



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TEMA:

**“LOS ALIMENTOS DE LA CANASTA BÁSICA EN EL
APORTE NUTRICIONAL DE LAS FAMILIAS DE LA
CALLE 14 DE AGOSTO DEL CANTÓN CHONE.”**

AUTORES:

**CEDEÑO MENDOZA LUIS ALBERTO
ZAMBRANO FERRÍN HOMERO ANTONIO**

TUTORA:

LCDA. GLENDA ORTÍZ FERRÍN

CHONE-MANABÍ-ECUADOR

2014-2015



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

EXTENSIÓN – CHONE

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

LCDA. GLENDA ORTIZ FERRÍN, Docente de la universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí Extensión Chone en calidad de tutora de trabajo de titulación.

CERTIFICO:

Que el presente trabajo de titulación con el tema: “LOS ALIMENTOS DE LA CANASTA BÁSICA EN EL APORTE NUTRICIONAL DE LAS FAMILIAS DE LA CALLE 14 DE AGOSTO DEL CANTÓN CHONE.”

Ha sido exhaustivamente revisado en varias sesiones de trabajo y se encuentra listo para su presentación y acta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este trabajo de titulación son fruto del trabajo, constancia y originalidad de sus autores: Cedeño Mendoza Luis Alberto y Zambrano Ferrín Homero Antonio, siendo de exclusiva responsabilidad.

LCDA. GLENDA ORTIZ FERRÍN
DIRECTORA DE TESIS



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN – CHONE**

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones en este trabajo de titulación, son exclusividad de sus actores, exención de las cifras referenciales.

CEDEÑO MENDOZA LUIS

ZAMBRANO FERRÍN HOMERO



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN – CHONE**

**CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
PREVIO AL TÍTULO DE LICENCIADOS EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.**

Los miembros de tribunal examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “LOS ALIMENTOS DE LA CANASTA BÁSICA EN EL APORTE NUTRICIONAL DE LAS FAMILIAS DE LA CALLE 14 DE AGOSTO DEL CANTÓN CHONE”, elaborados por los egresados Cedeño Mendoza Luis Alberto y Zambrano Ferrín Homero Antonio.

Chone, abril de 2015

DR. VÍCTOR JAMA ZAMBRANO
DECANO

LCDA. GLENDA ORTIZ FERRÍN
DIRECTORA DE TESIS

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

SECRETARIA

DEDICATORIA

Este trabajo de tesis se lo dedico a Dios por darme la oportunidad de vivir y ser una persona muy perseverante, lo cual me ha permitido llegar hasta este momento tan gratificante y esperado, la culminación de mis estudios y el principio de mi profesión.

A mis padres por brindarme la oportunidad de vida por ser ese apoyo primordial que en las buenas y malas ocasiones de la vida siempre han estado presente , mis hermanas por darme esa confianza de seguir siempre adelante , a mi familia entera por siempre haberme dado la mucho apoyo económico y moral para cumplir de a poco mis objetivos propuestos.

A mi compañero de tesis Homero Antonio Zambrano Ferrín por la buena y sana amistad brindada de su parte por aquel conocimiento brindado de su parte para así colaborar en la culminación exitosa de este proyecto.

A mi tutora Lcda. Glenda Ortiz Ferrín por su gran conocimiento, colaboración y empuje para la elaboración y culminación de este proyecto y por supuesto a todos los docentes por su colaboración y su conocimiento brindado ya que con ellos aportaron para mi formación para alcanzar mi meta.

Luis Alberto Cedeño Mendoza

DEDICATORIA

El siguiente trabajo de tesis primeramente está dedicado a Dios por darme la vida, la sabiduría y la fortaleza en cada uno de mis objetivos planteados, como hoy culminar con mi carrera profesional.

A mi madre, Sra. Sonia Alexandra Ferrin Rodríguez, por estar siempre conmigo desde el momento que nací, brindándome su amor, comprensión, apoyo en cada ciclo de mi vida.

A mi padre Sr. Homero Adolfo Zambrano Zambrano, que gracias su apoyo incondicional pude culminar con cada uno de mis estudios académicos, y siempre siendo un ejemplo de superación y liderazgo.

A mi familia, quienes son la fuente de mi inspiración, para continuar cada día y seguir adelante, sin mirar atrás.

A mi compañero de tesis y mi tutora Licda. Glenda Ortiz Ferrin por la colaboración ardua para la culminación exitosa del proyecto de tesis.

Homero Antonio Zambrano Ferrin

RECONOCIMIENTO

A Dios por el estudio, comprobación y realización de esta investigación de tesis realizada con éxito, quien permitió que dentro de mí siempre allá una persona de bien y haber podido culminar de la mejor manera mis propósitos hasta ahora.

Agradezco humildemente y sinceramente a mis padres por ser ellos uno de los pilares principales que en mi brindaron una buena educación y humildad para saber que todo es posible de conseguir con perseverancia y esfuerzo, por apoyarme en los momentos indicados para sobresalir de todos los obstáculos presentados alrededor de mi vivir y por supuesto el apoyo moral y económico brindado.

Un reconocimiento a las familias de la calle 14 de Agosto por su interés, tiempo y predisposición para con mi persona y de esta forma poder realizar previamente las encuestas y en general la investigación de tesis propuestas.

A los docentes de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” extensión Chone por la educación y conocimientos brindados de su parte y de una buena forma llegar al final de esta etapa y poder comenzar mi vida profesional.

Luis Alberto Cedeño Mendoza

RECONOCIMIENTO

A Dios por darme la vida y permitirme llegar hasta este momento muy importante, por la sabiduría y el interés para la culminación del proyecto de tesis y por las nuevas amistades que he conocido durante este trayecto.

Agradezco a mi madre y a mi padre por ser los pilares fundamentales en mi formación personal, por estar siempre conmigo en las buenas y en las malas, por los valores inculcados y por el apoyo incondicional para cada una de mis metas.

Además agradezco a cada una de las familias de la calle 14 de agosto del Cantón Chone por su colaboración y participación en la investigación de la tesis.

Y cada uno de los docentes de la ULEAM que compartieron sus conocimientos y nos guiaron por el camino de la excelencia.

Homero Antonio Lambrano Ferrín

ÍNDICE

PAGINAS PRELIMINARES

Portada	Págs.
Certificación	ii
Declaración De Autoría	iii
Aprobación Del Informe	iv
Agradecimiento	v - vii
Dedicatoria	vi – viii

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Introducción	1-2
2. Planteamiento del problema	3
2.1.Contextos	3
2.1.1. Contexto macro	3
2.1.2. Contexto meso	3
2.2.3. Contexto micro	4
2.2.Formulación del problema	5
2.3.Delimitación del problema	5
2.3.1. Campo de estudio	5
2.3.2. Área	5
2.3.3. Aspectos	5
2.3.4. Problema	5
2.3.5. Delimitación espacial	5
2.3.6. Delimitación temporal	5
2.3.7. Interrogantes de la investigación	5
3. Justificación	6
4. Objetivos	7
4.1.Objetivo general	7
4.2.Objetivos específicos	7

CAPITULO I

5. Marco teórico	8
5.1.Canasta básica alimentaria	8
5.1.1 Definición	8
5.1.2 Valor nutricional	8-9
5.1.3 Historia de la canasta básica	9-11
5.1.4 Tipos de canastas básicas	11
5.1.4.1.Canasta básica vital	11
5.1.4.2.Canasta básica familiar	12-16
5.1.5. El trueque alimenticio	16-19
5.1.6. Estructura de la canasta básica familiar	19
5.1.7. Índice de precios al consumidor	19-21
5.2. Aporte nutricional	22-23
5.2.1. Alimentos saludables	23-24
5.2.2. Macronutrientes	24
5.2.2.1.Carbohidratos o hidratos de carbono	24
5.2.2.2.Proteínas	25
5.2.2.3.Clasificación de los aminoácidos	25
5.2.2.4.Grasas o lípidos	25
5.2.3. Micronutrientes	26-27
5.2.4. Clasificación de los alimentos por grupos de la canasta básica	27-28 28-29
5.2.5. Clasificación funcional de los alimentos de la canasta básica	29 29
5.2.6. Cereales	30
5.2.6.1.Aporte nutricional de los cereales	30
5.2.7. Productos lácteos	30-31
5.2.7.1.Valor nutritivo de los productos lácteos	31
5.2.7.2.Características nutricionales de los productos lácteos	31-32
5.2.8. Huevos	32
5.2.9. Productos cárnicos	33

5.2.10. Pescados	33-34
5.2.11. Grasas y aceites industrializados	34
5.2.12. Verduras frescas	34-35
5.2.13. Tubérculos	35
5.2.14. Leguminosas	35
5.2.15. Frutas frescas	36
5.2.15.1. Beneficios de las frutas	36-37
5.2.15.2. Componentes que contienen la frutas	37-38
5.2.16. Condimentos	38-39
5.2.17. Café	40
5.2.18. Té	40-41
5.2.18.1. Beneficios del té	
5.1.19. Gaseosas	

CAPITULO II

6. Hipótesis	42
6.1. Variables	42
6.1.1. Variable independiente	42
6.1.2. Variable dependiente	42
6.1.3. Termino de relación	42

CAPITULO III

7. Metodología	43
7.1. Tipos de investigación	43
7.2. Nivel de investigación	43
7.3. Métodos	43
7.4. Técnicas de recolección de información	44
7.5. Población y muestra	44
7.5.1. Población	44
7.5.2. Muestra	44
8. Marco administrativo	45

8.1.Recursos humanos	45
8.2.Recursos financieros	45
CAPITULO IV	
9. Análisis de las encuestas aplicadas	46-65
10. Comprobación de hipótesis	66
CAPITULO V	
11. Conclusiones	67
12. Recomendaciones	68
13. Bibliografías	69-70

1. INTRODUCCIÓN

La creación de la canasta básica surgió a principios del siglo xx como idea del químico inglés Seebohm Rowntree, que estudiaba la cantidad exacta de proteínas y calorías para el funcionamiento del cuerpo humano con el fin de estructurar el problema de la pobreza de los obreros en la ciudad de York. A través del tiempo se incluyeron otros factores a la canasta básica, ya que utilizaban esta medida para saber cuánto tiene una persona para poder satisfacer sus necesidades primarias y de esta manera, desarrollar su potencial.

La Canasta Básica Familiar de Alimentos es un indicador socio-económico relevante, que nos permite conocer lo que consumen las familias y cuánto les cuesta, diferenciar sus preferencias y evolución con el paso del tiempo, así como mostrar diferencias o condiciones opuestas entre estos hábitos y los que la comunidad internacional ha determinado como necesarios para satisfacer los requerimientos energéticos mínimos de una persona promedio saludable.

Es un proceso mediante el cual se suministran al organismo los diferentes tipos de nutrientes provenientes de los alimentos, necesarios para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de las personas, lo cual conlleva a obtener un mejor tipo de alimentación y por lo tanto una mejor calidad de vida.

En la presente investigación se han tomado en cuenta estas dos variables como aspectos indispensables para la calidad de vida de las personas, como es el caso de los alimentos de la canasta básica familiar en relación al aporte nutricional. Por lo tanto, en el capítulo I consta el marco teórico, en el cual se detallan las dos variables de la investigación, como son la canasta básica, que está constituida por aquellos alimentos que se consideran indispensables para las personas, e integrándose la segunda variable que hace referencia al aporte nutricional que debe ser el objetivo de la alimentación.

En cuanto al **capítulo II**, en este se analiza la hipótesis, en la cual se sustenta el estudio y que se determina al final de la investigación cuando se la comprueba con datos obtenidos, la misma que se define como “los alimentos de las canasta básica familiar inciden en el aporte nutricional de las familias de la calle 14 de Agosto”.

Así mismo, en el **capítulo III**, se indicara la metodología utilizada, así como el tipo, nivel y métodos de investigación, además de las técnicas de recolección de información, la población y muestra con la que se va a trabajar, además los recursos económicos y financieros.

En el **capítulo IV** se detallan los cuadros, gráficos y análisis de cada uno de los datos aportados por las respuestas que han dado las personas encuestadas y observadas durante el proceso de la investigación, como son los habitantes de la calle 14 de Agosto y a los profesionales de nutrición y dietética; así mismo, se hace constar la comprobación de la hipótesis establecida en el trabajo investigativo, lo que permite que el problema planteado a través del trabajo de titulación haya adquirido la categoría de positivo, para lo cual se implementa al final del trabajo una propuesta que permita ayudar a las personas a adquirir su canasta básica, en base de las necesidades nutricionales.

En el **capítulo V**, se explican las conclusiones que se determinaron luego de finalizado el proceso investigativo referente a los alimentos de la canasta familiar básica y su aporte nutricional en las familias investigadas, así mismo se hacen constar las recomendaciones oportunas para cada una de las conclusiones.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. CONTEXTOS

2.1.1. Contexto Macro.- La Canasta Básica de Alimentos, CBA, está formada por un conjunto de alimentos, cuyo contenido calórico y proteico permite satisfacer un nivel mínimo de requerimientos nutricionales por persona al mes. Su costo en determinado período de tiempo equivale al ingreso mínimo necesario para satisfacer las necesidades alimentarias de una persona en ese mismo período.

En los países del sur se llega a considerar a un hogar en una situación de pobreza extrema cuando el ingreso mensual no llega a satisfacer todas las necesidades personales y alimentarias en el mes, esto se da si el ingreso mensual de cada persona es muy inferior a la adquisición precio de la canasta básica, en la zona urbana, y a un porcentaje de aquel costo en la zona rural. El costo determinado de esta canasta básica fue señalado por el INE después de haber recolectado, de esta manera realizar el cálculo del Índice de Precios al Consumidor. Al igual que la canasta básica y la canasta formada por el índice de precios al consumidor tienen un mismo régimen de cálculo y divisiones de alimentos y bebidas no alcohólicas, ambas canastas difieren en la cantidad de bienes que las componen así como en las distintas ponderaciones de los mismos.¹

2.1.2. Contexto Meso.- La canasta básica es un análisis de la variación de los precios de 75 productos (elegidos de una canasta de una lista de 299 ítems) creada en 1982. El análisis también coteja el salario mínimo vital (de 292 en 2012) para repartirse en una familia de cuatro miembros con ingresos de 1,6 salarios, que es el promedio nacional.

Esa familia cubrió con sus ingresos el 91,50% de esa canasta, con una restricción de consumo de 50,63 dólares. La estructura de la canasta básica que se usa en la

¹<http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/canasta-basica-alimentaria-cba-costa-rica/canasta-basica-alimentaria-cba-costa-rica.pdf>

actualidad y que corresponde a la de los se elabora en relación de la remuneración de la familia de cuatro miembros con 1,6 perceptores de la remuneración básica unificada de \$320 mensuales. Cada cinco años, el INEC realiza una encuesta de ingresos y gastos de alrededor de 400 artículos de los cuales se identifican 299. Estos conforman la canasta de cálculo del Índice de precios al consumidor (IPC), de donde se toman los componentes de las canastas familiar y vital, para realizar el seguimiento.

