granos</p> <p>Fréjol, Lenteja, Arveja, Habas, Harinas de granos, Choclo, Maíz molido y Mellocos.</p> <p>Tubérculos</p> <p>Papas, Yuca, Ocas, Zambo, Zapallo.</p> <p>Hortalizas y verduras</p> <p>Zanahoria, Pimiento y Cilantro, Col verde, Rábano, Berro, Col.</p>	<p>Color de pepa, cebolla refrita, Ajino moto y Manteca de chancho.</p>

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido de los testimonios de mujeres adultas de la comunidad *Kichwa* de Ashambuela del Cantón Cotacachi (2019).

Todos estos alimentos que se puede visualizar en el esquema son comidas que consumían las mujeres adultas durante el estado de gestación están compuestos por ingredientes como: granos secos y tiernos, hortalizas y verduras que en gran parte eran cosechados en sus propias *chakras* como menciona una de las entrevistadas “Todo cultivábamos nosotros mismo verduras y granos porque todo lo que nosotros sembrábamos eran alimentos sanos porque no tenían nada de químicos” (Elena Tambaco; 2019). Lo único que acudían a comprar en tiendas cercanas o mercados era la sal, manteca, en ocasiones cebolla para que le pudiera dar sabor a las sopas. En la preparación de los alimentos se puede evidenciar que no hacían uso de condimentos/aliños procesados como manifiesta María Tambaco Andrade moradora de la comunidad.

Nosotros solo utilizábamos únicamente cebolla y sal, comprábamos lo que ahora se le dice la *mapawira*¹⁹ solo eso poníamos con bastante cebolla cuando hacíamos arroz solo manteca era suficiente y nos salía rica la comida. Toda la comida de antes era así, ahora no más los jóvenes comen con aliños (Tambaco. M; 2019).

En el siguiente esquema analizaremos la comida diaria, ingredientes y condimentos que utilizan las madres jóvenes durante el estado de gestación.

Tabla 3: Esquema de comidas, ingredientes y condimentos mujeres jóvenes.

Comidas	Ingredientes	Condimentos
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de tallarín, Sopa de fideo Sopa de acelga, Sopa de pescado Sopas de carne de res y carne de chancho Sopa de <i>chuchuka</i>, Sopa de avena, Sopa de lentejas con coles verdes, Sopa de melloco Sopa de yuca, sopa de pollo cubado Arroz con papas fritas carne frita y ensaladas de brócoli Arroz de cebada, Chochos <i>Maza morra</i> (Colada de harina de maíz) Sopa de fréjol molido con berro 	<ul style="list-style-type: none"> Granos Arveja, fréjol, choclo, maíz, mellocos, habas. Hortalizas Zanahoria, cebolla, pimiento, apio, pimiento, apio, paico y cilantro. 	<ul style="list-style-type: none"> Sabora Ajino moto Ajo color Aliño completo Cubo maggi Criollita Achote

¹⁹ *Mapawira*, es un nombre en Kichwa traducido al castellano es la grasa del chancho que se utiliza para dar sabor a las comidas.

-
- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Papas con maní y tostado con queso • Colada de mote, Colada de choclo molido y arveja, Arroz con fréjol • Sopa de zambo, Arroz con tallarín • Rapiditos (fideos instantáneos) • Papas fritas, Arroz con atún • Pescado frito, Sopa de pollo de campo • Encebollados (Comida de la zona costera que está compuesta por pescado, yuca, cebolla, chifles y canguil) • Hornado (un plato serrano que está compuesto por carne de chancho, tortillas de papas, mote ensaladas y aguacate) • Tortillas (es un plato conocido en la parte de Cotacachi que contiene carne de chancho frito, arroz, papas tortillas con color, ensalada y huevo). • Sopa de sancocho, Arroz con carne frita | <ul style="list-style-type: none"> • Verduras
Berro, acelga, coles, rábano • Carnes de origen animal
Pollo, pescado, carne de chancho y vaca. | <ul style="list-style-type: none"> • Aliño casero con: Ajos, pimiento, cebolla, apio y culantro. |
|--|--|---|
-

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido de los testimonios de las mujeres jóvenes de la comunidad *Kichwa* de Ashambuela del Cantón Cotacachi (2019).

Esto quiere decir que las madres jóvenes aún siguen comiendo varios alimentos que comían las madres adultas en el estado de gestación. En el caso de Mónica Tambaco de 23 años de edad menciona que “A mí no me gustaba comer algunas comidas cuando no estaba embarazada por ejemplo, la *chuchuka*, arroz de cebada y *mazamorra* (colada de maíz) pero ahora porque te pide el bebé, debes comer, así no te guste, pero ahora, como ya di a luz, ahora, no se comer” (Tambaco. M; 2019).

Todas estas comidas señaladas anteriormente tanto de las madres adultas y jóvenes son en base de sal, ahora bien, mencionaremos las coladas de dulce consumidas por este grupo de mujeres en estado de gestación.

Tabla 4: Esquema de comida de dulce. Madres adultas y madres jóvenes.

Madres adultas	Madres jóvenes
<u>Coladas de dulce</u>	<u>Coladas de dulce</u>
<ul style="list-style-type: none">• Colada de maíz• Morocho de dulce• Colada de avena de dulce• Colada de trigo de dulce• Colada morada de campo• Colada morada de campo• Colada de zambo• Calada de zapallo	<ul style="list-style-type: none">• Tapiocas de maíz reventado• Maicena• Coladas de guayaba• Colada de Zambo• Morocho• Colada de maíz

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido de los testimonios de las mujeres madres adultas y jóvenes de la comunidad *Kichwa* de Ashambuela del Cantón Cotacachi (2019).

De acuerdo a la tabla, las comidas o coladas de dulce son bastantes peculiares entre estos dos grupos ya que en esta parte de las entrevistas supieron mencionar las madres adultas comían con pan hecho en casa que comúnmente se suele llamar *pan de rosca* y tortillas de *tiesto*²⁰ hechas a base de maíz y trigo. En cuanto a las madres jóvenes comen las coladas con tortillas o pan de tienda. En una entrevista realizada a una partera de la comunidad de *Quitumba* de la parroquia de Imantag del Cantón Cotacachi dice que “Comer pan de tienda no es bueno para la salud del *wawa* porque, tiene bastante levadura y grasa y eso le esponja al *wawa* y a la madre y después para el parto no va a poder dar a luz”. Normalmente estas coladas también se suele comer en el desayuno, almuerzo o cena/merienda en los hogares de familias indígenas.

Con respecto a los dos cuadros anteriores de alimentos, se puede observar que entre la madre adulta y la madre joven; la joven embarazada es quien incluye en su ingesta diaria alimentos que son fáciles de preparar como fideos instantáneos, atunes, hornados con un alto índice de grasas y carbohidratos. En la parte de los ingredientes casi son similares a los que utilizan las madres adultas, pero con la única diferencia que en las comidas añaden gran cantidad de carnes de origen animal, pescado, chanco y res que posteriormente son fritas o cocidas, a eso le añaden condimentos

²⁰ *Pan de rosca*, este pan hacen comúnmente las familias indígenas en rituales especiales como un pedido de mano, misa de difuntos o incluso para consumo personal ya que hacen en horno de leña y la torita de tiesto se hace en un tiesto de barro igual hecho en tulpa.

que no son tan recomendable para el bebé y la madre debido a que contienen colesterol, colorantes, grasas transgénicas, etc.

Tanto la nutricionista del centro de salud como las parteras de diferentes comunidades recomiendan a la mujer embarazada que al menos en las comidas diarias no exista condimentos o aliños debido a que no es bueno durante el estado de gestación; como dice una partera de la comunidad de *Quitumba* “Nosotros mismo le estamos dando veneno a los *wawas* desde tiernas edades, y por eso que, a los hombres les dan cáncer de próstata y a las mujeres cáncer de útero (Azucena. L; 2019). Lo que sugieren estas dos especialistas de la medicina tradicional y occidental, tratar de buscar opciones naturales para condimentar los alimentos como ajo, pimienta, cebolla, apio, manteca de choncho, cebolla paiteña y hierbas para dar sabor a sus alimentos y evitar en lo posible otros condimentos artificiales que tienen excesos (Erika. A. Delia. G. Azucena. L. Luzmila. M & Delia. G; 2019).

A todo esto, se puede manifestar que, en la actualidad, existen pocas condiciones adecuadas en el acceso a productos de diferente calidad y precio debido al sistema el cual nos encontramos sumergidos. El capitalismo genera nuevas industrias de alimentos, sacan al mercado alimentos, ingredientes y condimentos más económicos pero no tan sanos. Eso hace pensar al consumidor que la facilidad de poder preparar, consumir alimentos rápidos “ricos”. Todas estas industrias que se dedican a fabricar estos productos han tomado mucho en cuenta a la población joven, porque, saben que son más propensos a dejarse impactar por lo nuevo y por eso son los que más consumen los alimentos que salen al mercado de comidas rápidas.

Haciendo un análisis más a fondo; la mayor parte de los jóvenes salen del campo a trabajar o a estudiar en ciudades, por tanto, perciben mejores sueldos y por ende llegan a tener un estilo de vida diferente al que tienen o tenían en la comunidad ya que a veces no cuentan con suficiente tiempo para poder preparar alimentos nutritivos que aporten al cuerpo y terminan consumiendo comidas rápidas. Varias madres jóvenes embarazadas de la comunidad en las entrevistas realizadas manifestaron que durante el estado de gestación trabajaban y estudian, por lo que no existe el tiempo adecuado para poder cocinar una comida nutritiva o comprar alimentos dentro de los planteles educativos por el simple hecho de ser caros.

Para ejemplificar, se presentan los alimentos procesados/chatarra consumidos por madres adultas y jóvenes mediante una comparación entre estos dos grupos.

Tabla 5: Esquema de alimentos procesados/chatarras consumidos por madres adultas y jóvenes en estado de gestación de la comunidad de Ashambuela.

Alimentos procesados	/chatarras
<u>Madres adultas gestantes</u>	<u>Madres jóvenes gestantes</u>
En esta parte del cuadro, las comidas procesadas o chatarras solo una madre manifestó haber comido galletas porque tenían antojos y el resto de madres no consumían. En el siguiente párrafo explicaremos porque no comían este tipo de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Cheetos • Papas fritas de funda • Doritos y platanitos • Galletas • Salchipapa • Marshmallows y Chocolates • Pollo asado • Pizza y hamburguesas • Comida china • Rapiditos (fideos instantáneos) • Bombones • Papas fritas con pollo frito • Pastelitos chiquitos • Chicles • Ovos y limón con sal • Gomitas y pipas
	<p><u>Bebidas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolos • Colas • Juegos de botellas • Helados • Gelatinas

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido de los testimonios de las madres adultas y jóvenes de la comunidad *Kichwa* de Ashambuela del Cantón Cotacachi (2019).

Las madres adultas no consumían estos alimentos porque desconocían de la existencia de varios de estos productos, además dicen que no tenían suficiente dinero como para poder comprar estos alimentos, tampoco había la cantidad de comidas chatarras como existe ahora. Como menciona Isabel Andrade “La comida chatarra que existía antes se puede decir que era el pescado frito, ni salchipapa no existía, lo que se comía era *papa uchu*²¹, y fritada con tostado en vez de salchipapa”. La mayor

²¹ *Papa uchu*. Traducido al castellano significa papas con color, esta comida contiene: papas, color molido, manteca de chacho, sal y cebolla además, esta comida es apetecida por familias indígenas y se puede comer en el almuerzo o se lleva a los entierros indígenas como *kukapy* para brindar a familiares y las personas que acuden a los cementerios.

parte de los alimentos se comía en casa como dice Zoila Andrade “Antes al menos no salíamos a comer en las calles, porque, no había plata y nosotros nos hacíamos todos los modos posibles por comer en la casa, como todo se tenía, se comía en la casa mismo cualquier cosa” (Andrade. Z; 2019). En los jóvenes de ahora, esto ha cambiado drásticamente como se observa en el cuadro; las jóvenes embarazadas consumen gran cantidad de alimentos procesados o comidas rápidas añadiéndoles también las bebidas gaseosas que contienen un alto índice de colorantes y edulcorantes que no es recomendable en el estado gestacional el mismo que puede presentar complicaciones como:

Obesidad en el embarazo y complicaciones futuras. Por ejemplo pre-eclampsia que es la presión alta en el embarazo, diabetes gestacional que puede ocurrir durante el embarazo y contraer algún tipo de diabetes si sigue consumiendo alimentos con alto contenido de grasas (Karina. A, 2019).

La mujer, al consumir únicamente estos alimentos puede llegar a tener complicaciones al momento del parto porque no cuenta con suficientes energías para poder parir, además, el bebé no recibe los nutrientes requeridos para poder desarrollarse en cada una de las etapas de embarazo incluso puede llegar a nacer con problemas de peso/talla lo que puede causar que el niño a futuro no alcance un peso y talla adecuado como los de más niños de su edad, además pueden contraer diabetes infantil entre otros factores. Como dice Luzmila Moran partera de la comunidad de *Santa Bárbara* “En vez de comprar una funda de fideo o comidas de tienda ahí está la papa el berro, el rábano y los granos. Ahí se encuentra la comida” (Moran. L; 2019).

En esta aparte de las entrevistas se preguntó a los dos grupos de mujeres cuántas veces al día “comían/comen” y los “horarios/tiempos” de alimentación establecidos que tienen durante la gestación. El primer grupo de mujeres adultas supieron manifestar que no tenían horarios específicos para cada comida ya que comían a la hora que se podía porque trabajaban en el campo en lugares alejados a sus casas en oficios como de sacar la leche en las haciendas, yendo a coger fréjol, maíz, choclos y otros. De esa manera se ganaban la vida para poder sustentar los gastos dentro de los hogares. A veces dicen que no había tiempo para desayunar porque se atrasaban al trabajo y desayunaban cuando podían. Dice Luisa Imba,

moradora de la comunidad de Ashambuela: “Sabia sacar leche de vaca de las haciendas y tomaba con tostado de tiesto lo que llevaba de mi casa” (Imba. L; 2019). Por tanto, en el almuerzo, almorzaban lo que llevaban de *kukapy*²² a los trabajos como papas con tostado y fréjol, chochos con tostado, pan con plátano y en la cena/merienda comían a veces la comida del almuerzo o tomaban agüitas de hierbas como cedrón, canela, hierba luisa, toronjil, agua de higos, menta, anís, manzanilla, agüita de hojas de naranja a acompañado con pan o tortillas de *tiesto* o también tomaban coladas de dulce como se muestra en el cuadro (4) de la parte superior. Varias de estas aguas medicinales servían como calmantes para el pasado de frío porque, madrugaban hacer los quehaceres de la casa cómo dejar cocinando para los hijos, sacar la leche de las vacas para luego ir a dejar en el campo para poder ir a trabajar fuera de casa, así como tomaban las aguas para el calor por las horas de arduo trabajo en el campo representaba mejor forma de proteger al bebé.

Pasemos ahora a hablar sobre las madres jóvenes embarazadas para saber cuántas veces al día comen y los horarios que tienen para cada comida durante el estado de gestación. En las entrevistas realizadas las jóvenes supieron mencionar que se alimentan unas 3 o 4 veces al día. Por ejemplo, en el desayuno tipo 7:00 am hasta 10:00 am, almuerzo de 1:00 pm hasta 2:30 pm, media tarde de 4:00 pm y la cena/merienda a partir de las 7:00 pm hasta 8:00pm.

Por lo general, lo que desayunan son huevos, leche con pan, café negro, batidos de frutas, coladas de dulce e incluso comidas como: arroz con huevo frito o arroz con papas fritas. En el almuerzo comen arroz con pollo al jugo acompañado con papas cocinadas granos cómo la arveja o frejol, arroz con sardina y ensalada con papas, sopa de fideo, sopa de pescado, *chuchuka* acompañados de bebidas como jugos de frutas, gaseosa y limonadas, la bebida más consumida por las jóvenes embarazadas en el almuerzo es la coca cola. La media tarde comen frutas papas fritas o vuelven a repetirse la comida del almuerzo y por último, en la cena/merienda comen comidas de sal, coladas de dulce con pan, café negro o agüitas aromáticas con pan o papas fritas de funda.

²² *Kukapy* se le llama a la comida se lleva de casa en vuelto en vuelto en rebozo para servirse en cualquier como entierros indígenas, cuando se sale a trabajar en el campo para servirse como almuerzo, normalmente son las personas mayores quienes llevan el *kukaby*.

Lo que recomiendan las parteras y la nutricionista durante el día la mujer embarazada, debe comer normalmente 3 o 5 veces al día, en los platos diarios debe haber una combinación de porciones como verduras, proteínas de origen animal o cereales como los granos acompañado de un jugo de frutas sin añadir mucha azúcar. Todo esto con la finalidad de que el bebé pueda recibir los nutrientes necesarios.

En el siguiente cuadro se podrá observar la manera y forma de preparar los alimentos y quienes se encuentran presentes durante las comidas de estos dos grupos de mujeres.

Tabla 6: Esquema preparación de alimentos.

Actores	Escenario de la preparación de los alimentos	Proveniencia de los alimentos	Quienes preparan	Presentes en las comidas
Madres adultas	Tullpa de leña	Cosechados	Madre	<ul style="list-style-type: none"> • Hijos • Esposo • Madre • Hermanos
Madres jóvenes	Cocina de gas	Comprados y cosechados	Mamá Jóvenes Abuela	<ul style="list-style-type: none"> • Madres • Padre • Hermanos • Abuela • Pareja/novio

Fuente: Elaboración de la autora, recogido de las madres adultas y jóvenes de la comunidad Kichwa de Ashambuela del Cantón Cotacachi (2019).

Para proceder a preparar los alimentos en especial en comunidades indígenas existe al menos dos maneras de cocinar. Una de ellas es en *tullpa* o cocina de leña que normalmente usan las personas mayores de comunidad ya que expresan que las comidas salen mucho más ricas. Las mujeres adultas durante la gestación preparaban su comida en leña debido a que no contaban con suficiente dinero para poder comprar un cilindro de gas y peor a un tener una cocina dentro de casa, es por esa razón que, cocinaban en la *tullpa* e iban a buscar la leña dentro de los bosques venían cargado *quipes*²³ de leña sin importar si estaban o no embarazadas ya que no

²³ *Quipe* se le denomina a una cosa que contiene gran cantidad de peso. Por ejemplo un costal de papas o costal de sementó. En este caso el quipe de leña es tan pesado que se puede cargar con una soga o un rebozo o manta que usa la mujer para darle más seguridad y llevarlo sobre la espalda.

había quien les ayude a llevar a casa. La madre es quien se encargaba del oficio de cosechar, preparar los alimentos para poder servir a los miembros de la familia.

En cambio, las mujeres jóvenes preparan todos los alimentos en la cocina de gas debido a que tienen mejores medios e ingresos económicos que les permite comprar los productos de cocina en los súper mercados o salen a comer fuera de casa comidas rápidas.

Cada día los jóvenes están interpretando erróneamente por mantener buenos hábitos de alimentación. En estos casos están consumiendo grandes cantidades de comidas procesadas que a futuro no va hacer tan bueno para la salud y peor a un poseer mejor calidad de vida. Por lo que existe una confusión o entendimiento por tener buenos hábitos por parte de las jóvenes, es por eso que, las parteras y nutricionistas que atienden a pacientes embarazadas asumen y sienten la responsabilidad de seguir apoyando a mujeres embarazadas a que adquieran buenos hábitos alimentarios al menos durante la gestación.

Para ellas, la importancia de atender pacientes embarazadas, es que, puedan prevenir o superar cualquier tipo de enfermedades a través de recomendaciones que hacen en la alimentación, es por esta razón que, se ha elaborado algunas observaciones adicionales de estos grupos.

Observaciones adicionales sobre recomendaciones que hacen las parteras y nutricionista acerca de los hábitos alimentarios a mujeres embarazadas.

A partir de las entrevistas realizadas a estos dos grupos, se ha procedido a realizar observaciones, primero empezaremos hablando acerca de las parteras ya que para ellas la importancia de atender mujeres embarazadas es un privilegio de que pacientes visiten sus casas para hacerse atender porque de esa manera, ellas se sienten valoradas y respetadas por personas de las comunidades indígenas.

En estos testimonios obtenidos, las parteras mencionan que por necesidad aprendieron del oficio debido a que en épocas pasadas no había quien les atiendan el parto y tampoco podían acudir a un hospital cercano por la ausencia de transporte público al menos para salir de las comunidades a la ciudad. En esas mismas épocas también era latente la fuerte discriminación hacia los indígenas, así como la influencia de los factores culturales por ejemplo el de no hacerse topar por doctores porque dicen

que les manoseaban sus partes íntimas y que eso no les gustaba, es por eso que, optaban por quedarse en casa y ser atendidas por familiares como mamá, abuelitas y vecinas mayores de las comunidades por la confianza que se tenían entre ellas. Varias de ellas como Azucena Lita y Luzmila Moran parteras de diferentes comunidades de Cotacachi mencionan que aprendieron a ser parteras experimentando en su propio cuerpo, obviamente con la ayuda de las vecinas mayores que les enseñaban del oficio, como expresa Luzmila Morán:

[Yo aprendí de una partera mayorcita que me atendía a mí en mis dos primeros hijos, había una mayorcita me decía cuando iba a los controles con la partera ella me decía: “verá hija usted tiene que aprenderse a cuidar usted mismo”. Entonces ella me decía “traiga su mano”, me ponía en el vientre y sentía algo duro, pero no podía atinar, mi marido también me acompañaba a los controles con la partera a él también le indicaba. Ella nos decía “tal vez algún día yo no estaré aquí, no habrá quien le ayude” me decía, sabía decir a mi marido ella, “tienes que aprender” le decía “para que hagas parir” sabía decir, entonces decía “así tienes que aprender a coger al bebé”, cómo cortar el ombligo, qué hilo tiene que utilizar, todo enseñaba. Entonces así nos enseñaba, ya cuando vine a vivir en Santa Barbará²⁴ como no tenía nadie conocido en mi tercer hijo me cogió dolores no teníamos a quien hacer encargar en ese tiempo no había carro, ni teléfono, mi marido empezó a recordar que siempre la partera decía que hay que tomar agüita. Entonces dijo voy a recoger plantitas para hacer agüitas y también dijo te voy a traer hoja de chilguacán²⁵ para ponerte en la barriga para fregarte decía, me limpio malaire, me dormí media hora y me despierto con dolor tan fuerte. Nuestra, maestra, nuestra mamita nos daba pepa de culantro. Entonces eso me dio mi marido y me dio sueño y eso me hacía sudar ya después me levanté con dolor. Por ejemplo, la pepa de culantro si todavía no es la hora del parto, si nos está doliendo la barriga eso nos calma, si es que, es el parto comienza apurar el parto tomando agua de culantro y si funciona le ayuda bastante con los dolores mi hija ya estaba afuera. Entonces nosotros decíamos que, así nos dijo la partera, así hay que hacer sabía decir. Entonces nosotros le cortamos el ombligo y le bañábamos eso fue nuestra

²⁴ Santa Bárbara es una comunidad indígena ubicada en el Cantón Cotacachi.