La canasta básica representa el conjunto de bienes y servicios indispensables para una persona o una familia satisfagan sus necesidades básicas de consumo a partir de su ingreso. Un así, el ingreso promedio de una familia (\$448) no cubre el costo; por quienes ganan el básico de \$ 320. Actualmente, las canastas consideran tanto los gastos en alimentos como los de vivienda, vestido, mobiliario, equipamiento, educación, transporte y diversos conceptos adicionales. El Ecuador aun no cuenta con una canasta básica que permita cubrir lo que una familia promedio necesita para vivir.²

2.1.3. Contexto Micro.- En la ciudad de Chone, existe variedad de productos alimenticios que hacen referencia a las costumbres familiares de nuestro entorno manabita, prevaleciendo los carbohidratos y las proteínas; por tal razón se ha considerado para la presente investigación a 25 familias que habitan en la calle 14 de Agosto, lo que permitirá clarificar los productos de la canasta básica que predominan y repercuten en el estado nutricional de cada de sus integrantes. Además hay que enfatizar que la mayoría de los hogares es muy frecuente que los alimentos sean obtenidos en fincas o haciendas propias o de familiares, lo que incrementa el consumo de productos del sector.

²<http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/canasta-basica-alimentaria-cba-costa-rica/canasta-basica-alimentaria-cba-costa-rica.pdf>

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo los alimentos de la canasta básica inciden en el aporte nutricional de las familias de la calle 14 de agosto del Cantón Chone, durante el periodo de Agosto del 2014 a Febrero del 2015?

2.3.DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

2.3.1. Campo: Salud.

2.3.2. Área: Alimentación

2.3.3. Aspecto: : A: Alimentos canasta básica y B: Aporte nutricional

2.3.4. Problema.- Debido a diferentes aspectos como son el económico, hábitos culturales y disponibilidad de tiempo, la canasta básica familiar difiere en los diferentes hogares que serán investigados, lo cual puede influir notablemente en el aporte nutricional de las personas.

2.3.5. Delimitación Espacial: Se efectuara en la calle 14 de agosto del Cantón Chone.

2.3.6. Delimitación Temporal: Desde Agosto del 2014 a Febrero del 2015.

2.3.7. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

¿Cuáles son los tipos de canastas analíticas según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC)?

¿Cuáles es el aporte nutricional de los alimentos que se incluyen en la canasta básica familiar?

¿Cuáles son los alimentos consumidos frecuentemente por las familias de la calle 14 de Agosto?

¿Cuál es el aporte nutricional de los alimentos que predominan en la canasta básica de las familias de la calle 14 de Agosto?

3. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de investigación es de sumo **interés** ya que realizara con la finalidad de conocer el aporte nutricional de los alimentos de la canasta básica familiar de las familias de la calle 14 de Agosto de la ciudad de Chone; además es un requisito previo a la obtención de nuestros títulos de Licenciados en Nutrición y Dietética.

Es muy **importante** investigar sobre el aporte nutricional de los alimentos de la canasta básica, para así poder brindar conocimientos a las familias investigadas, personas interesadas en este tema y para los estudiantes nutrición y dietética que desean obtener información en lo que respecta a la necesidad de incluir en la dieta diaria los nutrientes necesarios para una mejor calidad de vida, lo que se puede lograr al mejorar las costumbres locales por hábitos alimentarios más saludables.

Se resalta la **originalidad** de esta investigación que contiene análisis y definiciones propios de los autores, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) los cuales han proporcionado información respecto a la canasta básica y sus aportes nutricionales, todo esto bajo la dirección de su tutora de tesis.

Se debe recalcar que esta investigación está sustentada también bajo la Misión y Visión de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, que estipulan que los estudiantes sean capaces de buscar conocimientos y llegar a la verdad mediante la investigación para aportar con datos reales que permitan contribuir al desarrollo y buen vivir de la sociedad a nivel del País, la provincia de Manabí y el Cantón Chone, al propiciar en la población capacidad para adquirir la canasta básica con los alimentos indispensables para su nutrición.

Esta investigación es **factible** ya que se cuenta con el apoyo de las familias 14 de Agosto así como de profesionales y directivos de la universidad que aportan con su colaboración para que esta investigación obtenga el éxito esperado.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de los alimentos de la canasta básica en el aporte nutricional de las familias de la calle 14 de agosto del Cantón Chone.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los tipos de canastas analíticas según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC).
- Identificar el aporte nutricional de los alimentos que se incluyen en la canasta básica familiar.
- Analizar los alimentos consumidos frecuentemente por las familias investigadas.
- Estimar el aporte nutricional de los alimentos que predominan en la canasta básica de las familias de la calle 14 de Agosto.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1.CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA (CBA)

5.1.1. Definición.- La definición de la canasta básica abarca en ser un conjunto de Productos que cubren a la población las necesidades nutricionales, la selección de estos productos son elegidos según su aporte nutricional y frecuencia de consumo, estos productos están dados en cantidades suficientes y adecuadas para satisfacer cada necesidad alimentaria de una persona promedio haciendo referencia a una población en particular.

5.1.2. Valor nutricional.- Con el propósito de saber cuál es la calidad de dieta de las familias, el consumo de nutrientes la Fundación Internacional para el Desarrollo Económico Global realizó una investigación a una población estudiada, la cual dio por resultado que dentro del área urbana la dieta familiar llega a una aportación del 72 por ciento del total de la energía que es recomendada, y la calidad de proteína (que en una porción adecuada debería ser el 60 por ciento de origen animal y el restante 40 por ciento de origen vegetal) está dada en un porcentaje excesivo de consumo de alimentos de origen vegetal lo cual en conclusión no certifica un consumo adecuado de proteínas. También existe un consumo excesivo de vitamina A que esta fuera de lo recomendado con un 61 por ciento.

Por otro lado el área rural se mostró un proceder distinto al observar un aporte energético dado por encima de lo recomendado, teniendo en cuenta que también llega a mostrar un excesivo consumo de proteínas de origen vegetal, y con un aporte del 20 por ciento de vitamina A lo cual se transforma en un déficit.

En otros países latinoamericanos la canasta básica se la toma desde un punto importante de la sociedad y su bienestar.

Algunos economistas mexicanos como Karl Marx y David Ricardo. Tienden a analizar la estrecha e importante relación que existe entre los salarios y la cantidad

de productos con los que las personas viven. Según David Ricardo estipula que “La aptitud del trabajador para sostenerse a sí mismo y a su familia, que puede revelarse como necesaria para mantener el número de trabajadores, no depende de la cantidad de dinero que pueda percibir por conceptos de salarios, sino de la cantidad de alimentos, productos necesarios y comodidades de que por costumbre disfruta, adquiriéndola con dinero. Por tanto, el precio natural de la mano de obra depende del precio de los alimentos, de los productos necesarios y de las comodidades para el sostén del trabajador y su familia”

Marx señala que para poder desarrollarse y sostenerse, una persona necesitaría cierta cantidad de ingresos para adquirir artículos básicos los cuales deberían ser los que ocupan un lugar prioritario los de primera necesidad, el cual se puede incrementar si esta persona debe de mantener un determinado de hijos.

5.1.3. Historia de la Canasta Básica.- A principios del siglo XX un químico inglés llamado Seebohm Rowntree quien tenía por objeto estudiar la cantidad exacta de proteínas y calorías necesarias para el funcionamiento del cuerpo humano, con el fin de poder concluir de una manera muy positiva la estructuración del problema de la pobreza de los obreros de la ciudad de York.

Con el pasar del tiempo se siguieron realizando estudios para poder estructurar el estudio del químico inglés Rowntree. Con lo cual se pudieron incluir varios factores más a la canasta básica, con el principal y único objeto de poder conocer en una persona cuanto se debería invertir económicamente en las necesidades primarias de esta, y así poder definir el desarrollo de su potencial.

Una vez fomentada la idea de Rowntree se pudieron obtener muchas más conclusiones y conceptos sobre la canasta básica alimentaria dentro de los principales destacaba que la canasta básica alimentaria es “la utilización de un grupo de alimentos necesarios y suficientes en calorías para completar y satisfacer a un hogar promedio de personas, tomando en cuenta de que también existían

conceptos que estimaban que la utilización de los alimentos hacia referencia solo a un mínimo alimentario de productos que se tomaban a partir de un padrón de consumo solo de una muestra de hogares tomados en cuenta y no de una dieta suficiente y complementaria en todos los nutrientes necesarios.

A raíz de estas observaciones siguieron surgiendo nuevos y mejores definiciones de la canasta básica, los cuales trataban de ser lo más específicos posibles, los cuales estipulaban que "la canasta básica alimenticia no es una dieta ideal y, en consecuencia no se debe tratar de utilizar como un instrumento para la educación alimenticia nutricional, ni mucho menos para implantar las necesidades alimentarias de una persona o un tipo de población.

La canasta ecuatoriana y su creación se dio siendo el resultado de una aprobación de entre el gobierno, los empresarios y sindicatos en los años ochenta, esta unión se dio con el fin de poder contar con una herramienta de trabajo que sirviera como parámetro con el cual se obtuviese una idea de salarios mínimos de los trabajadores y poder llegar a un acuerdo con ellos.³

A raíz de esto han surgido varios cambios que tienden a tomarse en cuenta para la regularización de la canasta básica como la estabilidad y control inflacionario (caso que en los años ochenta se habría dado ya que estos índices de inflación fueron tan elevados que provocaron duras distorsiones en los precios internos), también la liberación del mercado con la apertura comercial.

En la actualidad existe un tipo de debate sobre la composición de la canasta básica, ya que ciertos profesionales en cuestión dan prioridad a su pensamiento que estipula que las porciones de alimentos que en esta canasta se brindan no llegan a contener todos los requerimientos nutricionales que serían necesarios para una dieta familiar

³ <http://www.virtual.sepi.upiicsa.ipn.mx/mdid/canastabasica.pdf>

para que no exista ningún tipo de descompensación nutricional y se vea afectado el bienestar de cada individuo.

Además esta canasta básica alimentaria se dio en su estructuración por motivos como la encuesta a nivel nacional de ingresos y gastos de los hogares en los años de 1987 y 1988 respectivamente realizada en conjunto con la sección de vigilancia nutricional del ministerio de salud y la asistencia técnica de la CEPAL. El punto a tomar en cuenta para la estructuración de la canasta básica alimentaria fue las necesidades de calorías, la cual en su cálculo se lo realizó de forma separada entre la zona urbana y rural, pero para esto se dio de tomar en cuenta un motivo en particular que podría influir en el cálculo final como lo era la diferencia en los hábitos de alimentación entre ambas zonas, y en menor porcentaje se tomó en cuenta también a sus requerimientos calóricos de cada población por la edad y el tipo de actividad.

5.1.4. Tipos de Canastas Básicas.- En Ecuador, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) define dos tipos de canastas analíticas: la Canasta Básica Familiar que está constituida por 75 productos, y la Canasta Familiar Vital o de Pobreza que incluye 73 artículos. Estas dos canastas se refieren a un hogar tipo con 4 miembros, de los cuales 1.6 son perceptores de ingresos y ganan la remuneración básica unificada. Ambas canastas están formuladas para satisfacer las necesidades de alimentos y bebidas, vivienda, indumentaria y misceláneos de la población.

5.1.4.1. Canasta Familiar Vital.- La canasta familiar vital, es un conjunto de 73 artículos, en menor cantidad y calidad que la canasta básica, y se llama vital porque señala el límite de supervivencia de una familia. Esta canasta subió llegando hasta 437.87 dólares. A diferencia de la canasta básica familiar, la vital sirve para hacer un análisis de la evolución de los precios a lo largo de un periodo presidencial; además, de saber cuál es el ingreso de las personas y cuantos bienes puede consumir

con esos recursos. A la vez sirve para ver como la evolución inflacionaria impacta en el poder adquisitivo de las personas durante os cuatro años de Gobierno.

5.1.4.2. Canasta basica familiar.-La canasta básica familiar es una canasta analítica y se refieren a un hogar tipo de 4 miembros, con 1,60 perceptores que ganan exclusivamente la Remuneración básica unificada, está constituida por alrededor de 75 artículos de los 299 que conforman la Canasta de artículos (Bienes y servicios), del Índice de Precios al Consumidor (IPC).⁴ La canasta de consumo de los hogares es diversa: sus gustos y el ingreso familiar define su estructura. A fin de analizar a la población en su conjunto, es necesario hacer canastas estandarizadas que en el Ecuador, se denomina canasta familiar básica y canasta familiar vital. Al analizar conjuntamente estas dos canastas, es posible determinar la restricción de los hogares.

En el Ecuador existe una gran variedad gastronómica de platos y bebidas realizadas y de origen propio, esta gran variedad esta generada y construida por las aportaciones de cada una de las cuatro regiones (Costa, Sierra, Oriente e Insular o Galápagos) con distintas maneras de preparación y presentación. Además en cada una de las regiones existen costumbres aliadas a la preparación y cocción de alimentos que hace aún más exquisita la gastronomía.

La variación de alimentos en cada una de las regiones hace en cada una de las personas que las costumbres permanezcan de generación en generación, lo que hace referir que para bien o para mal la alimentación siga dándose de maneras no correctas. En nuestro país los diferentes tipos de comidas son muy apetecibles como por ejemplo el Churrasco que se sirve con una ración de arroz, acompañado de dos huevos fritos, papas fritas y ensalada de verduras, además sin dejar de lado a ciertas bebidas reconocidas como en el caso de la chicha, cuya elaboración proviene de la fermentación del maíz.

⁴ https://www.cronica.com.gt/cronica-del-dia/la-canasta-basica-vital-cuesta-q533266_1369b6/
<http://www.virtual.sepi.upiicsa.ipn.mx/mdid/canastabasica.pdf>

Para la preparación de cada uno de los platos ofrecidos en cada una de las regiones de nuestro país se debe de tomar en cuenta cada uno de los ingredientes para la realización de estos platos, en la región costa tenemos como principal producto al arroz, en la sierra tenemos como ejemplo propio a la papa, en el oriente el cuy y en la región insular a los mariscos.