²⁵ El chilguacán es una fruta muy similar al babaco pero pequeña que crece en la sierra Ecuatoriana.

primer experiencia con mi marido y yo de ser parteros ya después ahí es cuando comienzo a encadenarme el vientre porque después del parto se hace una bolita grande, entonces ella me decía aquí está tu vientre esto hay que jalar para arriba me sabia indicar cogiendo de mi mamo me sabia indicar y Yo empecé en mi propio cuerpo porque no había quien me atiende entonces Yo y marido me acomodaba y él me amarraba, él también si sabe un poco, ya en los otros hijos Yo solita me atendido el parto con ayuda de mi marido y así fui aprendiendo, ya después había vecinas que estaban dando a luz y no había quien atiende, entonces los *wawas*²⁶ venían corriendo avisar mi mamá esta con dolor, pero si me daba miedo atender, pero luego fui ayudar solo pedía a **Diosito y a la Virgencita del Quinche, pidiendo ayúdame virgencita para poderle ayudar porque yo no puedo sola, yo no sé estas cosas hacer pero dame fuerza, dame valor para poder ir ayudar.** Entonces con mucho miedo me fui ayudarle y le cogí, le ayude a limpiar el ombligo ya después le limpie y le entregue a la hermanita, luego comencé a ver a la mamá y luego empecé a recordar lo que decía mi partera que tales plantas son buenas, luego le di a la mamá y así poquito a poquito fui aprendiendo, así ya vinieron más hacerse atender, de lo que les atendí a la otra personas fueron avisando ya me han venido a buscar, así es como soy partera.] (Moran. L; 2019).²⁷

De esta manera es cómo ellas aprendieron a ser parteras, y han ido atendiendo pacientes, enseñando del oficio a sus propios hijos y compartiendo experiencias a quienes vienen a visitar a cada una de sus casas como menciona Luzmila Moran:

Mis mayores siempre nos han dicho que hay que compartir, no hay que llevar a la tumba el don que nos ha dado Diosito, hay que compartir con las personas que necesitan. Siempre he tenido ese gusto de compartir cuando necesitan. Yo en lo que pueda y debo compartir nuestros conocimientos porque es nuestra vivencia de nuestros antepasados así no se va perdiendo, aunque no sepamos leer ni escribir pero sabemos y tenemos un don y me gusta compartir.

²⁶ *Wawa* es un nombre en *Kichwa* que se utiliza mucho en la sierra ecuatoriana, traducido al castellano significa bebé o niño.

²⁷ Transcripción literal sin mayor edición. Tomar en cuenta que el testimonio proviene de una mujer *Kichwa* hablante. Acentuación realizada por la autora.

El trabajo que hacen las parteras con cada una de las pacientes que vienen a visitar va desde, preguntar si se encuentran bien con sus parejas, qué problemas tienen con su pareja, problemas del embarazo, cuántos hijos tienen, cómo está la alimentación en el embarazo, les mandan regalando incluso alimentos para que preparen porque, dicen que a veces no tienen para comer.

También recomiendan que vayan a visitar a un médico para los controles respectivos, limpian el *mal aire*²⁸, les dan de tomar agua de hierbas para el pasado de frío o porque tienen mucho calor y por último acomodan al bebé cuando está en una mala posición haciendo masajes en el vientre.

Para la nutricionista del centro de salud Asdrúbal de la Torre del Cantón Cotacachi, la principal prioridad de ella, es que, los pacientes que vienen a hacerse atender sean niños, jóvenes, personas adultas y mujeres embarazadas mejoren la calidad de alimentación para que puedan tener una buena salud y de esa manera evitar cualquier enfermedad que perjudique la salud del paciente.

Con respecto al trabajo que hace la nutricionista en el centro de salud con pacientes embarazadas, depende mucho del tipo de problema que diagnostique a la embarazada como por ejemplo problemas de obesidad, desnutrición puede ser aguda o grave dependiendo del caso en el que se encuentre la paciente.

Para ello manejan una libreta de salud donde miden la curva de ganancia de peso, incremento de masa corporal que debe ganar cada semana o mes en el embarazo, en el caso de detectar problemas, la paciente inmediatamente deberá ser sometida a una dieta estricta para evitar que antes y después del parto desarrollen anemia que se puede ver reflejado en la parte física de la mujer cómo caras pálidas, cabello reseco, deshidratación. Todo esto por la usencia de consumo de vitaminas durante el embarazo que también puede perjudicar a la salud y desarrollo del niño a futuro.

En efecto, en las siguientes tablas elaboradas a través de los testimonios obtenidos se mostrará las recomendaciones que realizan las parteras y la nutricionista de cómo debe ser su alimentación durante el proceso de gestación.

²⁸ El *mal aire* son energías negativas que vienen directo de la naturaleza por ir a lugares oscuros, o desconocidos y para ello utilizan diferentes yerbas como por ejemplo la ortiga, chilcas entre otras, les pasan el huevo por el cuerpo de esa manera poder curar todas esas malas energías acumuladas en el cuerpo.

A) Parteras

Tabla 7: Esquema de consumo de alimentos recomendado según las parteras.

Comidas	Granos tiernos y secos	Verduras
<ul style="list-style-type: none"> • Fréjol, arveja • Papas con tostadito y carne asada • Caldo de gallina de campo con tostado • Locro de berro • Papas con berro con tostado • Colada de Zapallo • Locro de Zambo • Ensaladas verdes, col, acelga • <i>Chuchuka</i> • Colada de avena y de maíz • Sopa de quinua • Sopa de cabeza de res (le ayuda a los huesos de la mama y el niño) • Locro de hoja tierna de zambo con papas • Sopa de trigo • Sopa de arroz de cebada. • Sopa de camote con paico y huevo de campo • Sango de maíz. • Sopa de borrego y chivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Arveja • Mote • Fréjol • Garbanzo • Habas • Choclos • Tubérculos • Papas • Melloco • Camote 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Berro</i> • Bledo de <i>chakra</i> • Coles verdes • Repollo • Acelga • Rábanos etc.

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido de las parteras de las comunidades de *Perafan, Ashambuela, Santa Bárbara* y *Quitumba* todas estas pertenecientes al Cantón Cotacachi (2019).

Todas las comidas anteriormente mencionadas debería ser parte de la alimentación en una mujer en estado de gestación, al menos en su plato diario tendría que consumir porciones de granos tiernos/secos y verduras que contenga suficiente proteína y evitar comer alimentos con condimentación/aliños procesados porque puede ser perjudicial para la salud del bebé. Todo alimento que se vaya a preparar debe contener en gran parte productos orgánicos que se puede tener en la propia casa y a veces no nos damos cuenta que es lo que tenemos en casa o encontrar en

mercados de alimentos orgánicos, para que de esa manera, proporcione los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del sistema digestivo y desarrollo del embarazo.

Por ejemplo, al comer la sopa de carne de chivo o borrego ayuda a que la mujer pueda tener fuerzas durante el parto, el locro/sopa de hojas tiernas de zambo tiene bastantes vitaminas y la carne asada con tostado de tiesto ayuda a combatir los problemas de anemia. Todas estas comidas que recomiendan las parteras comúnmente suelen llamar comida de campo porque todo lo que utilizan para la preparación es cosechado en el campo.

La mujer embarazada pasa por 3 etapas de gestación que va desde 0 a 3 meses, de 3 a 6 meses y de 6 a 9 meses de embarazo. En los testimonios recolectados también mencionan las parteras que para cada etapa existen ciertas comidas que deben consumir.

En el primer trimestre de embarazo, la mujer debería consumir sopa de verduras, torta de verduras con huevo de campo, queso, leche ya que tiene calcio evitando que pueda provocar la caída de los dientes, sopa/locro de camote de sal y de dulce, chocho con habas, locro de *cuy*. Evidentemente, en estas primeras etapas de embarazo la mujer se vuelve intolerante a las comidas por los estragos propios del embarazo, es por eso que, es recomendable que consuma estos alimentos para mejorar el apetito acompañado de aguas hechas a base de hierbas como por ejemplo agua de hierba mora que puede ayudar a que poco a poco mejore el apetito por la comida.

En el segundo trimestre de embarazo por lo general la mujer va superando poco a poco los estragos que tuvo durante los primeros meses por lo que tienden a mejorar el apetito por las comidas. Como manifiesta Delia Guajan parturienta de la comunidad de *Perafán* (2019) “En la segunda etapa es donde debe estar más alimentada” ya que debe alimentarse con todos los alimentos necesarios, a esto también debe acompañar con frutas, jugos, agüitas de hierba para que de esa manera pueda recuperar todas las vitaminas desaprovechadas en los primeros meses y por ende pueda tener fuerzas durante el parto. Por último, en el tercer trimestre y últimos meses de embarazo, no existe comidas específicas por lo que debe estar bien alimentada a base de frutas, granos, verduras etc. Lo que si recomiendan cada una de las parteras es que, puedan

cumplir todos los antojos que tienen en el embarazo, en caso de no cumplir estos antojos pueden llegar a tener amenazas de aborto.

Dicho esto los alimentos y bebidas que no deben consumir las mujeres en estado de gestación son las comidas chatarras/procesadas, comidas que estén muy saladas o muy dulces. Para ejemplificar se ha hecho una tabla.

Tabla 8: Esquema de los alimentos y bebidas que están prohibidas para la mujer embarazada según las parteras.

Alimentos chatarras/procesados	Bebidas
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Salchipapas • Pollos cubados que estén fritos o en la sopa • Pan de panaderías • Chitos, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol Jugos de tienda Gaseosas

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido de los testimonios de las mujeres de las comunidades de *Perafan, Ashambuella, Santa Bárbara y Quitumba* pertenecientes al Cantón Cotacachi (2019).

Aunque estas comidas chatarras y bebidas pueden ser ricas contienen bastante grasas, aliños y colorantes, que hace que, la mujer y el bebé engorden de una manera acelerada sin recibir los nutrientes vitamínicos que fortalezcan las defensas del cuerpo, es por esa razón que, tienden a presentar complicaciones de sobre peso por los balanceados y levaduras que contienen cada alimento. En lugar de ingerir bebidas energéticas, las parteras recomiendan consumir aguas hechas a base de plantas que comúnmente crecen en patios de las casas y es recomendable para la salud.

Tabla 9: Esquema de bebidas que deben consumir según las parteras.

Bebidas	Beneficios
---------	------------

-
- Agua de manzanilla
 - Agua de orégano
 - Agua de herma mora, botoncillo y hierva de perro
 - Agua de hierba luisa
 - Agua de canela
 - Limonadas
 - Agua de chía
 - Agüita de toronjil y taraxaco
 - Agüita de herma mora con 3 ñabis de chilca 3 ñabis de escobillo.
- Bueno para las desinflamaciones
 - Bueno para cuando está pasado de frío
 - Bueno para el riñón
 - Ayuda para la preocupación
 - Bueno para que lave el intestino y refresque el intestino

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogida de los testimonios de las parteras de las comunidades de *Perafan, Ashambuella, Santa Bárbara* y *Quitumba* pertenecientes al Cantón Cotacachi (2019).

Dicho de otro modo, las plantas tienen un poder curativo para calmar algún tipo de molestias como por ejemplo calmar un dolor de barriga, resfriados o infecciones causado por algún tipo de comida, es por eso que, las parteras recomiendan tomar agua de hierbas especialmente a la mujer embarazada.

En cuestión a los horarios de alimentación aconsejan que al menos coman 3 o 5 veces al día, en el caso de comer 3 veces al día, en el desayuno y almuerzo deben comer bien para que en la merienda solo coman algo suave como aguas, frutas o sopas, porque, mientras va creciendo el bebé el vientre tiende hacerse más pequeño y pesado y por lo general si come bastante en la noche no podrá concebir el sueño.

Por otro lado, procederemos a dar las recomendaciones de la nutricionista del centro de salud Asdrúbal la Torre a pacientes embarazadas.

B) Nutricionista

Tabla 10: Esquema de alimentos según la nutricionista.