Tomando como referencia a los productos alimenticios de la canasta básica provenientes de las distintas regiones por su origen de cultivo podemos ejemplar al arroz siendo su mayor producción de cultivo en la región costa, en la región sierra tenemos a productos como las patatas y el maíz, la yuca en la región oriente. Para destacar su importancia en la comida ecuatoriana tomamos en cuenta la siguiente variedad de productos que también están incluidos en la canasta familiar básica:

Sierra	Costa	Oriente	Insular
Patatas	Arroz	Yuca	Garbanzo
Maíz	Plátano	Cuy	Mariscos
Mote	Papa china	Camote	Arroz
Garbanzo	Garbanzo	Garbanzo	Carnes
Frutas	Frutas		
	Gallinas		
	Carnes		
	Yuca		
	Vegetales		

En la región costa la utilización de los diversos productos alimenticios de la canasta básica familiar es muy variada ya que la gastronomía costeña es muy amplia. Sin embargo ciertos productos tienden a dejar de ser consumidos o tenidos en cuenta por su difícil forma de ser obtenidos. En nuestro medio la obtención de estos productos proviene del tiempo y manera en los que son cultivados y cosechados. Hay que recalcar que a más de que estos productos llegan a ser de producción local

no tienden a estar dispuestos a ser utilizados con mayor facilidad porque el tiempo de cultivo es variado, tales como:

Mariscos.- En el Ecuador y en nuestro medio especialmente se posee de una amplia línea costera que tiene gran abundancia de productos marinos los cuales también suelen ser aprovechados por otras ciudades, por lo cual la estrecha relación para con el mar hace que la cantidad y calidad de alimentación brindada sea aprovechada por las personas. Entre las variedades existentes de mariscos podemos nombrar: pescado de todos los tipos, camarón, concha, calamar, concha, cangrejo langosta. En este tipo de productos la adquisición dentro de la canasta básica tiene sus altibajos, ya que todo un siempre no se puede conseguir para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas y en ocasiones de poder conseguirlos hay que manejar de una manera más equilibrada el ingreso económico de las familias para poder sustentar el resto de necesidades personales.

Plátano.- Al ser el Ecuador uno de los países importantes en la producción y exportación de este producto nuestro medio costero se considera internamente como el más importante, al igual que en otros productos este también tiene varias variedades aprovechadas de distintas formas, el plátano verde, el maduro y el banano, por nuestra cultura típica aquellas variedades de productos manejan siempre un índice muy elevado de utilización; además la temporada en que más son producidos es en el invierno lo que para las personas es muy importante económicamente, porque su modo de adquisición resulta aún más económica que lo acostumbrado y de esta manera puedan complementar con el resto de sus productos alimenticios las necesidades nutricionales y personales, también hay que tomar en cuenta que a partir de estas adquisiciones se fomentan trabajos con los cuales las personas los provechan para beneficio propio y de esta manera mejor el ingreso económico.

Maíz.- A nivel mundial el maíz desde sus inicios se fomentó como un producto muy adquisitivo e importante en la alimentación, en nuestro país sigue teniendo

gran importancia en su cultivo y nivel económico, a medida que el tiempo pasa sigue siendo una fuente importante de mejor calidad de vida económica, en nuestro medio desde un tiempo atrás a comenzado a variar su tiempo y duración de cultivo, ya que mientras anteriormente se lo realizaba solamente en épocas de invierno en los actuales momentos por medio de la tecnología el cultivo se lo realiza varias veces al año. Su papel en la canasta básica es considerable ya que de este se producen ciertos productos como los cereales que en el área nutricional y alimenticia de las personas suele ser aprovechada y manipulada varias veces de mala manera o forma inadecuada.

Verduras y legumbres.- Dentro de la canasta familiar básica existen una gran variedad de estas, en nuestro medio las que llegan a tener su cultivación son yuca, frejol, achocha, zapallo, entre otras; para la adquisición tiene su parte negativa también ya que en su mayoría de vece es muy alto su costo económico, tomando en cuenta que la cultivación de estas está dada cada 3 meses, lo que modifica el presupuesto económico de las familias para cubrir sus necesidades.

Carnes.- Dentro de nuestra cultura la producción de este producto siempre tiene un efecto importante en nuestras familias, ya que tiene un gran valor nutricional y la calidad y cantidad de este nunca es escaza pero aun así ha generado un alza progresivamente en los últimos años, haciendo que las familias tiendan a ajustar la economía y frecuencia de consumo de estas, sin embargo en su mayoría las personas actúan de una forma errónea al consumir un producto con elevados precios económicos y no tratar de buscar variación de estos que aporten y que están incluidos en la canasta básica familiar como por ejemplo el consumo de carnes rojas varias veces a la semana en vez carnes blancas como el pollo ya que este es más económico y de mejor asimilación y aprovechamiento nutricional.⁵

⁵ VERDU, José Mataix. Tratado de nutrición y alimentación, 2ed. España, 2009. Editorial Océano

Cacao.- Desde hace mucho tiempo atrás este tipo de producto ha sido usado como un alimento importante generando muchos beneficios de cultivo, cosecha y exportaciones a nivel mundial, lo que significa que a más de ser un alimento que en la canasta básica se lo puede encontrar de varias maneras como ejemplo el chocolate, ha podido generar muchas mejorías e ingresos económicos para las familias de tal manera que exista una suficiencia económica en la adquisiciones de otros productos necesarios para la alimentación de las personas.

En nuestro medio es de la misma forma utilizado para generar y obtener ganancias que puedan dar abasto para la adquisición de otros productos también importantes, tomando en cuenta la gran variedad de calidad y aroma que existe de este se lo cultiva cada cierto tiempo siendo su tiempo estimado para producir de tres a cuatro años y llegando a un nivel límite de producción de siete años.

Frutas.- Variaciones de frutas como la naranja, mandarina, toronja, maracuyá, mango, badea, aguacate, limón, sandía y melón dan abasto a la gran mayoría de la cantidad de productos incluidos en la canasta, para tener como opción de consumo. El tiempo en el que este tipo de producto es cultivado varía en pequeño porcentaje ya que en su gran mayoría se lo realiza en época de verano y con tiempo para producción de 3 meses, sin embargo al ser productos de cosecha corta de cierta forma se pueden dar ciertos altibajos para su adquisición y consumo.

Para adquirir, utilizar y aprovechar los alimentos incluidos en la canasta familiar básica que sean cultivados y producidos en la costa ecuatoriana y no pueda alterar la situación económica de las familias debemos de tomar en cuenta que existen varios inconvenientes a la hora de poder sacar provecho de ellos, el presupuesto mensual de cada grupo familiar y la cultura como principales formas.

5.1.5. El Trueque Alimenticio.- Llamado así desde un punto de vista analítico que en su definición trata de especificar una de las formas en que también se puede conseguir los alimentos que se especifican en la canasta familiar básica sin generar

un gasto extra que pueda causar una modificación en los ingresos y egresos de la economía del grupo familiar.

El trueque alimentario tiene su historia desde todo un siempre, ya que en la antigüedad para las personas no existían tantos comerciales en donde pudiesen vender sus propiedades de producción para poder llegar a satisfacer sus necesidades personales y alimentarias cubriendo todos requerimientos, el trueque se daba de varias formas, una de ellas era en que las personas compartían sus cultivos unos a otros, otra manera se daba cuando entre vecinos compartían preparaciones de alimentos y por ultimo cuando personas fuera del grupo familiar recibían alimentación y viceversa .

En la actualidad a pesar de la difícil situación económica y social aún existe este tipo de trueque alimenticio entre todas las personas y grupos familiares, en su mayoría las personas de nuestro medio tiene una gran posibilidad de cubrir las necesidades alimenticias y personales, ya que muchas de ellas tienen familiares que poseen tierras y cultivos en los campos y llegan a recibir gran parte de productos con lo que se obtienen beneficios como mejorar la situación económica ya que se ahorra dinero, a través de esto también se puede cubrir las necesidades de las personas, también se tiene como frecuencia obtener alimentos por medio de obsequios.

Recalcar que este trueque tiene gran parte de abasto que inclusive cuando familiares que viven en regiones distintas de nuestro país son exportados productos originarios de la zona de una región a otra como por ejemplo:

Una familia originaria de nuestra región tiene varios de sus integrantes en la región sierra, aquí el trueque actúa de la siguiente manera, mientras que la familia de la costa exporta productos como el plátano, guineo, maní, salprieda, mandarina,

naranja entre otros de la misma forma las personas de la sierra de esta misma familia envía papa, cebolla blanca, colorada, zanahoria, etc.⁶

Tener en consideración que no todo lo que se muestra es verídico, porque otras familias prefieren recibir mejor una ayuda económica, ya los precios para conseguir los artículos y alimentos de la canasta básica entre una región y otra son muy considerables, mientras que en la costa el plátano se lo ofrece a cinco centavos por unidad en la sierra tiene un valor de quince y hasta veinte centavos, caso parecido en la compra de un producto de la sierra como es la cebolla colorada, pues la libra de ella es de treinta y cinco centavos en varios lugares, mientras que en la costa esta por alrededor de cuarenta y cuarenta y cinco centavos. Además de tener como referencia el alza de los productos en cierta temporada del año.

Los niveles económicos de cada familia influyen de una manera considerable siendo este uno de los principales problemas de adquisición de los artículos en el mes de la canasta básica, la comparación se da de la siguiente forma:

La Canasta familiar básica de una familia de cuatro integrantes con nivel económico alto tiende a cubrir todas sus necesidades, existiendo una variación y utilización de cada uno de los alimentos incluidos en esta canasta, realizando compras cada quince días o cada mes.

La Canasta familiar básica de una familia de cuatro integrantes con un nivel económico medio tiende a cubrir solo cierta parte del total de sus necesidades, y con un mínimo de variación y utilización de los alimentos incluidos en la canasta, con ciertos gustos de vez en cuando realizando compras cada ocho días y a veces hasta diariamente.

⁶ <http://www.monografias.com/trabajos7/alim/alim.shtml#ixzz3UxW9W1KM>

Así mismo una Canasta familiar básica de una familia de cuatro integrantes con un nivel económico bajo no llega a cubrir ninguna de sus necesidades, ni a tener variación y utilización de los alimentos durante el mes que inclusive su alimentación llega a ser repetitiva durante la semana de dos a tres veces a la semana, realizando la compra de sus alimentos a diario en menores porciones que los dos niveles económico anteriores.

El trueque por mismo tiene ventajas y desventajas:

Ventajas	Desventajas
Sin necesidad de utilizar dinero se compran bienes y servicios necesarios para el grupo familiar.	Muchas veces resulta difícil lograr tener una afinidad y retribución de los productos.
De esta manera permite tener el capital de ingresos intacto sin necesidad de ser utilizados.	De acuerdo a los precios de ciertos productos resulta difícil llegar al intercambio de los mismos.
Tiene por objeto la mejoría de las finanzas del grupo familiar.	Si existe un intermediario en la mayor parte de los casos debe saber que no ira a recibir nada por sus atenciones prestadas.
Logra conseguir el aumento de más y nuevas relaciones de índole comercial.	La posibilidad de que el trueque realizado por necesidad beneficie a una de las dos partes es alta.

5.1.6. Estructura de la canasta básica familiar.- El índice de precios al consumidor (IPC) tienda a medirse mediante a una información de base la cuales es obtenida por medio de una encuesta sobre los ingresos y egresos de familias promedios, a partir de aquel estudio se llega a obtener la canasta para tomar en cuenta para el seguimiento de precios, los que es en si la “canasta familiar” y una vía técnica de ponderaciones que es utilizada para tener un promedio de las

variaciones individuales de los precios de cada uno de los artículos integrados en esta canasta.

Además es un tipo de método beneficioso ya que toma para un solo objetivo varios puntos como lo también el de tener en cuenta los hábitos de los lugares de compras que los hogares del país tienen, y de esta manera se toma en cuenta los lugares donde existe una alza de precios de los bienes y servicios de la canasta básica, lo cual permite establecer ciertas descripciones sobre los artículos que hacen parte de esta canasta.

De la misma manera se realiza un tipo de seguimiento a cada artículo que forma parte de la canasta dentro del mismo origen, obteniéndose de esta manera las variaciones que puedan existir por cada uno de los artículos y por su origen de cotización.

Partiendo de aquellas variaciones individualizadas de cada artículo en todos sus orígenes de cotización un promedio para ponderarlo y actualizar el nivel básico de estructuración llamados “Precios Básicos”, todo este proceso es realizado en cada ciudad que forma parte de mapa geográfico de la investigación.

5.1.7. Índice de precios al consumidor.- Como referencia a una definición general podemos destacar que se refiere a la variación entre los precios actuales y servicios actuales. Generalmente es la medida de variación que existe de los precios y servicios que consumen los hogares en una economía, estas variaciones tienden a tener cierta repercusión en el poder de adquisición de los ingresos de los consumidores y su bienestar. Este índice de precios al consumidor está considerado como un eminente indicador de interés general para la ciudadanía, el cual mensualmente y nacionalmente tiende a medir ciertos cambios a nivel general de precios, los cuales corresponden a un consumo final y servicios de los tres niveles de ingreso económico, alto, medio y bajo que residen en el área urbana de nuestro país.

El índice de precios al consumidor siendo el índice más usado tiene como principal variable la investigación del precio para los 299 artículos presente en la canasta consolidada de la investigación.

Para calcular el IPC se toma en cuenta los gastos monetarios de consumo final que los hogares urbanos realizan en un conjunto de bienes y servicios llamado “Canasta”, con la cual los miembros incluidos en un hogar llegan a satisfacer sus necesidades diversas. Este índice de precios al consumidor a medida que pasa el tiempo se ha llegado a consolidar como uno de los principales indicadores del desempeño económico del país, debido a elementos como la extensa utilización entre el público en general (empresas, usuarios, hogares y gobierno, la disfunción de esta en medios de comunicación, la publicación frecuente y oportuna.

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) cada cinco años realiza una encuesta sobre los ingresos y gastos que permite tomar en cuenta alrededor de 400 artículos de los cuales 299 se tomarían en cuenta para él la canasta de cálculo del índice de precios al consumidor (IPC), de los cuales se toman todos los componentes de las canastas familiar y vital para realizar el seguimiento final, también existe un proceso mediante el cual cada mes se realiza una medición de la evolución de precios, a partir del IPC el cual encierra la consulta del ochenta y dos por ciento y la compra del dieciocho por ciento de los bienes y servicios seleccionados, en ciertos mercados y centros de abastos de un total de ocho ciudades entre sierra y costa con el cual se realiza el cálculo final del precio mensual de las canastas nombradas.

Noventa alimentos y bebidas no alcohólicas, tres bebidas alcohólicas como cerveza y tabaco, cuarenta y siete prendas de vestir y calzado para toda la familia, siete ítems como agua, electricidad, gas, atenciones médica , transportación, servicios de

comunicación(uso de celular e internet), educación, recreación, cultura y bienes y servicios diversos.⁷

Canasta del IPC (Base: 2014)

A=Artículos P=Precios S=Subclase
C=Clase G=Grupo D=División

5.2. APOORTE NUTRICIONAL

5.2.1. Definición.- Se realizó una investigación con el objetivo de conocer qué tipo de alimentación llevaban las familias, el consumo de nutrientes de las familias se consideró en base a una población estudiada, partiendo del proceso mediante el cual se suministran al organismo los diferentes tipos de nutrientes provenientes de los alimentos, los cuales son necesarios para el buen funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de las personas, por lo tanto una buena alimentación conlleva a una mejor calidad de vida.

La alimentación es sana cuando no se ve afectado el estado nutricional de las personas y existe menos riesgo de padecer enfermedades relacionadas con los alimentos y la preparación de los mismos. Las investigaciones realizadas últimamente muestran que la mala alimentación conlleva a padecer enfermedades y por lo cual es el incremento de morbilidad que existe en el mundo entero.

La secuencia alimentaria costera está más basada a costumbres que se han llevada años tras años por nuestros antepasados y también por los alimentos que se encuentran en esta zona, pero analizando nutricionalmente esta alimentación es muy rica en hidratos de carbono los cuales son los que contribuyen al desarrollo de enfermedades. Entonces no existe ningún tipo de control en cuanto la alimentación de las personas que habitan en nuestro entorno, por lo que son ellos los más afectados por el incrementos de patologías relacionados a la alimentación.

⁷ <http://www.definicionabc.com/economia/canasta-basica.php#ixzz3EIMPGcGD>

Una correcta alimentación que aporte todos los nutrientes que el organismo necesita para sus funciones esenciales, que sea proporcionada en medidas adecuadas para que no exista un exceso de nutrientes, y que sea preparada en óptimas condiciones va a repercutir en el estado integral de cada persona por generar buena salud, en la realización eficaz de las actividades diarias, en el crecimiento y desarrollo de órganos y tejidos y lo mejor en el tratamiento y prevención de enfermedades.

Para que una alimentación sea saludable tiene que ser:

Ser variada: Debe de existir una alimentación completamente variada para así aprovechar todos los nutrientes diariamente, y cubrir los requerimientos nutricionales ya que ningún alimento contiene todos los nutrientes.

Ser equilibrada y adecuada: Se debe de emplear variaciones en la preparación de los alimentos y no ser repetitivos, de tal manera que la alimentación responda a los requerimientos nutricionales. También adecuada para todos los tipos de patologías.

Ser completa: Aprovechar cada uno de los grupos de alimentos e incluirlos en la ingesta alimenticia diaria, esto favorecerá beneficiosamente a que el organismo funcione correctamente y así vivir una vida sana.

5.2.2. Alimentos no saludables.-Cuando un alimento no es saludable si aporta nutricionalmente pero de forma negativa, porque se perjudica el estado nutricional de cada persona y en total abarcan muchas complicaciones tanto físicas como patológicas, entonces se ve afectada la integridad de cada individuo.

Mundialmente al año mueren millones de personas a causa de las enfermedades crónicas, la Organización mundial de la salud (OMS) detalla que a través del tiempo estas muertes irán incrementando debido a la mala alimentación y sedentarismo, siendo estos los principales factores que conllevan a los diferentes problemas nutricionales que existen.

Los alimentos no saludables con el desarrollo de enfermedades crónicas, han mostrado que son los principales causantes de morbilidad en el mundo, y aun no se hace conciencia o se toman carta en el asunto para mejorar el estilo de vida de la población mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) cree que el incremento de las enfermedades crónicas si está íntimamente relacionado a los alimentos no saludables, por motivo que las personas buscan facilidad al preparar sus comidas o el sedentarismo las induce a consumir alimentos fuera de casa, alimentos que si aportan nutricionalmente pero de manera negativa. Existen una gran variedad de estos alimentos, entre los más comunes tenemos: hamburguesas, papas fritas, hot dog, margarina, preparaciones fritas, suma de carbohidratos, etc...Por tal motivo a nivel nacional se están empleando planes para disminuir la morbilidad de las personas por enfermedades crónicas, motivando a la población a la realización de actividad física, también se incentiva a una alimentación correcta por medio de educaciones nutricionales.

5.2.3. Macronutrientes.- Estas son moléculas más complejas, de mayor peso molecular, están formadas por miles de átomos. Los macronutrientes son esenciales y muy importantes en la alimentación diaria ya que cumplen funciones vitales en el organismo.

5.2.3.1. Carbohidratos o hidratos de carbono.- Estos son fundamentalmente importante en la alimentación diaria, por ser fuente de energía, son como la gasolina de un carro hace que este en movimiento, así mismo actúa en nuestro organismo nos mantiene en movimiento, por lo cual podemos realizar cada una de nuestras labores diarias. Están formados por celulosas, azucares y almidones los cuales se encuentran en una gran variedad de alimentos, en azucares tenemos el azúcar natural de las frutas (fructosa), en almidones los podemos encontrar en tubérculos, verduras y cereales.

Los carbohidratos se dividen en dos grandes grupos en cuanto a su absorción en el organismo; en carbohidratos complejos estos se absorben lentamente porque demoran en desdoblarse, los encontramos presentes en tubérculos, cereales y algunas verduras. Los carbohidratos simples son de fácil digestión y su consumo exagerado puede alterar los valores normales de glucosa en sangre, estos los encontramos presente en los azúcares refinados entre otros.⁸

5.2.3.2. Proteínas.- También son importantes en la alimentación diaria por su función estructuradora, ellas forman los tejidos y células del organismo. Las proteínas se desdoblán en moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos los cuales son primordiales para el desarrollo del organismo. Se encuentran presente en los productos de origen animal como lácteos, cárnicos, pescados, huevos y los granos secos.

5.2.3.3. Clasificación de los aminoácidos.- los aminoácidos se dividen en dos subgrupos; aminoácidos esenciales son aquellos que el organismo no los produce por eso se deben de consumir en la alimentación diaria y los no esenciales que estos si los produce el organismo por lo que es no tan necesario consumirlos en la alimentación.

Aminoácidos no esenciales: Glicina, prolina, tirosina, alanina, hidroxiprolina, serina, glicina, ácido aspártico y glutámico.

Aminoácidos esenciales: Lisina, fenilalanina, treonina, valina, leucina, isoleucina, triptófano y metionina.

5.2.3.4. Grasas o lípidos.- Nos proporcionan energía, la cual es almacenada en el organismo como reservas. Ayudan a la absorción de las proteínas y ciertas vitaminas, además protegen los órganos internos y son fuente de calor para el frío. Las podemos encontrar como grasas naturales en el aguacate, nueces, almendras,

⁸ VEGA, Leopoldo – IÑARRITU PÉREZ, María. “Fundamentos de Nutrición y Dietética”.

etc... Y como grasas industrializadas aceite de oliva que es de mejor calidad, aceite girasol, entre otros. Existen dos tipos de grasas las saturadas que son perjudicial para el organismo, por el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y muchas más relacionadas a estas, y las insaturadas que son beneficiosas para la absorción de las proteínas, vitaminas y además protegen el corazón por tal motivo no se deben de eliminar de la ingesta diaria por contener ciertos tipos de sustancias que son esenciales para el organismo.

5.2.4. Micronutrientes.- Son moléculas más pequeñas necesaria para distintas funciones del organismo como regularizadoras, y otras que ayudan al fortalecimiento de huesos y dientes. Además ayudan a mantener sano y fuerte todo el organismo.

Minerales.- Fundamentales para regularizar ciertas funciones dentro del organismo los podemos encontrar, en vegetales, las frutas, en el agua, entre otros. Los minerales más esenciales son el calcio y el fosforo que ayuda al fortalecimiento de los huesos, el sodio beneficioso en el equilibrio de la absorción del agua en los tejidos y células.

Vitaminas.- Indispensables para el correcto funcionamiento del organismo, eficaces en la prevención de algunas patologías, el déficit de algunas de ellas .puede provocar problemas graves en la salud. Además se deben de consumir en pequeñas dosis para que puedan ser sintetizadas normalmente, y también su acción es enzimática. Las vitaminas se clasifican dependiendo al entorno donde se disuelvan como son las liposolubles, las cuales se diluyen en grasas como las vitaminas A, D, E, Y K. y las hidrosolubles que se disuelven en agua como la vitamina C y todas las del complejo B.

Vitamina A.- Es fundamental para los ojos, hacen que funcionen correctamente, su déficit provoca retraso en el crecimiento lo cual se manifiesta con ceguera nocturna.

Se encuentran presente en; zanahorias, yema de huevo, espinacas, leche, calabaza, mantequilla y grasas de algunos animales.

Vitamina D.- Es un esteroide que estimula la absorción de calcio, necesaria para el manteamiento sano de los huesos y dientes, su carencia provoca raquitismo y osteoporosis. Esta vitamina está presente; en hongos, verduras, en el hígado de algunos peces, pero su fuente principal se obtiene a través de la luz solar.

Vitamina E.- Importante para la oxigenación pura de los tejidos por su acción antioxidante, también conlleva a la fecundación, el déficit de esta vitamina provoca; anemia, aborto, distrofia muscular. La podemos encontrar en algunos alimentos como; huevos, vegetales frescos, aceite de trigo, maíz.

Vitamina K.- Eficaz para la coagulación de la sangre, los trastornos digestivos provocan que no se absorba esta vitamina, por lo que su carencia induce hemorragias. La encontramos en los siguientes alimentos; verduras de hojas verdes, yema de huevo y bacterias intestinales.

Vitamina B1.- Importantes para las funciones neurológicas, su carencia provoca problemas digestivos y un trastorno conocido como beriberi. Los alimentos que contienen esta vitamina son; manzana, cereales.

Vitamina B2.- Su carencia provoca anemia, y algunas vitaminas actúan como coenzima para esta vitamina se encuentra en casi todos los alimentos.

Vitamina B12.- Igual es muy beneficiosa para el sistema nervioso, es parecida a la hemoglobina por tal motivo está indicada para la anemia, su deficiencia provoca anemia y la podemos encontrar en los siguientes alimentos; las vísceras de animales y en la carne.

Vitamina C.- Es esencial para el fortalecimiento del sistema inmune para la prevención de enfermedades, ayuda a la cicatrización de heridas, esta vitamina requiere cantidades un poco mayores que las otras porque se sintetiza rápidamente, su carencia provoca una enfermedad llamada escorbuto. Y la encontramos en todos los frutos cítricos y vegetales frescos.

5.2.3. Clasificación de los alimentos por grupos de la canasta básica familiar.-

Los grupos de alimentos se clasifican según el nutriente que más predominan en ellos y de ahí se derivan cada uno de los siguientes grupos que su ingesta tiene que ser diaria para satisfacer con cada una de las necesidades biológicas de las personas.

Grupo# 1: Leche y derivados; En este grupo el nutriente que más predomina son las proteínas de origen animal.

Grupo# 2: Pescados, carnes y huevo; Las proteínas son las que más predominan y son de origen animal.

Grupo# 3: Frutos secos, legumbres y patatas; En ellos predominan más las proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales de origen vegetal.

Grupo# 4: Hortalizas. Este grupo predominan vitaminas y minerales de origen vegetal.

Grupo# 5: Frutas. Predominan más las vitaminas y minerales.

Grupo# 6: Cereales. Predominan más los carbohidratos origen vegetal.

Grupo# 7: Aceites y manteca. Predominan más las grasa tanto de origen animal como vegetal.

El agua que es esencial para todo los seres vivos, con aporte de minerales muy beneficiosos para el organismo y muy importante para mantenernos hidratados, la encontramos en frutas, vegetales y pura de forma líquida, incolora y sin sabor. Y la fibra también que es muy importante para la digestión y para regularizar el colesterol y triglicéridos en sangre, actúan como forma de escobilla as iba limpiando las paredes arteriales y del tubo intestinal.

5.2.4. Clasificación funcional de los alimentos de la canasta básica.- Esta clasificación está compuesta por la función principal que realiza cada nutriente dentro de nuestro organismo, es necesario identificar cada uno de ellos para que la ingesta alimentaria diaria sea equilibrada y completa y aporte cada uno de estos nutrientes que nos ayudan con el desempeño diaria de todas nuestras actividades y por ende la prevención de patologías mejorando el estilo de vida de las personas.

Clasificación funcional de los alimentos de la canasta básica		
Estructurales (proteínas)	Energéticos (carbohidratos y lípidos)	Reguladores (vitaminas y minerales)
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Frutos secos • Legumbres • Huevos (clara) • Lácteos y derivados 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales • Grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Frutas • Vísceras

5.2.5. Cereales.- Los cereales son imprescindibles en la alimentación de las personas, por su aporte nutricional son casi completos pero el nutriente que más predomina son los hidratos de carbono, por lo tanto es un alimento energético que debe estar presente en la mesa de las personas frecuentemente. Todos pueden tener accesibilidad a ellos porque son de bajo valor económico y además su producción es por temporada, pero gran parte se almacena para su comercialización diaria, entonces los cereales son unos de los alimentos primordiales en la alimentación.

5.2.5.1. Aporte nutricional de los cereales.- Los cereales como son fuentes de carbohidratos, primeramente aportan energía, que están representado por almidón y glucosa en pequeñas cantidades, algunos estudios determinan que son beneficiosos para las personas diabéticas porque regulariza los niveles de glucosa en sangre. También aportan poco en calorías por lo que su uso también esta empleado en dietas para bajar de peso por dar sensación de llenura. Los cereales no proporcionan proteínas por lo que deben de acompañarse en la alimentación con otros alimentos ricos en proteínas, para que no exista ningún tipo de descompensación que a un largo periodo de tiempo pueda provocar problemas graves que perjudiquen la salud de las personas.

5.2.6. Productos lácteos.- Los derivados lácteos juegan un roll muy importante en la alimentación, ya que son unos de los alimentos más consumidos por las personas, tanto por la accesibilidad, sino también porque nuestro entorno es zona ganadera y los productos lácteos son comercializados a gran demanda, también porque su empleo es fácil al momento de ser consumidos y son muy deliciosos apetecidos por grandes y pequeños.

Los productos lácteos se pueden emplear en un sin números de preparaciones tanto sopas, ensaladas y acompañante de otros alimentos. El consumo de los productos es de tres veces al día, por ser un alimento de alto valor biológico con muchos nutrientes que son esenciales para el crecimiento y desarrollo de las personas.

5.2.6.1. Valor nutritivo de los productos lácteos.- Son fuente de proteínas de muy alto valor biológico, contiene gran cantidad de calcio para el fortalecimiento y crecimientos de huesos y dientes. Son altos en calorías por su contenido de grasas y contiene ciertas vitaminas del grupo liposolubles(A, D, E) y del otro grupo de las hidrosolubles están presente algunas del complejo B.

Poseen lactosa que es el azúcar natural de la leche, por lo tanto también aportan carbohidratos y poseen otros minerales que también son importantes en la

alimentación, se podría decir que los productos lácteos casi son un alimento completo.

5.2.6.2. Características nutricionales de los productos lácteos.- Alimentos casi completos que proporcionan la mayoría de nutrientes que el organismo requiere para satisfacer sus necesidades biológicas. La Calidad de nutrientes que consumidos en la alimentación ayudan al crecimiento y mantenimiento de órganos y tejidos del organismo y a su vez el desarrollo físico de las personas. Por su disponibilidad puede ser consumido en cualquier época del año y por cualquier tipo de personas grandes, pequeños, adultos mayores.

Enfermedades asociadas por el consumo de productos lácteos entre estas tenemos:

- Intolerancia a la lactosa.
- Galactosemia.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Hipertensión arterial.
- Insuficiencia renal.
- Obesidad.