Alimentos				
<u>Cereales y tubérculos</u>	<u>Lácteos</u>	<u>Frutas</u>	<u>Verduras</u>	<u>Proteínas</u>
<ul style="list-style-type: none">• Arroz• Avena• Granos• Tallarín• <i>Quinoa</i>• Arroz de cebada• Papas• Yuca• Fideos	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt• Leche• Huevos• Queso	<ul style="list-style-type: none">• Todo tipo de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Col• Remolacha• Espinaca• Brócoli• Mellocos, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Carne de res• Pollo• Pescado

Fuente: Elaboración propia de la autora, recogido del testimonio de la nutricionista del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre de la Zona 1 del Distrito de 10D03 del Cantón Cotacachi (2019).

Todos los alimentos señalados en la tabla, son recomendaciones que hace la nutricionista a cada mujer embarazada dependiendo del problema que le haya diagnosticado durante la evaluación, de la misma manera, sugiere que los alimentos sean consumidos por porciones, unidad, cucharadas o gramos moderados. Aunque no especifique qué comidas debe comer en cada etapa del embarazo.

Al menos en los horarios de alimentación la mujer debe comer 5 veces al día cada 3 horas cualquier tipo de alimento detallado en el cuadro. Para la preparación de los alimentos deben estar bien lavados, así como los utensilios en los que van a comer para evitar cualquier tipo de enfermedades que se puedan producir durante la gestación.

Los alimentos y bebidas que debe evitar una mujer embarazada según Erika Armas nutricionista del hospital Asdrúbal de la Torre. Son los alimentos con alto contenido de azúcar y sal, carbohidratos, grasas coca colas, jugos saborizantes, galletas, snacks, papas fritas y en especial café negro y agua de canela ya que puede producir contracciones uterinas ocasionando que se adelante las semanas de gestación y pueda provocar un parto prematuro. Si la mujer no mantiene buenos

hábitos alimentarios durante el proceso de gestación los problemas se pueden ver reflejados especialmente en el niño como desnutrición, anemia, obesidad y sobre todo a futuro puede afectar al coeficiente intelectual falta de concentración y aprendizaje causa de una inadecuada alimentación.

CONCLUSIONES

Luego de haber analizado los testimonios de cada grupo se procederá a dar las siguientes conclusiones sobre la investigación:

Los hábitos alimentarios evidentemente en los últimos tiempos han tenido grandes transformaciones debido al sistema globalizado en el cual se encuentra sumergido el ser humano, por lo que ha tenido que modificar sus hábitos o dietas conforme el sistema lo requiera. Todos estos cambios que ha tenido el ser humano tienen un único propósito: mejorar o empeorar la salud a través de la alimentación para luego poder pertenecer a una clase social y así sentirse bien, al menos emocionalmente. Evidentemente aún existen sociedades con población campesina o indígena que se resisten a cambiar sus hábitos, técnicas, maneras de preparar y consumir los alimentos dándoles así un mayor valor nutricional y un valor simbólico de sanación a través de las propiedades que poseen los alimentos y de esta manera también prevalece la identidad de cada pueblo.

Se puede determinar que dentro de la comunidad de Ashambuela aún está latente el factor cultural identitario dentro de los hábitos alimentarios al menos en las madres adultas en estado de gestación ya que a través de las costumbres heredadas por los taitas de la comunidad todavía cocinan y consumen alimentos nutritivos como el arroz de cebada, la sopa de *chuchuka*, la colada de maíz, locro de ocas, caldo de gallina de campo entre otros alimentos. Las madres jóvenes en estado de gestación aún mantienen la costumbre de comer algunos de los alimentos que comen los abuelos, pero con la única diferencia de que existe un alto índice de consumo de comida y bebidas chatarras con alto contenido de calorías, saborizantes, carbohidratos y edulcorantes durante el periodo de gestación. Todo esto debido a que incide el factor económico.

Los hábitos alimentarios durante la gestación materna no tienen una etapa de culminación ya que después del parto la mujer entra a la etapa de lactancia materna donde tiene que cuidar su dieta a través de una adecuada alimentación. Este cuidado y responsabilidad de alimentación recae principalmente en los familiares de la mujer lactante.

Los alimentos que se deben consumir según las parteras de las comunidades de Cotacachi son: la sopa/caldo de gallina de campo ayuda a recuperar las energías, sopa de mote, coladas de maíz, sopa de carne de cordero/borrego, sopa de quinua,

verduras, frutas acompañados de aguas como agua de anís, agua de chilca entre otros. Los alimentos que debe evitar comer la mujer después del parto son alimentos enconosos como granos, fréjol, chochos, arveja, aguacate, papas, habas entre otros alimentos y evitando tomar colas (Moran. L. Guajan. D. Lita. A. & Guajan. D; 2019). Los alimentos mencionados pueden contribuir a una pronta recuperación después del parto por lo que ayuda a que la mujer genere leche para brindar al recién nacido todos los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo. Las principales causas que pueden suceder si la madre llega a comer alimentos enconosos son: se puede secar la leche, hinchazón del vientre que podría poner en riesgo la vida del bebé y la madre.

Finalmente, en las recomendaciones que hacen las especialistas tanto de la medicina tradicional como de la occidental, existen contradicciones como el de tomar agua de canela durante el periodo de gestación. Según expresa la nutricionista del hospital Asdrúbal de la Torre, consumir agua de canela en estado de gestación “es muy perjudicial para el proceso de embarazo debido a que puede provocar contracciones uterinas y por ende un parto prematuro” (Erika Armas, 2019). Por otro lado, las parteras recomiendan tomar agua de canela a la mujer gestante para el resfriado producido por no abrigarse bien en las mañanas y noches. El efecto de ese resfriado es gripe y dolor estomacal constante.

RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones realizadas se procederá a dar las siguientes recomendaciones sobre la investigación: Mantener buenos hábitos alimentarios

durante la gestación materna tiene mucho beneficio para el niño y la madre, es por eso que es necesario que las mujeres embarazadas de cualquier edad lleven una adecuada alimentación porque de esta manera pueden evitar problemas o enfermedades que afecten y pongan en riesgo la vida de los dos.

Las Organizaciones, Instituciones Públicas e incluso la Universidad de Otavalo deben promover estudios vinculados al fortalecimiento de hábitos alimentarios durante la gestación materna dentro de las comunidades indígenas, ya que a raíz de esta investigación se ha evidenciado que existen alimentos pertenecientes a las prácticas culturales locales que pueden ser beneficiosos para la salud y así contribuir a la identidad cultural a través de la alimentación.

El Estado ecuatoriano conjuntamente con el Ministerio de Salud deben promover programas de formación permanentes dirigidos a los médicos y parteras para llegar a un mutuo acuerdo sobre cómo brindar una atención de salud integral, sin que exista exclusión o desvaloración del trabajo que hacen las parteras con las mujeres embarazadas para que de esta manera exista una complementariedad de estas dos prácticas médicas valiosas dentro del territorio, fomentando la interculturalidad en su máxima expresión.

Las políticas públicas existentes dentro del marco constitucional no están respondiendo a las necesidades de la salud especialmente de las mujeres embarazadas y de las parteras por lo que se sugiere mayor focalización de ingresos económicos para estos grupos sociales y fomentar investigaciones, proyectos vinculados al fortalecimiento de la medicina tradicional y a la importancia de mantener buenos hábitos alimentarios especialmente en los niños y jóvenes. Queda claro que este trabajo investigativo se dio gracias a las diferentes colaboraciones del personal médico del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre, al grupo de mujeres de la comunidad de Ashambuela y en especial al grupo de parteras de las diferentes comunidades del Cantón Cotacachi. Se sugiere un adecuado uso de esta investigación y queda completamente abierto para que se puedan desarrollar investigaciones en referencia a la temática de estudios.

Referencias bibliográficas

- Ávila, R. (edit.), (2016) Antropología de la alimentación- Guadalajara Jalisco México: Editorial. Universidad de Guadalajara de la Facultad de Ciencias sociales y Humanidades.
- Arellano, J. (2014). Cocina tradicional andina: epistemologías femeninas y sistemas bioculturales en la sierra ecuatoriana. Tesis de maestría. Recuperado de file:///E:/TFLACSO-2014JGALalimentacion%20de%20unorcad.pdf
- Bertrán, M. (2016) Incertidumbre y vida cotidiana: Alimentación y salud en la ciudad de México. (Edit.) Universidad Oberta de Catalunya en Barcelona-España. Recuperado de <http://www.digitaiapublishing.com/a/43962/la-antropologia-de-la-alimentacion>
- Badilla, L. (2010). Fundamentos del Paradigma Cualitativo en la Investigación Educativa. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. 4 (1), 42-50. Recuperado de file:///C:/Users/Pc/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Dialnet-FundamentosDelParadigmaCualitativoEnLaInvestigacio-4790881%20(1).pdf
- Constitución. (2008). Derechos de salud sección cuarta mujeres embarazadas artículo 43. Montecristi – Ecuador.: Constitución de la república del Ecuador.
- Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños. (CELAC, 2020). Plataforma de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Recuperado de <https://plataformacelac.org/politica/8>
- Camacho, J. (2006). Bueno para comer, bueno para pensar. Comida, cultura y biodiversidad en Cotacachi". Desarrollo con identidad. Comunidad, cultura y sustentabilidad en los Andes. 237-262. Quito: Ediciones Abya-Yala. Recuperado de https://www.academia.edu/14336920/BUENO_PARA_COMER_BUENO_PARA_PENSAR_COMIDA_CULTURA_Y_BIODIVERSIDAD_EN_COTACACHI.
- Díaz, O. Pastillo. P (2014) Estudio de la Sabiduría Ancestral de la Comunidad Kchwa de San Juan Alto, Cantón Otavalo, provincia de Imbabura (Tesis de grado). Universidad tecnica del Norte. Rcuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/3839>
- ENSANUT-ECU. (2011,2013). Resumen ejecutivo tomo I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Recuperado de file:///E:/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20tomo%201.pdf
- Estrada, D. (2010) Hábitos alimentarios factores culturales en las mujeres embarazadas que acuden a consulta externa del hospital básico Dr. Eduardo Montenegro del Cantón Chillanes, provincia de Bolívar. (Tesis de grado). Escuela superior politécnica de Chimborazo. Riobamba – ecuador.
- Expeitx, E. y Mabel. G. (2015). La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. Universidad de Zaragoza. Revista internacional de ciencias sociales VOLUMEN 19, 137-152. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/277275522>

- Ferrer, J. (Julio del 2010). Conceptos básicos de la Metodología de la Investigación. Tema sencillo. Recuperado de <http://metodologia02.blogspot.com/p/tecnicas-de-la-investigacion.html>
- [Fotografía de Ministerio de Salud Pública]. (Ecuador, 2019) Libreta Integral de Salud Materna. Distrito de Salud de 17D07 de Salud Pública. Recuperado de <https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/prov/guias/libreta/Libreta%20integral%20de%20Salud%20Materna.pdf>.
- [Fotografía de Centro de Salud Pública Asdrúbal de la Torre]. (Cotacachi ,2019) libro de Nutrición. Distrito de Salud de 10D03 de Salud Pública, Cotacachi- Ecuador.
- Guidonet, R. (2016) La antropología de la alimentación. (Edit.) Universidad Oberta de Catalunya en Barcelona, España. Recuperado de <http://www.digitaliapublishing.com/a/43962/la-antropologia-de-la-alimentacion>
- Hernández, S. Fernández, C & Baptista, L. (2013). Metodología de la investigación Sexta Edición (Edit.) MC GRAW HILL Education. Recuperado de [file:///E:/DOCUMENTOS%20A%20NIVEL%20ECUADOR/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20-%20Sampieri%20\(6ta%20edicion\)%20\(1\).pdf](file:///E:/DOCUMENTOS%20A%20NIVEL%20ECUADOR/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20-%20Sampieri%20(6ta%20edicion)%20(1).pdf)
- INEC Nacimientos y Defunciones. (2018). Estadísticas Vitales Registro Estadístico de Nacidos Vivos y Defunciones. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/2018/Principales_resultados_nac_y_def_2018.pdf
- Izquierdo, M. (2016). Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. Título Doctoral. Recuperado de <file:///E:/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20LA%20GESTACION%20MATERNA/ESTUDIO%20DE%20HABITOS%20ALIMENTARIOS%20Y%20CONOCIMIENTOS%20NUTRICIONALES%20EN%20EMBARAZAS.pdf>
- Jaramillo, A & Lozada, M. (2018). Alejados de nuestra identidad culinaria tradicional por las nuevas culturas alimentarias. INNOVA Research Journal, 3(12), 189-199. Recuperado de <file:///E:/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20LA%20GESTACION%20MATERNA/Alejados%20de%20nuestra%20identidad%20culinaria%20tradicional%20por%20las%20nuevas%20culturas%20alimentarias/document.pdf>
- Lino, A. (2065). Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de mujeres de 18 a 35 años de edad que asisten a la consulta externa del área de nutrición de la Maternidad Dra. Matilde Hidalgo de Procel Guayaquil - 2016. Tesis de Grado. Recuperado de [file:///E:/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20LA%20GESTACION%20MATERNA/2%20Relación%20entre%20los%20hábitos%20alimentarios%20y%20el%20estado%20nutricional%20de%20mujeres%20de%2018%20a%2035%20años/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-213%20\(1\).pdf](file:///E:/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20LA%20GESTACION%20MATERNA/2%20Relación%20entre%20los%20hábitos%20alimentarios%20y%20el%20estado%20nutricional%20de%20mujeres%20de%2018%20a%2035%20años/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-213%20(1).pdf)

- Ministerio de Salud Pública. (2014) Alimentación y Nutrición de las Mujeres Gestantes y de la Madre en periodo de Lactancia. Guía Práctica Clínica. Recuperado de <http://instituciones.msp.gob.ec/documentos/Guias/guias%202014/Alimentacion%20y%20nutricion%20de%20la%20madre%2025-11-14.pdf>
- Ministerios de Salud Pública. (2016). Normativa de Establecimientos de Salud Amigos de la Madre y del Niño – ESAMyN. Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/media/3716/file/Ecuador_normativa_ENSAMYN.pdf.pdf
- Moya, A. (2013). Atlas Alimentario de los pueblos indígenas y afro descendientes del Ecuador III Sierra. Ecuador, Quito: (MIES) Aliméntate Ecuador, FAO, Universidad de Cuenca, aecid.
- Organizaciones de Naciones Unidas. (2015). Objetivos de desarrollo sostenible. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, OPS y OMS. (2017) Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Sistema Alimentarios para Poner Fin al Hambre y la Malnutrición. Recuperado de <file:///E:/HABITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20LA%20GESTACION%20MATERNA/untitled.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (2019). Alimentos ultra procesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas. Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/51523>
- Organización Mundial para la Salud, (2019). Mortalidad materna. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Obesidad y sobre peso. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Plan Nacional de desarrollo (2017-2021). Toda una vida. Recuperado de <http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educación-y-ciencia/130556-pdf-plan-nacional-de-desarrollo-2017-2021-ecuador-resumen-y-objetivos>
- Paz, M. Zulema. G & Gonzales, D. (2010). Normas y regulaciones sobre pertinencia cultural de los servicios y la atención de la salud materna. En Ministerio de Salud Pública. Salud Intercultural y Derechos. Claves para la reconstrucción del Sumak Kawsay- Buen Vivir (pp. 259-268), Quito-Ecuador: MSP, FIODM, Ministerio Coordinador de Patrimonio, UNFRA y CAECID.
- Sarmiento, I. Hernández, E. Goyes, B. Zambrano, F. & Paredes, P. (2015, Octubre -Diciembre) Alimentación y hábitos alimentarios de la población en la Zona 1 del Ecuador: aportaciones a la identidad cultural andina y de América Latina. Nutrición Comunitaria (Spanishis Journal Communty Nutrition). Recuperado de http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR_COMUN_4_2015_Sarmiento.pdf

- UNESCO. (2008). Sinfonía de los sabores. Número (5). Recuperado de file:///E:/DOCUMENTODETESIS/7%20levi%20strauss/strauss.pdf
- Unigarro, C. (2010). Patrimonio Cultural Alimentario, Quito-Ecuador: (Edit). Ministerio de Cultura. Recuperado de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>
- Unicef Ecuador. (2019). Salud Materna Infantil. Recuperado de <https://www.unicef.org/ecuador/salud-materno-infantil>
- Weismantel, M. (1994). (Edit.) Herrera, G (2001) Alimentación, género y pobreza en los Andes Ecuatorianos. Práctica: vida en la cocina. FLACSO, Sede Ecuador. Pp 82-113. Recuperado de file:///C:/Users/Pc/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/04.%20Alimentaciòn,%20género%20y%20pobreza%20en%20los%20Andes%20Ecuatorianos...%20Mary%20J.%20Weismantel%20(1).pdf

ANEXOS

Trascripciones

Anexo 1: Partera del Cantón Cotacachi

Fecha de entrevista: 12 de Diciembre de 2019

Ubicación: Santa Bárbara

Tipo de entrevista: Parteras

Nombre: Luzmila Moran

Edad: 52

¿Desde qué tiempo lleva siendo partera?

Como partera ya llevo 25 años, yo aprendí de una partera mayorcita que me atendía a mí en mis dos primeros hijos había una mayorcita me decía cuando iba a los controles con la partera ella me decía vera hija usted tiene que aprenderse a cuidar usted mismo, "yo le decía yo disque voy a prender" entonces ella me decía cualquier necesidad usted va a prender este está en su camino me dijo, yo no pensaba que iba a prender " entonces ella me decía traiga su mamo me ponía en el vientre y sentía algo duro pero no podía atinar" mi marido también me acompañaba a los controles con la partera a él también le indicaba " ella no decía tal vez algún día yo no estaré aquí no habrá quien le ayude, me decía usted por lo menos a parir no vas a poder sabia decir a mi marido ella, pero tienes que aprender le decía para que hagas parir sabia decir, entonces decía así tienes que aprender a coger al bebé, como contar el ombligo que hilo tiene que utilizar todo enseñaba, en qué medida hay que cortar también" entonces así nos enseñaba, ya cuando vine a vivir en Santa Bárbara como no tenía nadie conocido en 3 hijo me cogió dolores no teníamos a quien hacer encargar en ese tiempo no había carro, ni teléfono, mi marido dice siempre la partera decía que hay que tomar agüita, entonces dijo voy a recoger plantitas para hacer agüitas y también dijo te voy a traer hoja de chilguacán para ponerte en la barriga para fregarte decía, me limpio malaire, me dormí media hora y me despierto con dolor tan fuerte" nuestra maestra, nuestra mamita nos daba pepa de culantro" entonces eso medio mi marido y medio sueño y eso me hacía sudar ya después me levante con dolor.

Los doctores nos contradecían en los cursos que recibíamos que no hay que dar pepa de culantro porque eso contiene poco de pitosín, nos decían que nosotros hacemos un mal dando antes de hora, pero yo siempre me he puesto en contra porque y siempre he experimentado en mi cuerpo, por ejemplo la pepa de culantro si todavía a un no es la hora del parto, si nos esta doliendo la barriga eso nos calma, si es que es el parto, parto hay si comienza apurar el parto tomando agua de culantro yo si utilizaba eso antes, pero como los doctores nos han dicho esas cosas nosotros también hemos ido dejando esas cosas, pero ya cuando está en el parto yo si le doy y si funciona le ayuda bastante con dos dolores mi hija ya estaba afuera " entonces nosotros decíamos que así nos dijo la partera, así hay que hacer sabia decir entonces nosotros le corto el ombligo y le bañábamos" eso fue nuestra primer experiencia con mi marido y yo de ser parteros" ya después ahí es cuando comienzo ya después del pos parto ya para encadenarme el vientre, porque después del parto se hace una bolita grande, entonces ella me decía aquí está tu vientre esto hay que jalar para arriba me sabia indicar cogiendo de mi mamo me sabia indicar y yo empecé en mi propio cuerpo porque no había quien me atiende entonces yo y marido yo me acomodaba y el me amarraba el también si sabe un poco, ya en los otros hijos yo solita me atendido el parto con ayuda de mi marido y así fui aprendiendo ya después había vecinas que estaban dando a luz y no había quien atiende, entonces los wuawuas venían corriendo avisar mi mama esta con dolor, pero si me daba miedo atender, pero luego me fui ayudar solo pedía a DIOSITO Y A LA VIRGENCITA DEL QUINCHE, PIDIENDO ATUDAME VIRGENCITA PARA PODERLE AYUDAR, PORQUE YO NO PUEDO YO NO SÉ ESTO, ESTAS COSAS HACER PERO DAME FUERZA, DAME VALOR PARA PODER IR AYUDAR. Entonces con mucho miedo me fui ayudarle y le cogí le ayude a limpiar el ombligo ya después le limpie y le entregue a la hermanita, luego comencé a ver a la mamá y luego empecé a recordar lo que decía mi partera que tales plantas son buenas luego le di a la mamá y así poquito a poquito fui aprendiendo, ya vinieron más de lo que les

atendí a la otra persona fueron avisando ya me han venido a buscar, ya luego hemos salido al curso con algunas parteras hemos recogido nuestros conocimientos de las plantas de otras compañeras así he aprendido más. Había una partera María Josefina Lima de la parte de Otavalo que de ella también aprendimos más de las plantas, de la limpieza del cuerpo y así vimos las enfermedades más, ahora yo trabajo más con las plantas y el cuerpo viendo eso ya le mando los remedios. Luego también aprendí mi hija ahora ya es partera también.

¿Qué es para usted ser partera?

Ayudarle a traer al mundo al bebé de la mujer, ayudar a la vida de la mujer y el bebé.

¿Cuál es la importancia del trabajo de las parteras?

Tener un don y tener la fuerza de voluntad para ayudar a la paciente. Lo importante también para mí es darle la confianza a la paciente para que tenga confianza en nosotros si algún problema tiene ellos que saque todo lo que tiene guardado hay dentro y después para poder ayudar.

¿Qué tipo de trabajo hace usted con las embarazadas?

Primero: tengo que tener tiempo, paciencia y conversar con ella preguntarle a ella como esta con su pareja, que problema tiene, cuántos hijos tiene	Conversar con ellas
Como esta su alimentación en su embarazo	les digo que también se vayan donde el médico para que se hagan los controles
¿Qué problema tiene en el embarazo	También les mando poquito

hospital ellas hacen los controles, les cuidan y al rato del parto les mandan donde los doctores, en el hospital siempre nos ven con una cara que por eso ya no voy al hospital yo siempre estado en contra de eso " Yo digo por algo Diosito me ha dado ese don ese conocimiento aunque no sepa ni leer ni escribir pero Diosito e ha dado eso conocimientos para poder ayudar, si nuestros mayores antes ha vivido así, hasta ahorita gracias a Dios nunca he tenido problemas que me haya pasado nada igual las compañeras dicen que no han pasado por ningún problema, pero ahora por lo que dicen así los médicos ellas ya no quieren atender en la casa "no me gusta el trato del hospital, porque en la casa es bien diferente el trato en la casa ahí está el marido apoyando a la mujer dando ánimos, dando cariño, toda la familia si quiere puede estar adentro, la partera. En el hospital que hay están todo frío todo, botado que dicen los médicos Yo me ido una vez a visitar verle entonces dicen que tiene que estar caminando nada ella está ahí solita hay botada eso es lo que a mí no me gusta. Pero las otras compañeras dicen si me voy a acompañando al hospital, entonces Yo les digo ustedes atendieron el parto ellas me dicen que no que el doctor les atienden. Entonces Yo digo a mí quien me paga por estar ahí parada por todas las horas que perdí nadie Yo no me voy si a mí en el hospital me dejaron atender que los médicos que estén viendo parados hay si me fuera aunque no me paguen entonces por eso yo no voy. La mujer que tiene valor para dar a luz en el hospital o en la casa es la mujer mismo quien pone ese valor, la mujer y e bebe es quien trabaja no los doctores, cuando dan en la casa a luz nosotros nunca hemos tenido un rasgado, en el hospital en cambio dicen que se cortan que se rompen, que vienen cosidas luego están con dolor de vagina. Nosotros cuando igual atendemos en la casa el parto mi hija llama al hospital y les dice yo voy atender el parto con mi mamá en la casa cualquier cosa que pase nosotros los avisamos para que ustedes estén pendientes, pero gracias a Diosito no nos ha pasado nada, cuando después cuando ya está les avisamos pero les decimos quisiera que nos venga a dar re visado,

	regalando de alimentos porque hay veces que o tienen.
	También le mando a tomar bastante agüita para los riñones porque saben decir que es duele la cadera y en realidad son los riñones.
	También le tratamos con plantitas porque hay veces que muchas mujeres tienen mucho frío y calor. Les mandamos hacer baños o le damos agüitas.