5.2.7. Huevos.- Es uno de los alimentos de muy alto contenido nutricional por su excelente fuente de proteína que se obtiene de la clara. Es un alimento que ayuda a la formación y crecimiento de los músculos. Es muy empleado en la alimentación de las personas por su facilidad para ser preparados, y como acompañantes de muchas preparaciones y también porque pueden ser consumidos por todos grandes y chicos, en diferentes circunstancias. Existen gran variedad de huevos de distintas especies de aves, pero el que es más consumido en nuestro entorno es el de gallina. La fuente de proteína está presente en altas cantidades en la clara del huevo, su uso no tan solo esta empleado en la alimentación de las personas, sino también en productos industrializados como, suplementos para ganar masa muscular, cremas

para el cuidado del cabello, es muy utilizada en la cicatrización rápida de quemaduras.

Siempre se menciona que el huevo contiene gran cantidad de colesterol especialmente por la yema y se ha restringido en la ingesta de las personas con problemas cardiovasculares. En realidad es todo lo contrario porque disminuye la absorción de colesterol por contener lecitina. Pero se debe de mantener un consumo adecuado, porque igual su exceso puede ser perjudicial para la salud, se recomienda por persona que no presenta ningún tipo de enfermedad consumir 7 huevos semanalmente en cualquier tipo de preparación y 3 huevos por semana si la persona presenta problemas de salud como enfermedades cardiovasculares.

5.2.8. Productos cárnicos.- Los productos cárnicos siempre han sido importantes en la alimentación de las personas por ser muy apetecidos y además porque son fuentes de algunos nutrientes, se pueden consumir la carne de algunas especies animales y todas sus partes proporcionan el mismo valor nutricional. Las vísceras también son importante en la alimentación por proporcionar nutrientes esenciales como el hierro, mineral importante para combatir la anemia. El consumo excesivo puede provocar enfermedades cardiovasculares, colesterol alto por ser alimentos ricos en grasas. Por eso su consumo debe de ser controlado para prevenir a largo plazo patologías asociadas, una persona puede consumir productos cárnicos de 3 a 4 porciones por semana en preparaciones que no incremente la ingesta de grasa, la manera más adecuada de prepararlas son azadas, al vapor, a la plancha entre otras. Lo más importante es que son alimentos ricos en proteínas y otros nutrimentos que también son esenciales en el desarrollo del organismo.

5.2.9. Pescados.- el aporte nutritivo del pescado se compara al de los productos lácteos, se considera un alimento excelente porque se digiere mejor y por su alto valor biológico. Además posee sales minerales, proteínas y vitaminas. Son ricos en calcio y fosforo necesarios para el crecimiento y desarrollo de los huesos y para las mujeres en periodo de gestación para que el feto no tenga problemas al nacer.

Los pescados se dividen en dos grandes grupos: blancos y azules.

Pescados blancos: son de fácil digestión, por eso los consumen las personas que tienen el estómago muy delicado la cantidad que se recomienda por semana son de cuatro a cinco raciones. Los que más se conocen son: mero, lenguado, pescadilla, merluza, rape y gallo.

Pescados azules: son ricos en grasas por lo general son alto en calorías, no se digieren fácilmente pero son muy deliciosos y nutritivos. Estos pescados proporcionan ácidos grasos insaturados como el ácido linoléico o también llamado omega-6 y el alfa linoleico también conocido como omega-3 los cuales son importantes para prevenir el riesgo de infartos al miocardio. Los que más se consumen son: bonito, sardinas, atún, arenque, trucha y salmón.

5.2.10. Grasas y aceites industrializados.- Las grasas se deben de consumir en pocas cantidades por su alto valor calórico, igual no se deben de eliminar de la alimentación por contener sustancias que son sumamente esenciales para nuestro organismo. Proporcionan sabor y mayor textura a los alimentos provocando saciedad. Además son fuentes de energía reservada. El abuso en el consumo de grasas puede provocar obesidad y muchas complicaciones, por eso el uso de grasas saturadas se debe erradicar de la alimentación diaria y solo se deben de consumir grasas insaturadas.

Existen otros tipos de grasas que son industriales como las grasas trans que son perjudiciales para la salud ya que provocan la disminución del colesterol bueno (HDL) y aumentan el colesterol malo (LDL) conllevando a padecer algunas patologías como; problemas a nivel arterial, colesterol y triglicéridos altos, disminución inmunológica. Estas grasas las podemos encontrar en panes, chitos, doritos, margarina entre otros.

Pero también algunos alimentos proporcionan grasas naturales que son esenciales para nuestro organismo y se deben de consumir en nuestra alimentación diaria en porciones recomendadas por que el exceso también puede provocar alteraciones metabólicas. Se recomienda 3 cucharadas diarias de estos alimentos. Aguacate, Almendras, Nueces, Aceite de oliva.

5.2.11. Verduras frescas.- Las verduras deben ser los alimentos que mayoritariamente tienen que estar en nuestra alimentación diaria, ya que aportan muchos nutrientes los cuales ayudan al mejoramiento y prevención de algunas enfermedades. Una forma de consumirlas adecuadamente es adicionarlas a las comidas principales como ensaladas, cremas, juegos o enteras.

Son ricas en potasio, no permite la retención de líquido previniendo la hipertensión e hinchazón de las piernas. No contienen grasas ni aportan calóricamente por lo que son beneficiosas para mantener el peso y reducir la el sobre peso. Contienen minerales como calcio, zinc, fosforo magnesio indispensable para el correcto funcionamiento del organismo. Además son fuentes de fibra, vitaminas y antioxidantes que mantienen fuerte nuestro sistema inmune, sistema nervioso, favorece la digestión intestinal y por ultimo reduce al envejecimiento de la piel. Preferiblemente consumir las verduras crudas todos los días para aprovechar al máximo todos los micronutrientes que nos proporcionan y no cocinados porque se pierden cada uno de ellos.

5.2.12. Tubérculos.- Los tubérculos son tallos engrosados que se encuentran en la tierra, proporcionan minerales y vitaminas, pero principalmente son energéticos, por lo tanto no pueden faltar en la alimentación diaria. Su producción se realiza en ciertas épocas del año y entre los más consumidos tenemos: yuca, papa, camote, remolacha, etc...Son ricos en carbohidratos por tal motivo son fuente de energía, poseen algunas vitaminas en su cascara y se recomienda consumirlos con cascara para aprovechar estos nutrientes. También son muy ventajosos ya que se puede

realizar muchas preparaciones con ellos y adicionarlos en otras preparaciones con otros alimentos, además provocan sensación de llenura.

5.2.13. Leguminosas.- Naturalmente proporcionan proteínas y vitaminas del complejo B, además aportan calcio casi igual que los productos lácteos y hierro como los productos cárnicos. La fibra también se encuentra presente en este tipo de alimento por lo que los médicos las recomiendan en la alimentación diaria para prevenir y mejorar los problemas de digestión y reduce la aparición de algunas enfermedades crónicas como: diabetes mellitus, osteoporosis, problemas cardiovasculares, etc.

Las leguminosas se pueden consumir en cualquier época del año, por ser almacenadas fácilmente ya que no necesitan refrigeración, solo se mantienen a temperatura ambiente en un lugar donde no exista la humedad para evitar la proliferación de bacterias y estas se dañen. También en algunas personas el consumo de leguminosas les producen gases por motivo de algunos azúcares por eso se recomienda ponerlas en remojo durante un periodo de 4 horas para eliminar estas sustancias o preferiblemente consumirlas más seguidas hasta que el organismo se acostumbre. Entre las variedades de leguminosas que son mayormente consumidas en nuestros medios tenemos: lentejas, garbanzo, frejol negro, frejol canario, etc.

5.2.14. Frutas frescas.- Las frutas son alimentos que llaman la atención fácilmente por poseer propiedades organolépticas muy atractivas y por contener calidad de nutrientes como vitaminas y minerales que son beneficiosos para nosotros, indispensables para cualquier tipo de tratamiento dietético por ser bajas en calorías, ricas en agua y fibra. Las frutas pueden ser cosechadas en las distintas regiones del país, por eso existen muchas variedades y sabores exquisitos. Siendo nosotros los favorecidos en poder adquirirlas y poder consumirlas a diario llenándonos de vitalidad manteniéndonos sanos y ayudando en la recuperación de algunas enfermedades. Además poseen su propia azúcar llamada fructosa que en cantidades

recomendadas no se ve afectado el aporte nutricional, es más fortalecen el sistema inmune, ayudan a exista una buena digestión y regularizan diversas funciones metabólicas.

5.2.14.1. Beneficios de las frutas.- El consumo de 3 a 4 frutas diarias cubren los requerimientos diarios de vitamina C, que es esencial para el fortalecimiento del sistema inmune, previniendo el padecimiento de enfermedades.

Muy importante para la hidratación de las personas por su alto contenido líquidos. Esenciales para el correcto funcionamiento del organismo por ser ricas en fibras, vitaminas y minerales.

Ayudan al drenaje rápido de líquidos, eliminando sustancias toxicas que el organismo ya no necesita.

Aportan fibras vegetales esenciales para la limpieza de arterias y aparato digestivo, disminuyendo el colesterol en sangre y facilitando la digestión.

No aportan grasas por lo que pueden ser consumidas en cualquier momento o empleadas para dietas de adelgazamiento.

Proveen antioxidantes que ayudan a la prevención de enfermedades como el cáncer y ayuda a la limpieza de la piel.

5.2.14.2. Los componentes que contiene la fruta.- El componente que en gran parte se encuentra en la fruta es el agua posee casi el 90% por lo que ayuda en la hidratación de las personas, además ay que tener un control en su consumo por que las frutas contienen su propia azúcar natural llamada fructosa que se absorbe rápidamente en el organismo, y en ciertas dietas ay que tener en cuenta eso.

Los hidratos de carbono también están presente en las frutas, por lo que también son fuente de energía. Tienen gran contenido de fibra lo que es beneficios para buena digestión y limpieza del organismo. Entonces las frutas son importante para

el equilibrio del organismo y la eliminación de sustancias dañinas que son excretadas por la orina.

El consumo diario de frutas es eficaz en la regulación de los minerales dentro del organismo, y además proporcionan muchas vitaminas que son primordiales en muchas funciones. Las frutas es un alimento que siempre debe de estar presente en la alimentación diaria, porque se encuentra disponible siempre y en cualquier temporada y puede ser consumidas por grandes y pequeños.

5.2.15. Condimentos.- Los condimentos son usados para cambiar el aspecto y sabor de las comidas brindando un sabor más rico y apetecible, pero no son ningún tipo de alimento ya que no aporta ningún tipo de nutriente para el organismo, es más proporcionan elementos tóxicos dañinos para la salud de las personas.

Uno de los condimentos más consumidos y utilizados para sazonar casi la mayoría de las comidas es la sal, que se debe de consumir en cantidades recomendadas por motivo que el exceso provoca un desequilibrio celular por la mala absorción del potasio.

La sal en su gran mayoría contiene sodio que no es muy saludable para la salud de las persona, por afectar negativamente en ciertas funciones fisiológicas dentro del organismo, pero su consumo también es primordial para el correcto funcionamiento del mismo, siempre cuando sea en cantidades óptimas. Las preparaciones muy condimentadas llegan a lesionar, vasos, venas y arterias que al principio no muestran ningún tipo de síntomas en el individuo, pero en un periodo largo de tiempo pueden dar lugar a accidentes cerebrovasculares y enfermedades coronarias, estas son las principales consecuencias por el consumo excesivo de condimentos.

El azúcar industrial es sometido por diversos procesos hasta la obtención del producto final (azúcar refinada), esta azúcar no es alimento y consumida en grandes cantidades puede traer muchas complicaciones. Unas de las principales es la diabetes mellitus que es una de las enfermedades que está abarcando

mayoritariamente territorio a nivel mundial y que puede ser una de las principales causante de morbilidad a nivel global. Esto se debe a que el páncreas solo puede sintetizar 100 gr de este tipo de azúcar al año pero viendo más a fondo esa cantidad la consumimos en un solo día. Entonces haciendo conciencia no debemos de sobrecargar nuestro páncreas, antes debemos de cuidarlo para prevenir alteraciones en un futuro muy distante.

5.2.16. Café.- El café es una de las bebidas más consumidas por las personas ya sea en algunas de las comidas del día, en horas de trabajo o de estudio, en la actualidad se sabe que el café posee propiedades nutritivas para la salud. Una taza de café proporciona cantidades pequeñas de calorías, proteínas y carbohidratos. Además es un mito que el café engorda, lo que hace engordar es el exceso de azúcar que se emplea al momento de endulzar, y no importa cuál sea edulcorante miel, melaza, panela, azúcar morena, azúcar refinada, etc. Ya que igual todos estos productos o alimentos proporcionan calorías.

Entonces, si añadimos una cucharada de azúcar tendríamos como mínimo 20 calorías más y si añadimos dos más serían 40 calorías y así sucesivamente si continuamos agregando más azúcar a nuestro café seguiremos aumentando más calorías. Por eso es preferible tomar el café sin azúcar o ser moderados al momento de emplear algún edulcorante, el café no posee muchos minerales, pero el potasio se encuentra presente en cantidades mínimas.

Además el café contiene antioxidantes eficaces para la eliminación de células viejas, entonces una taza de café provee muy buenos nutrientes al organismo y siempre hay que tener presente que no engorda y que algunas personas tienen ideas erróneas sobre este tema, solo se debe de tener cuidado en la cantidad de edulcorante que se le va a adicionar y las tazas al día que se van a consumir siempre hay que tener presente que todo en exceso hace daño.

5.2.17. Té.- Los nutrientes que posee pueden variar dependiendo la cantidad de líquido y el tipo de té que se vaya a consumir y de ciertos factores que afecten las

propiedades del mismo, son cosas que se deben de tener en cuenta al consumir este tipo de bebidas que al igual son muy empleadas por las familias en diferentes tipos de situaciones.

Esta clase de bebida o infusión tienen diferentes usos, como calmante en momentos de nerviosismo, también es utilizado en dietas para adelgazar y en ocasiones las familias lo consumen antes de dormir para relajar el estómago. Lo beneficioso del té es su disponibilidad lo podemos encontrar en tiendas, supermercados entre otros.

Propiedades nutricionales del té.- Los nutrientes que aporta cada 100 ml de té son:

Posee gran cantidad de vitamina K que es esencial para el funcionamiento del intestino.

También contiene gran cantidad de vitamina B2 la cual es muy importante para prevenir la anemia.

Además contiene magnesio un mineral que tiene que consumirse a diario para el equilibrio nutricional del individuo.

Es fuente de potasio esencial para el equilibrio celular, y de fibra componente importante para la digestión.

Y entre todas las propiedades nutricionales del té están las proteínas fundamental en la formación de tejidos, el yodo para el cuidado de dientes y otras funciones, el zinc regulador metabólico, se encuentran cantidades de hidratos de carbonos importantes para la obtención de energía y muchas vitaminas y minerales más que al igual son importantes por sus funciones principales dentro del organismo.