¿Realiza el trabajo compartido conjuntamente con el personal del hospital en cuestión de la alimentación (embarazo) o hace en trabajo individual? ¿Por qué? ¿Cómo qué tipo de trabajos son compartidos?

Yo no me voy al hospital, no me gusta porque siempre anda peleando, porque nosotros éramos bien discriminados antes de ser partera, en ese tiempo nosotros luchábamos en los talleres para nosotros poder atender, tener la igualdad, nosotros poder atender en las casas, no ayudaron a identificar los peligros eso si conseguimos gracias a la UNOCARÇ sacamos más parteras de todos lados, luego paso después nos han dicho los médicos nos han dicho e no podemos atender en las casas, tenemos que llevar al hospital siempre están diciendo así, ahora al menos dicen que ya hay una ley que no podemos atender en la casa porque si pasa algo nos llevan preso entonces eso las compañeras ya tienen miedo ya no atienden y les lleva al

Arturo Windaque

a veces viene a los 3 o 4 días a visitar, pero con nosotros no tiene ningún rasgado ningún rasguño solo apenas eso es normal, no hay una rotura grande igual estando en la casa les damos agüitas con las plantitas cocinada, haciendo tomar, vapores, con piedras ara el pasado de frío igual la familia hasta que salga el bebé en la casa ya están esperando cocinando, nosotros apenas sale del parto nosotros le damos de comer, en el hospital dicen que a veces no les dan de comer si ya paso la comida, eso e s lo que hacemos en la casa con la mujer embarazada.

Aparte del parto, ¿cómo es el acompañamiento de ustedes a la embarazada?

hay veces que una mujer embarazada está muy estresada, triste, a veces cuando yo me iba a los médicos me hablaban diciendo que tengo artros hijos diciéndome muchas cosas, en cambio nosotros es conversar con ellas, dar ánimos, diciendo que el bebé que viene en camino para que salga bien, hay mujercitas que tienen 4 o 5 hijos y se ponen triste, pero siempre de consejo que el bebé que viene en camino para que salga bien, entonces ella tiene que estar tranquila, al menos en nuestra cultura nos han enseñado dar gracias a Diosito para nuestro bebe nazca bien, no esté enfermo, tiene que alienarse bien.

¿Es importante cuidar la alimentación durante el embarazo? ¿Por qué?

Cuando una mujer está embarazada a veces no se alimenta bien le coge anemia tanto al bebé y la mamá después del parto cuando una mujer esta con anemia no se puede recuperar no puede salir breve del parto, es por eso nosotros le recomendamos que se alimente bien para al rato del parto no esté sufriendo y tenga fuerza también verduras, granos, si es que tiene que coma frutar y carne lo importante e s que coma poquito, poquito los graos y verduras del campo mismo cuando a veces no hay plata.

¿Pasa algo si la mujer no se alimenta bien? ¿Le pasa algo a ella misma o a su bebé?

Comienza a decaerse, se descalcifica, las muelas se hacen hueco, hasta como que se envejece rápido la madre, eso digo por mi propia experiencia por no alimentarme bien porque primero eran mi hijos, luego me di cuenta que a mis 30 años ya estaba viejo, luego me dijo el doctor que yo ya había estado con el envejecimiento prematuro igual me dijo que tengo que alimentarme bien, que tome vitaminas pero no tenía plata, pero luego pensé que todo tengo en el campo y regrese al campo recogí toda la planta y verduras y empecé a comer eso nos limpia hasta nuestro organismo y nos ayuda a curar de la anemia.

Si la mujer está enferma, o le falta algo a su salud en el embarazo, ¿qué le recomienda comer? Por ejemplo si está desnutrida o si está enferma?

Cuando dicen que no puedo comer me hace solo vomitar, debe de comer cocinar agüitas de cachi cerraja con herma mora debe de tomar un vasito de esa yerbitas y después debe de empezar comer poquito a poquito aunque sea dos o tres cucaras pero debe de comer, aunque sea en el día 10 veces poquito a poquito, verduras, frutitas, granos esas cosas le mando a comer, a ves cuando tengo tiempo yo voy a recoger 45 yerbas verdes se le cocina y se le da de comer en la sopa de verduras.

Si tiene alguna enfermedad como gripe o algo así, ¿qué podría recomendar?

Lo general en el campo nos da por el frío debe de arrojarse, debe de tomar agüitas de planta calientes o frescas por el calor o a veces le mando templado mesclado.

La quinua tiene bastante proteína, el berro porque tiene bastante hierro eso les digo que coman más.

¿Qué tipo o que comida no debe de comer en todo el embarazo o en esas etapas? ¿Etapas?

No debe de comer mucho arroz, no debe de comer mucha papa, ahora los jóvenes comen fideos, tallarín que ya son preparados, no deben de comer condimentos, savora, magui esas cosas no deben de utilizar

Lo que deben utilizar es apio, ajo, cebolla, paitaña, zanahoria eso deben de utilizar para las sopas no solo el embarazo no deben de utilizar si no que en toda la vida esas cosas nos hacen daño.

¿Debe de utilizar condimentos en la preparación de la comida? ¿Por qué? ¿No tiene repercusiones para el crecimiento para él bebe?

No deben de comer condimentos, savora, magui esas cosas no deben de utilizar

Lo que deben utilizar es apio, ajo, cebolla, paitaña, zanahoria eso deben de utilizar para las sopas no solo el embarazo no deben de utilizar si no que en toda la vida esas cosas nos hacen daño.

¿Es necesario que la mujer embarazada combine diferentes tipos de alimentos (En su alimentación)?(Carnes, vegetales, granos, carbohidratos, etc.) ¿Por qué?

¿Qué se supone que debe comer una mujer durante su embarazo? ¿Etapas? Comen los mismo al inicio del embarazo que cuando ya están por parir?

Debe de comer verduras que tenemos en el campo, bledo hay veces que dicen u no tienen lata para comprar el doctor me dice que estoy bajo de peso no tengo de donde sacar para comer yo les digo que deben de comer comida del campo, berro, nabo, pandra, hoja de quinua, hoja de zambo que está bien tiernito tiene bastante hierro con locro de papas, granos, arveja, frejol ya luego ellas se sienten más animadas al decirles eso, en los granos está yendo arroz de cebada, chuchuka, quinua, trigo todo lo que es del campo, lo que sembramos debemos de comer

Primera etapa(0 a 3 meses)	Segunda etapa(3-6)	Tercera etapa (6-9)
Normalmente le mando que coma poquito a poquito, hay veces que dicen de no pueden ya les mando agüita de cachi cerraja y herma mora para que tomen, debe de comer sopas de verduras, que baya hacer torta de huevo que coma con bastante ajo, perejil y apio	Debe de comer todo igual no les he dicho que deben de comer por etapas	Debe de comer todo igual no les he dicho que deben de comer por etapas

¿Hay una comida especial para cada etapa del embarazo?

Si, para tener mejor alimentación debemos de combinar y variar los alimentos por ejemplo como mis hijos comen arroz y cuando esta embarazadas, les cocino arroz con frejol, pongo lechuga o berro con aguacate con papitas les mesclo así mismo el rábano y la cebolla paitaña nos ayuda para que no nos de gripe y la toz eso también les doy en las ensaladas.

¿El caso que la embarazada coma comida chatarra (frituras, cola, salchichas) que problemas podría tener o (pasa algo) en él bebe y la madre?

• **¿Qué hace Ud. como partera, o que le recomienda que haga?**

No debe de comer porque salen desnutrido, les hace daño al bebé y la madre, en general no debe de comer comida de tienda. Debe de comer comida de casa. En vez de comprar una funda de fideo hay esta la papa el berro, fideo eso debe de comer
Los jóvenes como eso ahora en este tiempo.

¿Antes de preparar o consumir los alimentos debe lavar? ¿Por qué? ¿En el caso que no haga que sucede? ¿Le pasa algo a ella o al bebe?

Tiene que lavar bien, como estamos en el campo y siempre abonamos con majada del campo y siempre hay bichitos, hay que lavar bien, antes no lavábamos mucho porque en nuestros tiempos no había agua, nosotros teníamos que cargar agua de lejos como ahora tenemos y debemos de lavar

¿Qué bebidas, o yerbas debe de tomar y que no debe de tomar? ¿Por qué?

Debe de tomar	No debe de tomar
Limonada, chicha de jora es muy bueno para el riñón, agüitas de	Cola, trago, cerveza, juegos de tienda

<p>yerba luisa, herma mora bueno para la inflamación, el hígado, toronjil para que no estén mucho preocupados variados las agüitas de diferentes plantas.</p> <p>Toronjil y taraxco es para los pensamientos Ataco negro es para el riñón para que le afecte el riñón de la mujer embarazada</p>	
---	--

3.-Proveniencia de los alimentos

¿Cree usted que Es necesario que coma la embarazada los productos naturales? ¿En que podría ayudar?

Si, le ayuda a estar bien sanos, nos da más fuerza.

4.-Regularidad del consumo de alimentos (horarios)

¿Cuántas veces al día debe de comer?... ¿por qué?

Lo básico por lo menos 5 veces al día desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda.

¿Qué tipo de cosas/ comida tiene que comer en cada uno de esos momentos?

Desayuno	almuerzo	merienda
<p>Huevo de campo, vaso de juego, coladita, en el campo sopitas se coma</p> <p>En media mañana Frutitas o sopitas , chochos con tostado, habitas</p>	<p>sopitas, granitos combinado menestra de frejol con tostadito acompañado con berro</p> <p>agüitas de plantas de clavel, cebada de perro, taraxco, con panela por siempre cuando una mujer esta triste nos ayuda mucho</p> <p>en la media tarde si es que tiene frutitas o si no coladitas, mote, machica</p>	<p>vaso de leche de vaca para el calcio</p> <p>Sopitas, por que ayuda a que no esté la barriga muy pesada, debe de comer locrito de acelga, nabo, berro y también el vaso de agua de plantas.</p>

Fuente: Elaborado por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 2: Nutricionista del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre del Distrito 10D03 de Salud del Cantón Cotacachi.

Fecha de entrevista: 9 de enero del 2020

Ubicación: Cotacachi

Tipo de entrevista: Nutricionista

Nombre: Erika Armas

COMIDAS

Si, por su puesto, de eso depende que el embarazo que este la paciente con la ganancia de peso adecuada que le corresponde y por ende la salud del bebé es muy importante, sabe que si nace con bajo peso un niño a futuro o trascurso de los años va a tener problemas o desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles degenerativas como son imperfección, diabetes puede suceder en el niño cuando nace con un bajo peso. **¿Cree usted por la alimentación inadecuada de la madre puede que afecte en los estudios del niño a futuro?** Puede ser. También tiene mucho que ver la parte intelectual del niño hay muchos estudios que también han comprobado que el bebé perciba una alimentación de calidad desde que está en el vientre el a futuro tendrá un coeficiente intelectual más elevado por ende en los estudios. Tiene mucho que ver en la parte de escolaridad de la madre porque si la madre como pilar fundamental del hogar no conoce o ignora ciertos temas y muy importantes como es la alimentación obviamente sus hijos van a sufrir las consecuencias por ende bajo peso y desnutrición. En las comunidades aquí por lo general hay mamitas que tiene mucha cantidad de hijos 7 o 8 niños que no les pueden ofrecer la alimentación adecuada por el mismo hecho del factor económico que no está en la posibilidad de la familia mantener a tanto niños y eso es uno de los problemas que se presentan la parte de la planificación familiar en las mujeres es muy difícil aquí que las mujeres traten de cuidarse con algún método anticonceptivo hay muchos mitos que las pacientes tienen que piensan que tal cosa les hace daño o si darle de comer al niño tal cosa puede de dejar de hablar o cosas así que en realidad son mito nada mas **¿Mencione usted sobre la alimentación adecuada,**

ALIMENTACIONES POR ETAPAS

PRIMER TRIMESTRE

En esta etapa de embarazo ellas no reciben en su mayoría las tabletas de hierro y ácido fólico porque lo que le produce a la mamita es vomito por ende ellas no están asimilando todos los nutrientes que necesitan. Lo que se les recomienda a las mamitas es que se alimenten con alimentos que sean rico en hierro, en vitaminas y en minerales por ejemplo vendrían hacer los lácteos, proteínas, carnes rojas, el hígado, verduras que esto les provee hierro y frutas cítricas para mejorar la absorción del hierro en el cuerpo, si la mamita consume una vitamina o algún alimento que le provea hierro tiene que acompañarlo con algún alimento que tenga vitamina C vitaminas de complejo B se les recomienda porque eso también tienen ácido fólico vitamina B9 que les ayuda a su bebé que tengan anomalías durante el embarazo. Por ejemplo enfermedades congénitas que también que puede padecer el niño **¿en el caso que sean intolerantes a este tipo de vitaminas que pasa?** En este caso hay mamitas que no sean intolerantes si no que aceptan, no consumen les da asco el consumir cierto tipo de alimentos, pues se busca opciones. por ejemplo no quiere consumir carne y tiene que consumir carne, pescado algún tipo de proteína de origen animal se busca la manera de suplantar estos tipos de alimentos

SEGUNDO TRIMESTRE

En esta etapa empiezan a tomar hierro y el ácido fólico se les da partir de los tres meses de embarazo, siempre se les recomienda que tomen con algún juguito cítrico que les aporte vitaminas C para la mejor absorción de hierro. En el segundo trimestre igual lo que se maneja es tratar de manejar la alimentación de una manera adecuada porque hay muchas de las veces como ya no tienen estos problemas de los estragos que les da en el embarazo ellas aprovechan y consumen de todo. Entonces si hay que limitar un poquito el consumo de ciertos alimentos o ciertos antojos como ellos lo llaman para

ahora cuales es esa alimentación adecuada que debe de tener la mujer en el embarazo? Es muy importante hacerles conocer a las mamitas que se encuentran en periodo de gestación cuales son los alimentos que deben de evitar y cuáles son los alimentos que deben de consumir, como usted que una alimentación adecuada es tener una alimentación equilibrada, balanceada que es apunte de nutrientes, si bien es cierto no es que se aumenta el doble lo que la mamita comía antes, se incrementa una cierta cantidad de calorías más por el hecho de que tiene un ser dentro de ella que se está nutriendo lo que ella consume. La alimentación adecuada básicamente lo que trato aquí siempre es que mis pacientitas manejen horarios estables de alimentación, vamos trabajando los hábitos de las pacientes, que traten de consumir cada tres horas los alimentos cinco veces al día, una alimentación adecuada está compuesta por los tres grupos de alimentos principales:

Alimentos energéticos, Alimentos reparadores y alimentos protectores: básicamente esta enfocados principalmente en lo que es calorías, tubérculos, cereales y los alimentos solo los que proveen energía en este caso, si se sube un poca la cantidad del alimento pero no debe enfocarse o basarse en este nada más porque aquí en esta zona hay mucho el consumo de la papa, fideo, yuca, arroz y el verde pero dejamos de mucho de lado o que son los alimentos llenos de energía, vitaminas y minerales que vendrían hacer las verduras, el pollo, la carne, el pescado, el pescado fundamentalmente ayuda a que el niño tenga un mejor desarrollo lo que es, en su cerebro al momento que está en el vientre, desarrollan todos sus sistemas, entonces si se recomienda que la mamita consuma por lo menos 2 o 3 veces a la semana el pescado aparte de proveerle de vitaminas le provee de ácido fólico, omega 3 y 6 es muy bueno e importante en el embarazo.

que no se me suban mucho de peso porque eso también puede complicar el embarazo, en todas las etapas de embarazo debe de consumir una alimentación adecuada no puedo decirle tal vez este alimento si y este no porque en todo el embarazo debe de ser una alimentación equilibrada el consumo de proteínas, carbohidratos, fuentes de vitaminas y minerales tiene que estar siempre en equilibrio la alimentación. Por ejemplo tengo unos folletos, unos portafolios en los que les explico cómo tiene que ser la alimentación, consejos siempre se les explica siempre con la mano que es lo que debe cumplir y que es lo que necesita durante el embarazo son recomendaciones generales. Por ejemplo grasas que aportan al organismo son pescado, frutos secos, aguacate, maíz, almendras, coco son alimentos que nos aportan una buena cantidad de grasa saludable. Es muy importante que la gente sepa que es lo que debe de consumir.

TERCER TRIMESTRE.

ALIMENTOS QUE NO/DEBE COMER

Son los alimentos muy salados o con alto consumo de sodio, los alimentos como el café, ciertos tipos de aguas aromáticas como por ejemplo el agua de canela. El agua aromática y el café lo que hace es producir contracciones uterinas y lo que puede suceder es que tenga un parto prematuro no cumpla con las semanas de gestación adecuadas y provocar un parto prematuro.

LAS COMIDAS QUE MÁS DEBE COMER DURANTE EL EMBARAZO

El pescado y verduras de hojas verdes es lo que debe de consumir porque como ya digo aportan omega 3 y 6, proteínas, ácido fólico.

DEBE UTILIZAR CONDIMENTOS/ALIÑOS

Lo que se les recomienda en este caso es de que busquen una alimentación más natural, hay muchas de las veces que por la parte comercial haya mucha propaganda o mucha

Active Window

publicidad de lo que es todo de estos condimentos artificiales que en realidad no son aconsejables estos están llenos de grasas trans, saturadas que no le hacen bien no solo a la mujer embarazada si no a la población en general lo que nosotros se les recomiendan a las mamitas que vienen acá al control es que traten de buscar opciones naturales para condimentar los alimentos como ajo, pimienta, cebolla y yerbas que traten de utilizar eso para que traten de dar sabor a sus alimentos y evitar en lo posible de los otros condimentos artificiales que tienen exceso.

COMIDA CHATARRA

Como tal la comida chatarra no existe, le dominamos como comida rápida porque son esos tipos de alimentos simplemente tienen un alto contenido de grasa saturada, que es lo que sucede puede provocar obesidad en el embarazo y complicaciones futuras, como por Ejemplo preclamsia que es la presión alta en el embarazo, diabetes gestacional que puede ocurrir durante el embarazo y contraer algún tipo de diabetes si sigue consumiendo alimentos con alto contenido de grasas. La calidad de alimentación tiene que ver mucho con la calidad de desarrollo del niño, lo que le puede ocurrir al niño es que tenga una subida de peso muy elevado, la madre puede tener complicaciones al momento del parto, el niño contraerá diabetes infantil que se la conoce por este tipo de problemas, puede ser una de las causas de las cuales existe de la enfermedad de la diabetes infantil, pero también hay otros factores que producen.

LAVADO DE LOS ALIMENTOS.

Siempre se les recomienda a las amitas que lave sus manos, u tencillos con los que va a preparar los alimentos porque a través de ellos pueden ser que exista algún tipo de bacteria que nos haga daño dentro de nuestro organismo. Entonces se evita infecciones gastro intestinales básicamente para que no haya un retroceso. Por ejemplo las mamitas que están con bajo peso, si padecen o se producen una infección gastro intestinal tenemos un retroceso en la ganancia del peso porque obviamente esta infección va disminuir mucho más en la ganancia de peso.

HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

Debe de comer mínimo 5 veces porque de esta manera se está incrementando las fio calorías que se añade o que necesita añadir en la dieta. Es muy importante porque nuestro organismo está recibiendo cada 3 horitas para acelerar el metabolismo para evitar problemas de digestión

<p>Desayuno Siempre se les recomienda de que exista un alimentación con fuentes de proteínas, en este caso puede ser algún tipo de lácteos yogurt, leche, queso, algún alimento con fuente de carbohidratos los cereales 5 veces al día, algún tipo de pan que no sea ni muy grasoso o cremoso y la fruta es muy necesaria porque aporta fibra y nutrientes necesarios como vitaminas y minerales además el consumo del huevo que es una de las comidas que tiene la mejor proteína. ¿En la media mañana que es lo que debe de comer?</p>	<p>Almuerzo Es muy importante que se a completo, como por ejemplo la porción del plato que este dividido en tres partes la porción de arroz, la mitad del plato tiene que tener colores vivos los vegetales, la porción de proteínas pueden ser de origen animal o cereal que pueden ser carne, pescado o también pueden ser granos secos o tiernos, la bebida puede ser un jugo sin agregar mucha cantidad de azúcar, agua y la sopita depende el estado de la mujer y de las restricciones que se le haga ¿En la media tarde que es lo que debe de comer?</p>	<p>merienda Debería de consumir alimentos más ligeros porque a esa edad gestacional las pacientitas tiende a tener una pesadez por el mismo hecho del peso de la barriguita por eso es muy importante que para que descansa duerma bien trate de consumir algo más ligero una sopita de verduras con pollo, crema de pollo con zanahoria eso tipo de cosas.</p>
---	---	--

DEBIDAS DEBE/NO CONSUMIR

Siempre es muy importante el consumo de líquidos puede de ser de agua, jugos siempre y cuando no se incremente mucha cantidad de azúcar en la bebida, la cantidad de azúcar y sal debe de ser moderada. Los líquidos en si tratar de evitar café, agua de canela pero si es importante de que consuma otro tipo de líquidos agua, jugos, coladas para encontrarse hidratadas

CONSUMO DE PRODUCTOS ORGÁNICOS ¿En que podría ayudar?

Sería muy recomendable porque muchos de las veces las familias en si lo que hacen es cambiar los productos que siembran por otros productos que no les van aportar la cantidad de nutrientes que necesitan, si, bien es cierto el carbohidrato es el alimento importante que nos brinda energía y nos ayuda a mantenernos activos y a realizar todas las actividades que hacemos a diario pero si tiene la oportunidad en este caso la mujer embarazada de consumir alimentos tales como frutas, verduras que se pueden cosechar si sería importante que o consuman en vez de comprar otros alimentos que son mal procesados.

<p>Lo que se le recomienda es una porción de frutas, un vaso de leche o yogurt o granos tiernos con algún cereal como chochos con tostado y alimentos de fuentes de vitaminas y minerales tomate, cebolla, pimienta lo que desee agregarle.</p>	<p>Puede consumir tres frutas diarias</p>	
---	---	--

Fuente: Elaborado por la autora Johanna Tambaco (2019).

Validación

Validación de instrumentos por los docentes de la carrera de Gestión Social y desarrollo de la Universidad de Otavalo 2020.

Anexo 3: Msc. Alejandro Flores Suarez.