5.2.17.2 **Beneficios del té.**- Es recomendado en mujeres embarazadas por tener calcio, puesto que en esta etapa se consume en mayor cantidad y también importante para el crecimiento y desarrollo de los huesos.

Por su alto contenido de hierro beneficioso para combatir la anemia ferropénica, también puede ser consumido por deportista que con su arduo entrenamiento tienen un gran desgaste mineral. Además es un alimento rico en potasio primordial para una correcta circulación sanguínea, disminuyendo la presión arterial, está recomendado en pacientes que padecen hipertensión arterial y en la prevención de enfermedades reumáticas.

Es uno de los alimentos que también contienen fibra lo cual resulta eficaz para la digestión y también previene la obesidad o es aplicado en el tratamiento de la misma, el té es empleado para reducir el índice de glucosa en sangre en personas diabéticas y reducir el colesterol.

En el té encontramos vitaminas B2 que es muy beneficiosa para el mantenimiento y bienestar de los ojos y la piel. Además sirve como tratamiento en pacientes con problemas nerviosos.

Por contener vitamina K la cual forma un papel fundamental en la coagulación sanguínea y un correcto metabolismo de los huesos.

5.2.18. Gaseosa.- La gaseosa es una bebida muy rica y apetecible por su sabor dulce y refrescante, es una de las bebidas consumidas a nivel mundial por todas las familias, las propiedades de las gaseosas varían según el sabor y los ml que se consuman, también es utilizada como aditivos de algunas comidas tradicionales.

La disponibilidad de esta bebida es muy abundante que se pueden obtener en cualquier lugar ya sean tiendas, supermercados, bares e incluso hasta farmacias por tal motivo son consumidas a gran demanda. El aporte nutricional de estas bebidas no es muy favorable para el organismo de las personas, ocasionando problemas de

salud que incluso pueden acabar con la vida de las personas que la consumen a diario.

Aporte nutricional de las gaseosas.-Es unas de las bebidas que no contienen grasas, el sodio también se encuentra presente en cantidades que se deben tomar en cuenta dependiendo de la persona que vaya a consumir este tipo de bebidas, además pose carbohidratos los cuales aportan energía y por ultimo contienen un alto porcentaje de azúcares lo cual si afecta negativamente a las personas ya que el páncreas no llega a sintetizar toda esta azúcar y consumiendo a diario gaseosa puede provocar enfermedades crónicas y en otras circunstancia empeorar las mismas.

Se recomienda no consumir este tipo de bebidas por ser unas de las causantes de diabetes a nivel mundial y de otras enfermedades relacionadas que están siendo consideradas como causantes de morbilidad mundial. Además por no aportar ningún nutriente saludable para el bienestar de las personas.

CAPÍTULO II

6. HIPÓTESIS

Los alimentos de la canasta básica inciden en el aporte nutricional de las familias de la calle 14 de agosto el Cantón Chone, durante el periodo de Agosto del 2014 a Febrero del 2015.

6.2. VARIABLES

6.2.3.Variable Independiente

- Canasta básica

6.2.4.Variable Dependiente

- Aporte nutricional

6.2.5.Termino de relación

- Incide

CAPÍTULO III

7. Metodología

7.1. Tipo de Investigación

La investigación es documental, bibliográfica, porque se consideró la referencia de diferentes actores y escritores involucrados con la temática, como son los profesionales en nutrición y dietética, los cuales brindan datos precisos sobre el problema en cuestión, además se han obtenido información en libros, revistas médicas, internet, web grafía, entre otros.

7.2. Nivel de Investigación

Es **descriptiva** porque se busca puntualizar las propiedades y conocimientos detallados de los aportes nutricionales que proporcionan cada uno de los alimentos considerados en la canasta básica familiar y que involucran la salud y buen vivir de las personas, grupos o comunidades.

Explicativa; porque se analiza la alimentación que es una actividad y proceso esencial para la supervivencia de las personas, en base a realizar un estudio preliminar sobre su influencia a grupos familiares, en donde predominan hábitos y costumbres del medio.

7.3. Métodos

Inductivo – deductivo, que permite estudiar cada una de las costumbres alimenticias de las familias en relación con la canasta básica alimenticia, para poder

llegar a la conclusión en lo que respecta al aporte nutricional que obtienen en su alimentación diaria.

Analítico-sintético, permite mediante los datos obtenidos en cuanto a los aportes nutricionales de alimentos constitutivos de la canasta básica, de las familias investigadas logra la comprobación de la hipótesis.

7.4. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La técnica de recolección de información que se utilizarán en la presente investigación será, la encuesta que se la dará a los integrantes de las familias y a los profesionales nutricionistas; y así mismo una ficha de observación que será aplicada a las familias.

7.5. Población y Muestra

7.5.1. Población

En la calle 14 de Agosto de la ciudad de Chone habitan 50 familias, con un promedio de 4 personas por cada una de ellas, lo que da un total de 200 habitantes, de los cuales se ha considerado como población para la investigación al 50% de las familias más 2 profesionales en nutrición y dietética.

7.5.2. Muestra

Para la presente investigación se consideran a 102 personas, entre las cuales se incluyen a 100 integrantes de 25 familias de la calle 14 de Agosto de la ciudad de Chone, más 2 profesionales en nutrición y dietética.

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Recursos Humanos

Autores. Zambrano Ferrín Homero Antonio y Luis Alberto Cedeño Mendoza

Directora. Licenciada Glenda Ortiz

25 familias

2 profesionales en nutrición y dietética.

8.2. Recursos Financieros

RUBROS DE GASTOS	VALOR
Transporte	200.00
Materiales de escritorio	350.00
Material bibliográfico	680.00

Alimentación	285.00
Imprevistos	153.00
TOTAL	1.668.00

CAPITULO IV

Análisis de las encuestas aplicadas a cada una de las familias de la calle 14 de Agosto del Cantón Chone sobre “Los alimentos de la canasta familiar básica en el porte nutricional”.

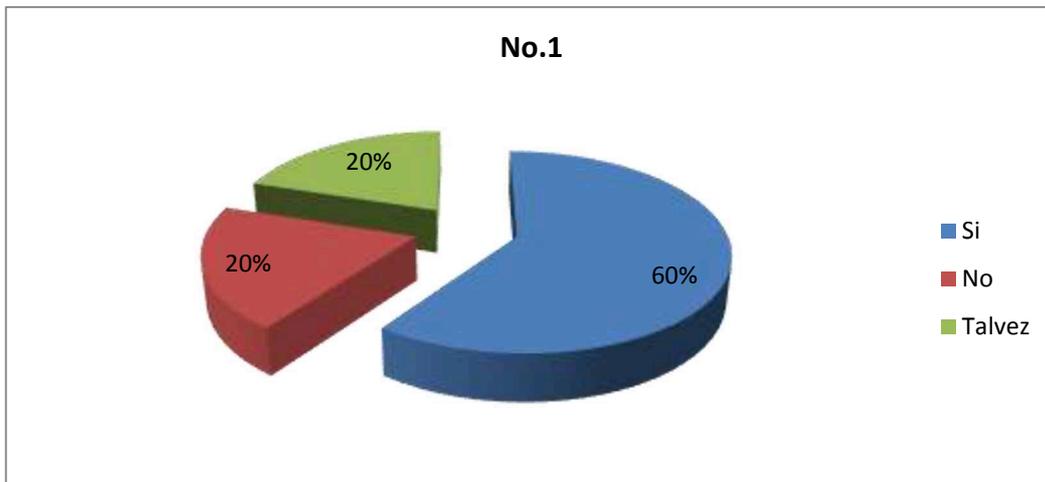
¿Conoce usted los alimentos que están incluidos en la canasta básica?

CUADRO No.1

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	60
No	5	20
Tal vez	5	20
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: El gráfico refleja que el mayor número de familias encuestadas respondieron que conocen los alimentos incluidos en la canasta básica familiar, seguidos por los que no conocen acerca de los alimentos incluidos y un mínimo expreso que tal vez conocen.

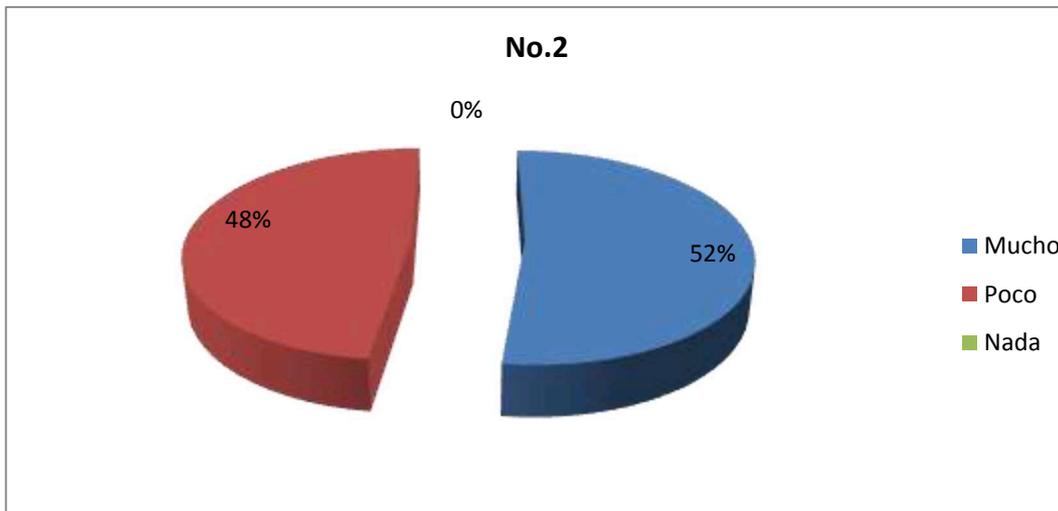
¿Sabe usted si los alimentos que consume aportan los requerimientos nutricionales en su régimen alimentario?

CUADRO No. 2

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	13	52
Poco	12	48
Nada	0	0
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: Una vez tabulados los datos el mayor porcentaje respondieron que saben que los alimentos que consume aportan los requerimientos nutricionales en su régimen alimentario, seguidos por los que contestaron que conocen poco sobre este tema. Por lo tanto se demuestra que la mayoría de personas encuestadas saben sobre los requerimientos nutricionales de los alimentos en su régimen alimentario, aunque la diferencia de conocimientos no es tan grande.

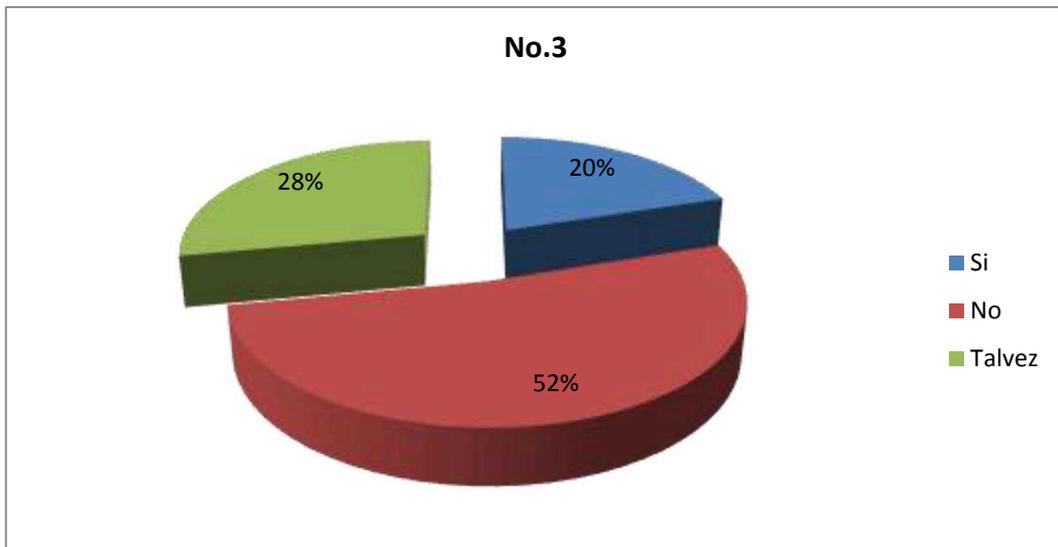
¿Conoce usted cuantos tipos de canastas básicas alimenticias existen?

CUADRO No.3

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	20
No	13	52
Tal vez	7	28
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: Como demuestra el gráfico con un mayor las personas encuestadas respondieron que no conocen cuales son los tipos de las canastas básicas alimenticias existentes, seguidos en con un porcentaje menor contestaron que tal vez tienen conocimiento y por consiguiente de personas expresaron que si tienen conocimiento. Con lo cual se demuestra que la mayoría de personas encuestadas no tienen conocimientos sobre las canastas básicas alimenticias existentes.

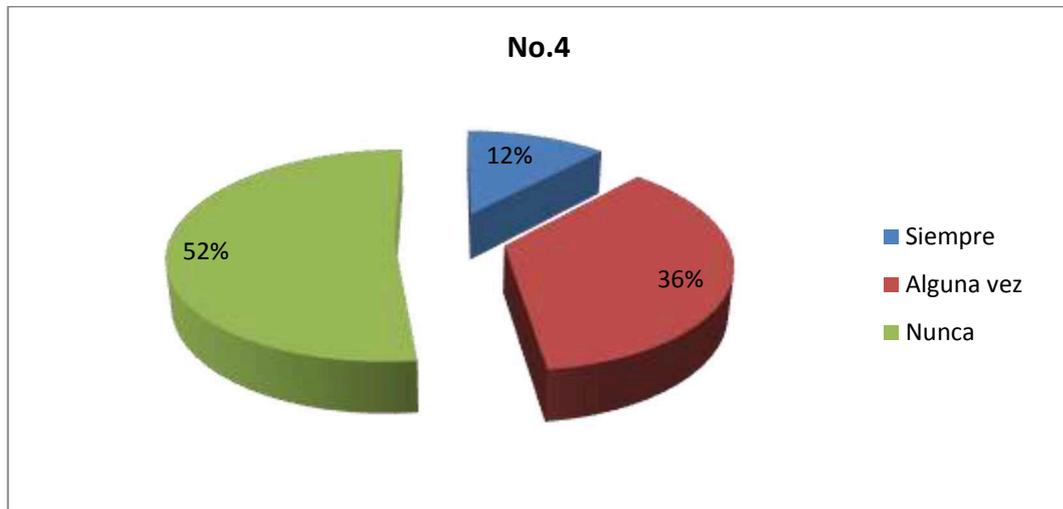
¿Su ingreso económico alcanza para comprar todos los alimentos de la canasta básica?

CUADRO No.4

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	12
Alguna vez	9	36
Nunca	13	52
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: Una vez tabulados los datos estadísticos la mayor parte de las personas encuestadas respondieron que el ingreso económico para la compra de todos los alimentos de la canasta básica nunca alcanza, con una cantidad menor de personas contestaron que algunas veces les alcanza y con una mínima respuesta expresó que su ingreso económico si alcanza. De tal manera queda demostrado que la mayoría de personas abarcan que su ingreso económico nunca alcanza para comprar todos los alimentos de la canasta básica.

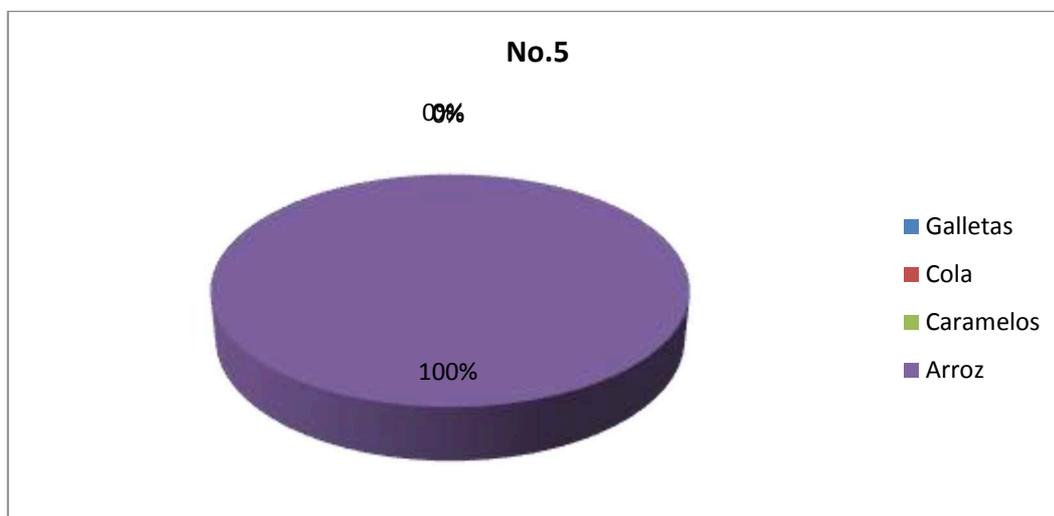
¿Cuál de los siguientes alimentos se incluyen en la canasta básica?

CUADRO No.5

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Galletas	0	0
Cola	0	0
Caramelos	0	0
Arroz	25	100
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.

GRÁFICO



Análisis e interpretación: De acuerdo a la mayoría de los encuestados, todos ellos indicaron como única opción tomaron al arroz como respuesta ante la encuesta realizada a las personas. Lo cual se demuestra que todas las personas encuestadas que el arroz es el alimento que está incluido siempre en la canasta básica de las familias.

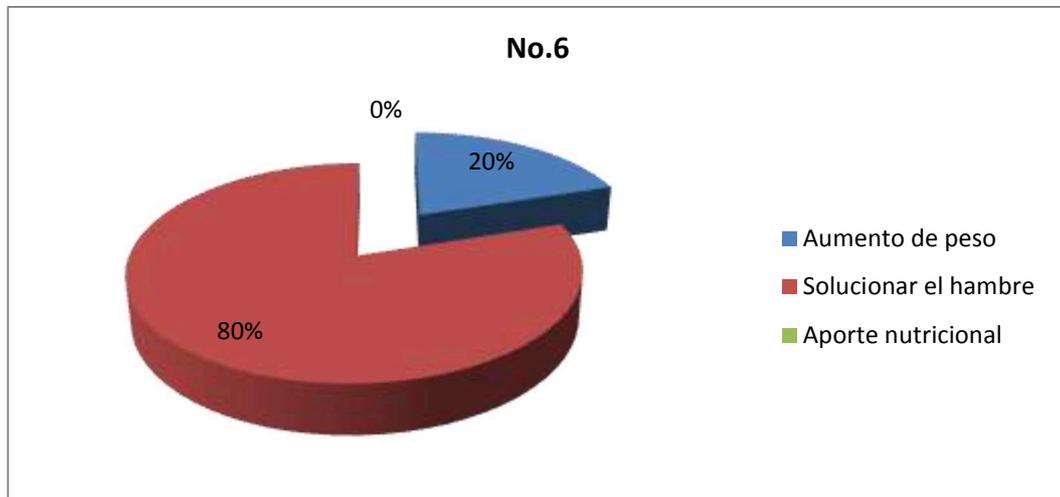
¿Una buena alimentación que proporciona al organismo de sus hijos e hijas?

CUADRO No.6

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Aumento de peso	5	20
Solucionar el hambre	20	80
Aporte nutricional	0	0
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: En consideración de los datos estadísticos obtenidos se destaca que la gran mayoría de las personas encuestadas tuvieron como respuesta que una buena alimentación proporciona a los organismos de sus hijos (as) aporte nutricional y con un porcentaje restante contestaron que la respuesta sería aumento de peso. Lo que nos demuestra que la gran mayoría de las personas consideran que una buena alimentación le proporciona al organismo de sus hijos(as) aporte nutricional

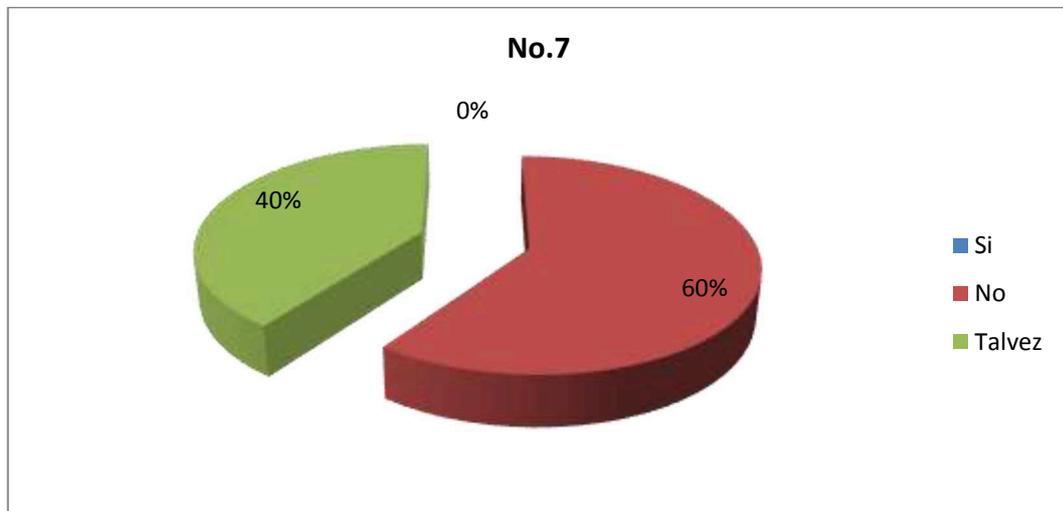
¿Sabe usted cual es el valor económico de la canasta básica familiar?

CUADRO No.7

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0
No	15	60
Tal vez	10	40
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación : En consideración de lo que se refleja en el grafico la mayor parte de las personas encuestadas respondieron que no saben cuál es el valor económico de la canasta básica familiar, quedando como segunda opción la respuesta de que tal vez llegarían a conocer cuál es el valor de esta. Quedando demostrado que la mayor parte de las personas no conocen cual es el valor económico de la canasta básica familiar.

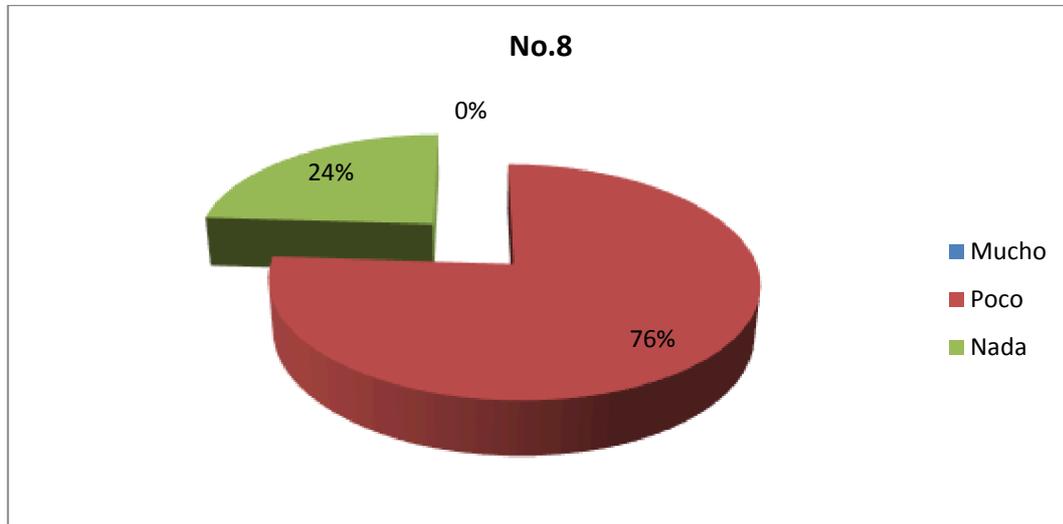
¿Conoce usted cual es la cantidad de alimentos incluidos en la canasta básica?

CUADRO No.8

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	0	0
Poco	19	76
Nada	6	24
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: Luego de ser tabulados los datos de las encuestas realizadas a las personas, la gran mayoría de ellas respondieron que conocen poco sobre la cantidad de alimentos incluidos en la canasta básica y con un mínimo resultado restante contestaron que no tienen ningún tipo de conocimiento. De esta manera quedaría demostrado que es poca la cantidad de personas que conocen sobre la cantidad de alimentos incluidos en la canasta básica.

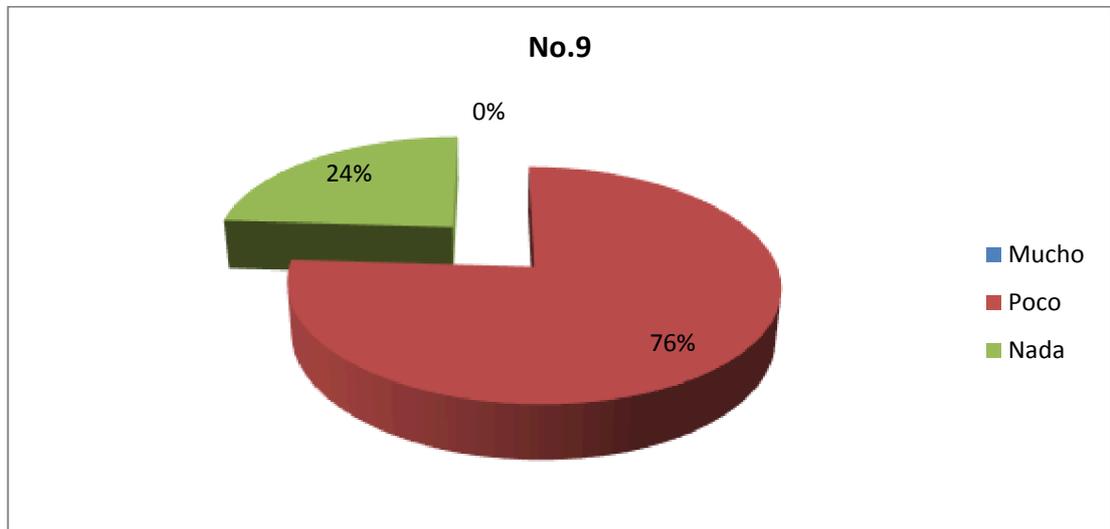
¿Sabe usted cuales la diferencia entre la canasta básica familiar y la canasta básica vital básica?

CUADRO No.9

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	0	0
Poco	19	76
Nada	6	24
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: De acuerdo a los datos estadísticos del gráfico el porcentaje mayor de las personas encuestadas refieren que tienen poco conocimiento sobre la diferencia entre canasta básica familiar y la vital, mientras que el menor porcentaje de las personas expresan no conocer nada. Con lo que queda de manifiesto que la mayoría de las personas tienen poco conocimiento sobre la diferencia entre la canasta básica familiar y la vital.

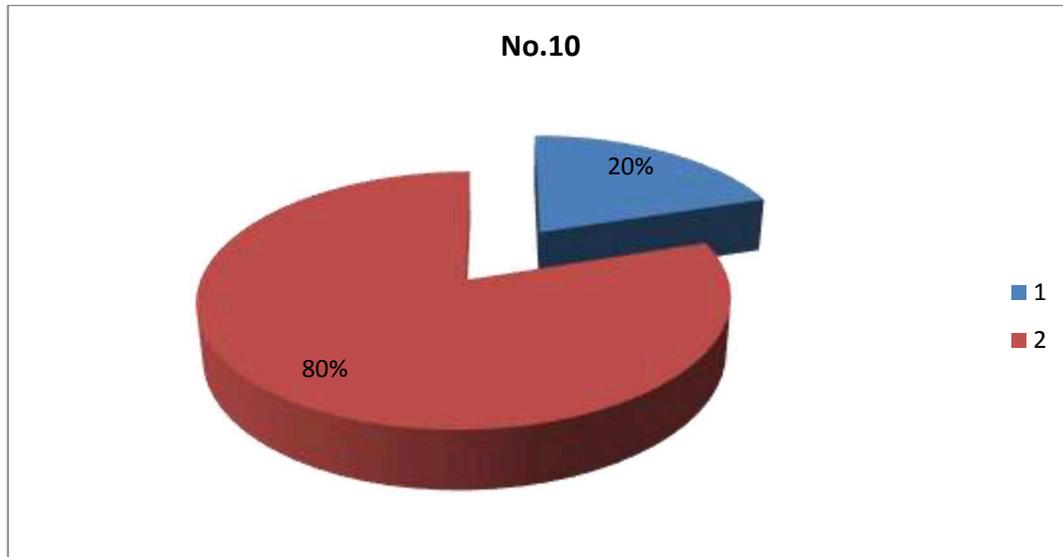
¿Cuál de las siguientes canastas básicas de alimentos es utilizada por su grupo familiar?

CUADRO No.10

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Canasta básica familiar	3	20
Canasta vital	22	80
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: Los resultados obtenidos al tabular los datos reflejan que las personas encuestadas tomaron como respuesta que la canasta más utilizada por su grupo familiar a la canasta vital, en un mínimo de personas respondieron la canasta básica familiar. Quedando demostrado que con una gran mayoría las personas tomaron como respuesta que la canasta vital es la más utilizada por su grupo familiar.

Análisis de las encuestas aplicadas a los profesionales en nutrición del Cantón Chone sobre “Los alimentos de la canasta familiar básica en el porte nutricional”.

1. ¿Considera usted que los alimentos de la canasta familiar básica inciden en el aporte nutricional de las familias?