UNIVERSIDAD DE OTAVALO

Otavalo, 8 de enero del 2020

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Alejandro Flores Suárez con cédula de identidad N° 1003162672, con profesión Magister en Gestión y Desarrollo Social en calidad de experto en el área de Desarrollo Social. Realicé la revisión de los ítems del cuestionario que forma parte del proceso de investigación para el proyecto de grado titulado "Hábitos Alimentarios Durante la Gestación Materna en Dos Grupos de Mujeres kichwas de la Comunidad de Ashambuela Cantón Cotacachi". (Caso de estudio comparativo dos grupos de mujeres) elaborado por la estudiante de la carrera de Desarrollo Social y Cultural, Johanna Estefanía Tambaco Tambaco.

Una vez realizado las correcciones pertinentes, considero que dicho instrumento es válido para su aplicación.

Firma: 

CI: 1003162672

Anexo 4: Msc. Tamia Vercoutère.

UNIVERSIDAD DE OTAVALO

Otavaló, 8 de enero del 2020

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Tamia Vercoutère con cédula de identidad N° 1001063848 con profesión Magister en Asuntos Internacionales en calidad de experto en el área de Gestión Social y Desarrollo. Realicé la revisión de los ítems del cuestionario que forma parte del proceso de investigación para el proyecto de grado titulado **"Hábitos Alimentarios Durante la Gestación Materna en Dos Grupos de Mujeres kichwas de la Comunidad de Ashambuela Cantón Cotacachi"**. (Caso de estudio comparativo dos grupos de mujeres) elaborado por la estudiante de la carrera de Desarrollo Social y Cultural, Johanna Estefanía Tambaco Tambaco.

Una vez realizado las correcciones pertinentes, considero que dicho instrumento es válido para su aplicación.

Firma: 

CI: 1001063848

Anexo 5: Msc. Tupac Jimbo Muenala.

UNIVERSIDAD DE OTAVALO

Otavaló, 8 de enero del 2020

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, TUPAC ANDRÉS JIMBO MUENALA con cédula de identidad N° 100250443-7 con profesión Magister en ESTUDIOS DE LA CULTURA, en calidad de experto en el área de INTERCULTURALIDAD. Realicé la revisión de los ítems del cuestionario que forma parte del proceso de investigación para el proyecto de grado titulado "Hábitos Alimentarios Durante la Gestación Materna en Dos Grupos de Mujeres kichwas de la Comunidad de Ashambuela Cantón Cotacachi". (Caso de estudio comparativo dos grupos de mujeres) elaborado por la estudiante de la carrera de Desarrollo Social y Cultural, Johanna Estefanía Tambaco Tambaco.

Una vez realizado las correcciones pertinentes, considero que dicho instrumento es válido para su aplicación.

Firma:

Cl: 100250443-7.

Entrevistas

Entrevistas realizadas a las madres adultas de la comunidad de Ashambuela del Cantón Cotacachi.

Anexo 6: Matilde Guajan de 50 años moradora de la comunidad de Ashambuela.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 7: Zoila Andrade de 50 años moradora de la comunidad de Ashambuela.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 8: María Tambaco de 52 años moradora de la comunidad de Ashambuela.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Entrevistas realizadas a las madres jóvenes de la comunidad de Ashambuela 2019.

Anexo 9: Marilyn Tambaco de 16 años moradora de la comunidad de Ashambuela.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 10: Ivonne Tambaco de 29 años moradora de la comunidad de Ashambuela.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Entrevistas realizadas a las parteras de las comunidades del Cantón Cotacachi 2019.

Anexo 11: Azucena Lita de 68 años de edad partera de la Comunidad de Quitumba de la parroquia de Imantag.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 12: Luzmila Moran de 52 años de edad partera de la Comunidad de Santa Bárbara 2019.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 13: Delia Guajan de 63 años de edad partera de la Comunidad de Perafan 2019.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 14: Delia Guajan de 60 años de edad partera de la Comunidad de Ashambuela 2019.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Entrevistas realizadas al personal médico del Centro de Salud Asdrúbal de la Torre del Cantón Cotacachi de la Zona 1 del Distrito del 10DE03 y a las participantes voluntarias que acuden a consulta del embarazo 2019.

Anexo 15: Obstetra Yesennia Maital.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

Anexo 16: Ginecóloga Virginia Homsani.



Fuente: foto tomada por la autora Johanna Tambaco (2019).

A) Documentos oficiales.

Documentación de permisos para proceder a realizar las entrevistas y observaciones en el Centro de Salud Asdrúbal de la Torre del Cantón Cotacachi de la Zona 1 del Distrito del 10D03.

Anexo 17: Cronograma de trabajo presentado al Distrito 10D03 de Salud del Cantón Cotacachi.

UNIVERSIDAD DE OTAVALO CARRERA : DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (DIAGRAMA GANTT) PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN "CENTRO DE SANIDAD ASDRUBAL DE LA TORRE"


HABITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA GESTACION MATERNA DE MUJERES KICHWAS DE LA COMUNIDAD DE ASHAMBUELA (CASO DE ESTUDIO COPARATIVO 2 GRUPOS DE MUJERES)

FASE	OBJETIVO	VARIABLES	ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	RESPONSABLE	INDICADORES	METODOLOGIA	FECHA		
							Inicio	Hora	Fin.
1		HABITOS ALIMENTARIOS	VISITAS A CADA UNA DE LAS CASAS DE LA COMUNIDAD DE ASHAMBUELA	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO Y TAPS DEL CENTRO DE SANIDAD DE COTACACHI	JÓVENES EMBARAZADAS	ENTREVISTAS GRABACIONES	LUNES 25-11-2019	9:00 AM a 12:00PM 2:00 PM A 4:30PM	
			VISITAS A CADA UNA DE LAS CASAS DE LA COMUNIDAD DE ASHAMBUELA	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO Y TAPS DEL CENTRO DE SANIDAD DE COTACACHI	JÓVENES DESPUES DEL PARTO	AUDIOVIDEO, ACTA DE CONCENTIMIENTO PROTOCOLO DE RECOGIDA	MARTES 26-11-2019	9:00AM A 12:00PM 2:00 PM A 4:30PM	MARTES 27-11-2019
2		GESTACION MATERNA	VISITA AL CONSULTORIO DE OBSTETRICIA	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO	OBSTETRA	ENTREVISTAS GRABACIONES	MIERCOLES 28-11-2019	9:00AM A 10:30 AM	
			REALIZAR UNA OBSERVACIÓN CON UNA PARTICIPANTE GESTANTE EN EL CONSULTORIO DE OBSTETRICIA POR LA ESTUDIANTE	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO	JÓVEN EMBARAZADA	AUDIOVIDEO, ACTA DE CONCENTIMIENTO PROTOCOLO DE RECOGIDA		11:00AM A 12:00PM	MIERCOLES 28-11-2019
3		GESTACION MATERNA	VISITA AL CONSULTORIO DE GINECOLOGÍA	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO	GINECOLOGA	ENTREVISTAS GRABACIONES	JUEVES 28-2019	9:00AM A 10:30 AM	
			REALIZAR UNA OBSERVACIÓN CON UNA PARTICIPANTE GESTANTE EN EL CONSULTORIO DE GINECOLOGIA POR LA ESTUDIANTE	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO	JÓVEN EMBARAZADA	AUDIOVIDEO, ACTA DE CONCENTIMIENTO PROTOCOLO DE RECOGIDA		11:00AM A 12:00PM	JUE VES 28-2019
4		HABITOS ALIMENTARIOS	VISITA AL CONSULTORIO DE NUTRILOGA	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO	NUTRILOGA	GRABACIONES	VIERNES 29-11-2019	10:00 AM A 11:30AM	
			REALIZAR UNA OBSERVACIÓN CON UNA PARTICIPANTE GESTANTE EN EL CONSULTORIO DE NUTRICIÓN POR LA ESTUDIANTE	ESTUDIANTE JOHANNA TAMBACO	JÓVEN EMBARAZADA	AUDIOVIDEO, ACTA DE CONCENTIMIENTO PROTOCOLO DE RECOGIDA		2:50PM A 3:20PM	VIERNES 29-11-2019

OBJETIVO: CONOCER LOS HABITOS DE ALIMENTARIOS QUE INCIDEN EN EL BUEN COMPORTAMIENTO DE LAS MUJERES EN LA COMUNIDAD DE ASHAMBUELA (CASO DE ESTUDIO COPARATIVO 2 GRUPOS DE MUJERES)

Fuente: Elaborado por la autora Johanna Tambaco 2019.

**Anexo 18: Aprobación por parte del Licenciado Rumiñahui Anrango.
Director del Distrito 10D03 de Salud del Cantón Cotacachi.**

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA 

Dirección Distrital 10D03 Cotacachi – Salud

Oficio Nro. MSP-CZI-10D03-2019-0295-O
Cotacachi, 18 de noviembre de 2019

Asunto: AUTORIZACION REALIZACION DE ENTREVISTAS PARA TRABAJO DE TITULACIÓN.


Ingeniero
Alejandro Manuel Flores Suarez
En su Despacho

De mi consideración:

En atención al Oficio Nro. 005-2019-UO-CGSD de fecha 13 de noviembre de 2019, en mi calidad de Máxima Autoridad de la Dirección Distrital 10D03 Cotacachi Salud, AUTORIZO a la Estudiante Tambaco Tambaco Johanna Estefanía a desarrollar las Entrevistas de su Trabajo de Titulación en la Institución, resaltando que los resultados de la investigación deberán ser compartidos con la Entidad con el objetivo de mejorar nuestra calidad de atención a nuestros usuarios.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,



Documento firmado electrónicamente
Lcdo. Alberto Rumiñahui Anrango Chico
DIRECTOR DEL DISTRITO 10D03 COTACACHI - SALUD - ENCARGADO

Referencias:
- MSP-CZI-10D03-VUAU-2019-0345-E


Anexos:
- universidad_de_otavalo_autorizacion_de_entrevistas.pdf

Copia:
Señor Ingeniero
Mauricio David Lozano Salazar
Analista Distrital de Formación, Desarrollo y Capacitación

ml/mm

Pedro Moncayo 6-49 y Segundo Luis Moreno
Código Postal: 100302 Teléfono: (06) 2915506 – (06) 2915118 ext. 101 • www.salud.gob.ec

Anexo 19: Acta de consentimiento dirigido para participantes directas e indirectas durante la investigación.



Johanna Estefanía Tambaco
Telf. 0984921378
Email: estefania1996tambaco@hotmail.com

Hábitos alimentarios durante la gestación materna de mujeres kichwas de la Comunidad de Ashambuela.
(Caso de estudio comparativo por edad entre dos grupos de mujeres).

Consentimiento de participación.

Con este escrito doy mi consentimiento de participar,

Nombre: Hairio Helder Guisanz Liganchungo Edad 27 participo en el proyecto de investigación "Hábitos alimentarios durante la gestación materna".

- Me informaron sobre el objetivo y de la realización detallada de la investigación. Las preguntas que me pudieron surgir fueron respondidas.

- Entiendo,

- Que el proyecto tiene un propósito académico de investigación.
- Que todos datos personales tanto como grabaciones de video y de audio son confidenciales y sólo podrán ser vistas por el equipo de investigación.
- Que todas las grabaciones de audio están guardadas por un mínimo de 3 meses y que en este tiempo se utilizarán con propósitos de análisis de investigación.
- Que los resultados de la investigación serán mostrados mediante un tribunal de la Universidad de Otavalo, así mismo serán entregados Centro de Salud "Asdrúbal de la Torre" de Cotacachi y la UNORCAC.
- Que la participación en la investigación es voluntaria y que la participación puede ser anulada en cualquier momento sin declaración de razones.

- Estoy de acuerdo

En que se realicen grabaciones de audio durante la investigación.

Lugar Cotacachi fecha 2/12/2019

Firma: Hairio H. Guisanz

Fuente: Elaborado por la autora Johanna Tambaco 2019.