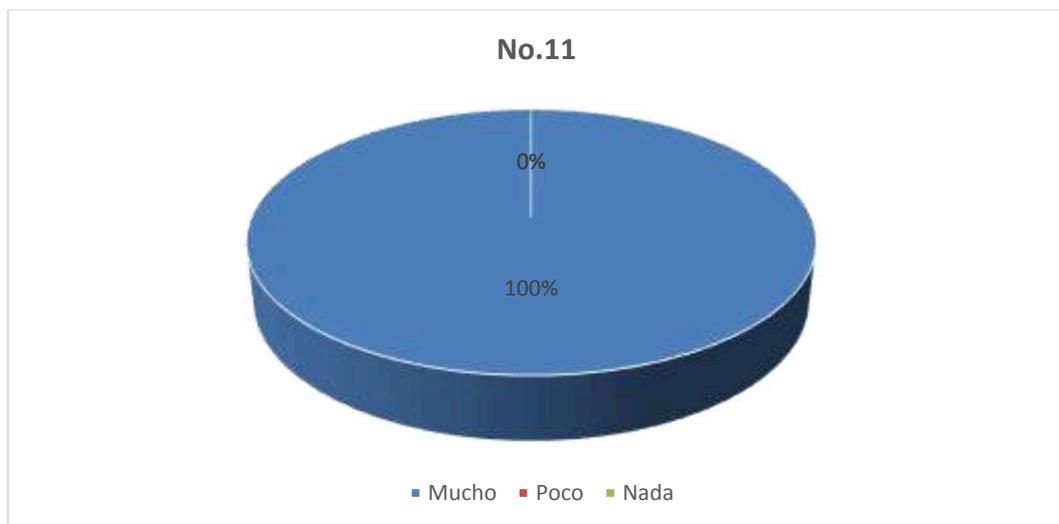
CUADRO No.11

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	2	100

Poco	0	0
Nada	0	0
Total	2	100

Fuente: Encuestas realizada a los profesionales en nutrición
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: Según las respuestas que proporcionaron los profesionales en nutrición, ellos en su totalidad consideran que los alimentos de la canasta básica inciden mucho en el aporte nutricional de las familias, y ninguno expreso todo lo contrario.

¿Las familias están capacitadas sobre el aporte nutricional de los alimentos de la canasta familiar básica?

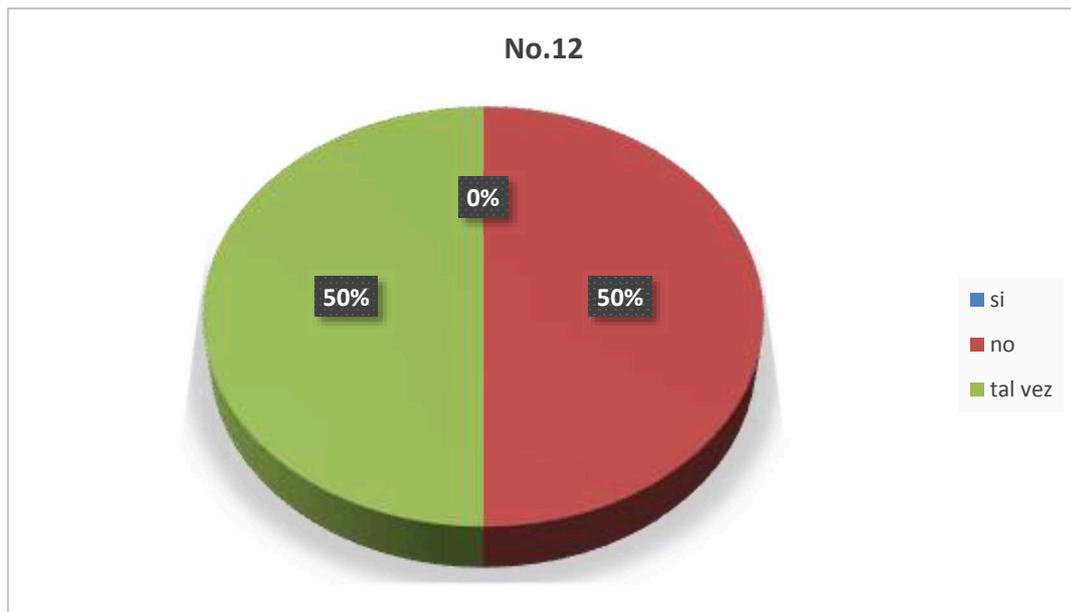
CUADRO No. 12

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0
No	1	50
Tal vez	1	50

Total	2	100
-------	---	-----

Fuente: Encuestas realizada a los profesionales en nutrición
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: La tabulación dio como resultado que una de las profesionales en nutrición piensa que las familias no están capacitadas sobre el aporte nutricional de los alimentos, en cambio la otra profesional cree que tal vez las familias conozcan sobre este tema, pero a su vez ningún profesional consideró que si están capacitadas sobre ello.

¿Cuál de los tipos de canasta familiar básica, según el INEC es más utilizada por las familias de nuestro medio?

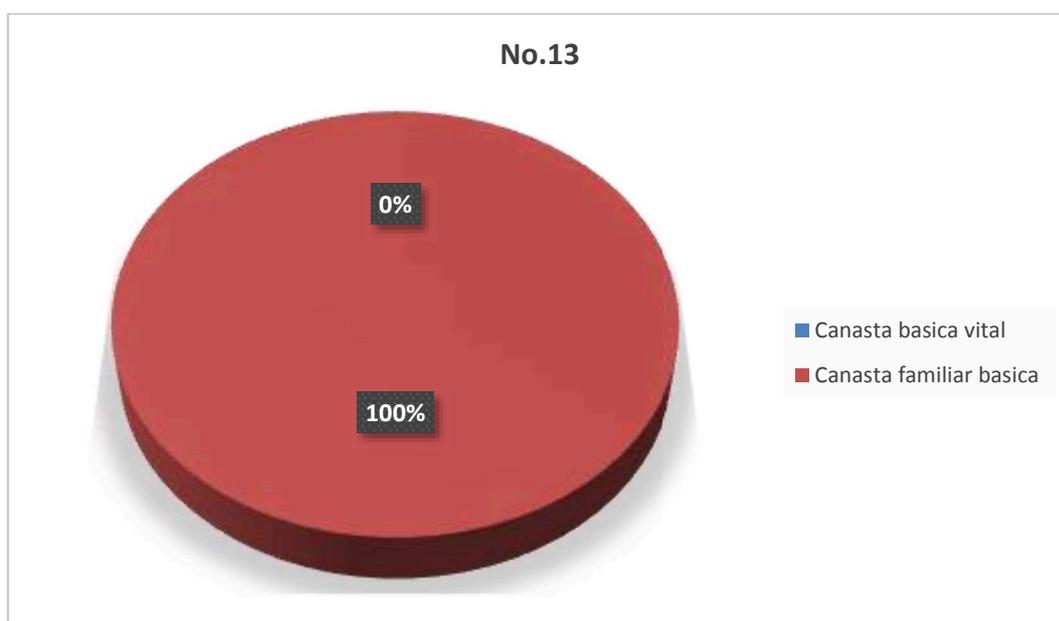
CUADRO No.13

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Canasta básica vital	0	0

Canasta familiar básica	2	100
Total	2	100

Fuente: Encuestas realizada a los profesionales en nutrición.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos de la tabulación de los datos sobre la pregunta, el La gráfico dio a conocer que los profesionales en nutrición consideran que la canasta alimenticia más utilizada en las familias es la canasta familiar básica, por la tanto el otro tipo de canasta alimenticia no fue tomado en cuenta.

¿Cuál es el nutrimento que prevalece en la alimentación de las familias del medio?

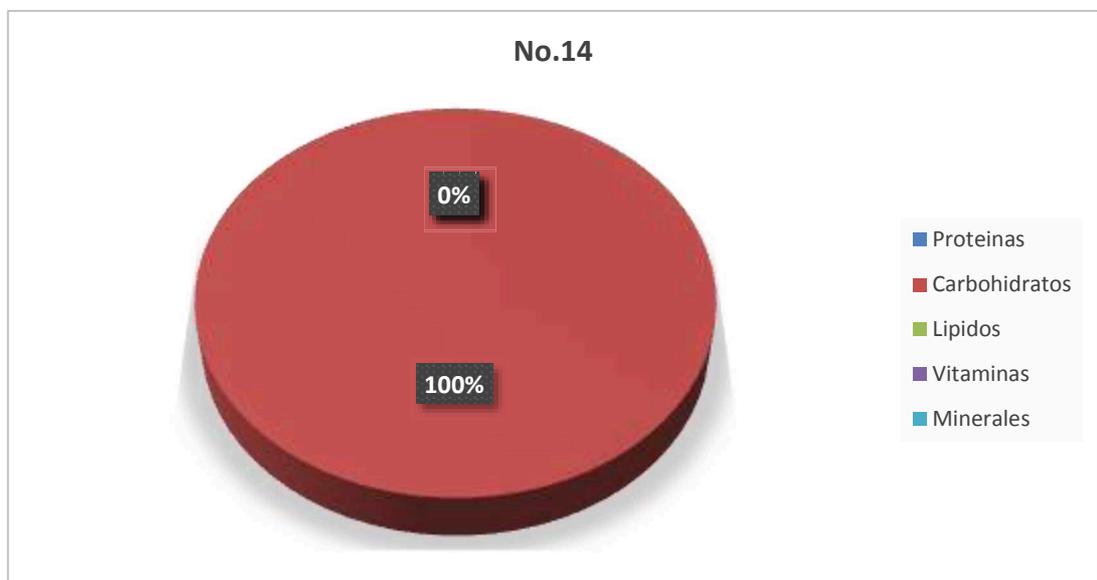
CUADRO No.14

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Proteínas	0	0
Carbohidratos	2	100

Lípidos	0	0
Vitaminas	0	0
Minerales	0	0
Total	2	100

Fuente: Encuestas realizada a los profesionales en nutrición.
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRAFICO



Análisis e interpretación: Considerando las respuestas que dieron los encuestados, en su los profesionales expresaron que el nutrimento más consumidos por las familias son los carbohidratos, por lo tanto el resto de nutrimentos son menos o no consumidos por las familias de nuestro entorno.

¿Qué problemas derivados de la nutrición son más frecuentes en los habitantes del medio?

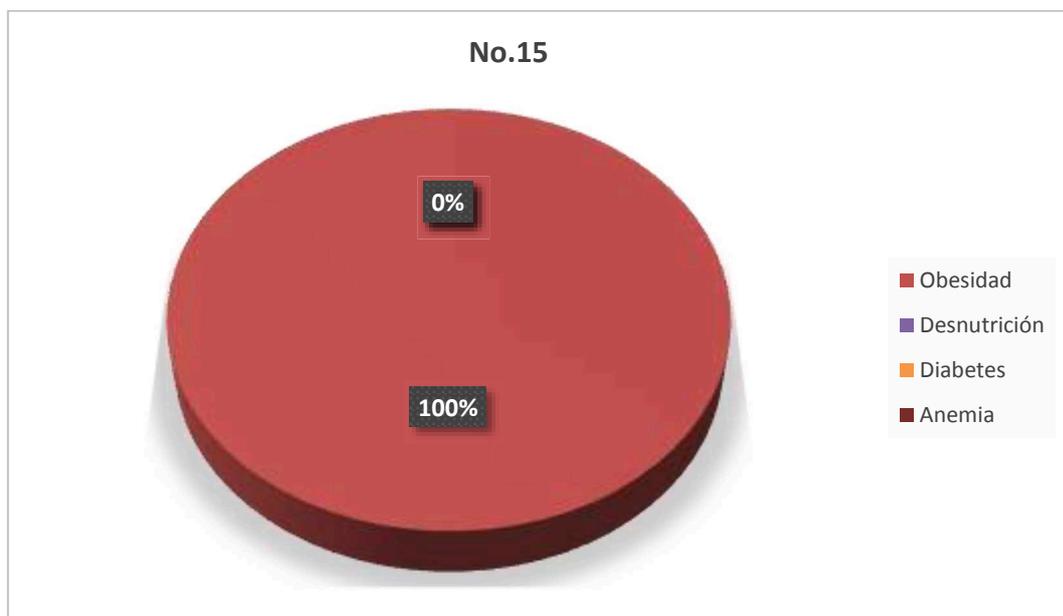
CUADRO No.15

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	2	100

Desnutrición	0	0
Diabetes	0	0
Anemia	0	0
Total	2	100

Fuente: Encuestas realizada a los profesionales en nutrición
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación: Una vez realizada la tabulación de los datos de las encuestas todos los profesionales en nutrición consideran que la obesidad es el problema más derivado de la nutrición, como el consumo de los carbohidratos, por lo tanto, el resto de enfermedades se presentan pero en menores cantidades o por otras causas.

Análisis de las fichas de observación aplicadas a las familias de la calle14 de Agosto del Cantón Chone sobre “Los alimentos de la canasta básica en el aporte nutricional”.

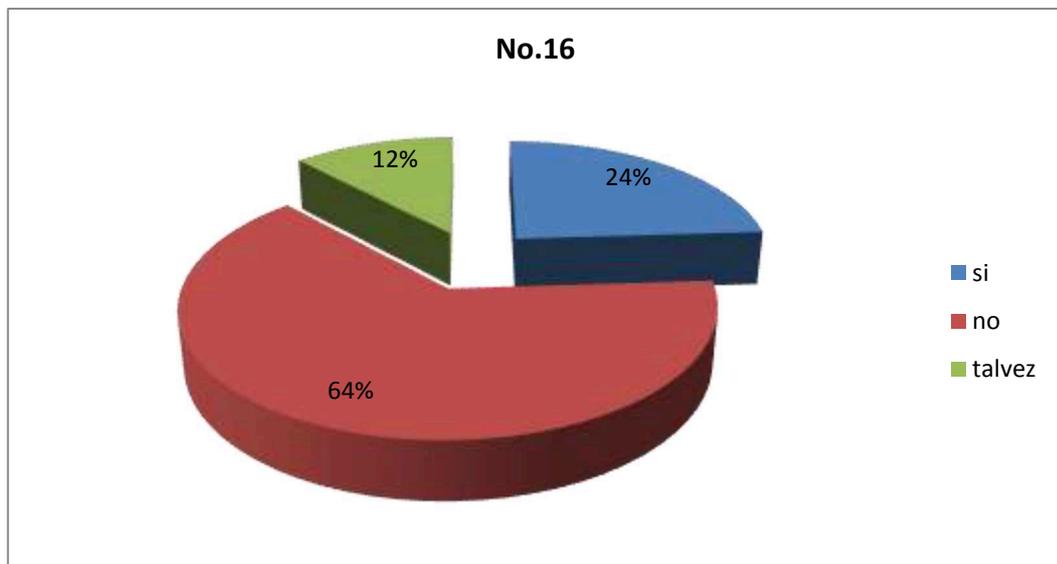
¿Consumen dieta equilibrada?

CUADRO No.16

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	24
No	16	64
Tal vez	3	12
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Análisis e interpretación.- Según los datos del gráfico se puede determinar que de acuerdo a las observaciones realizadas a las familias la no consumen una dieta equilibrada, seguidos en porcentajes por las que si la consumen, quedando con el mínimo que tal vez lo pueden hacer.

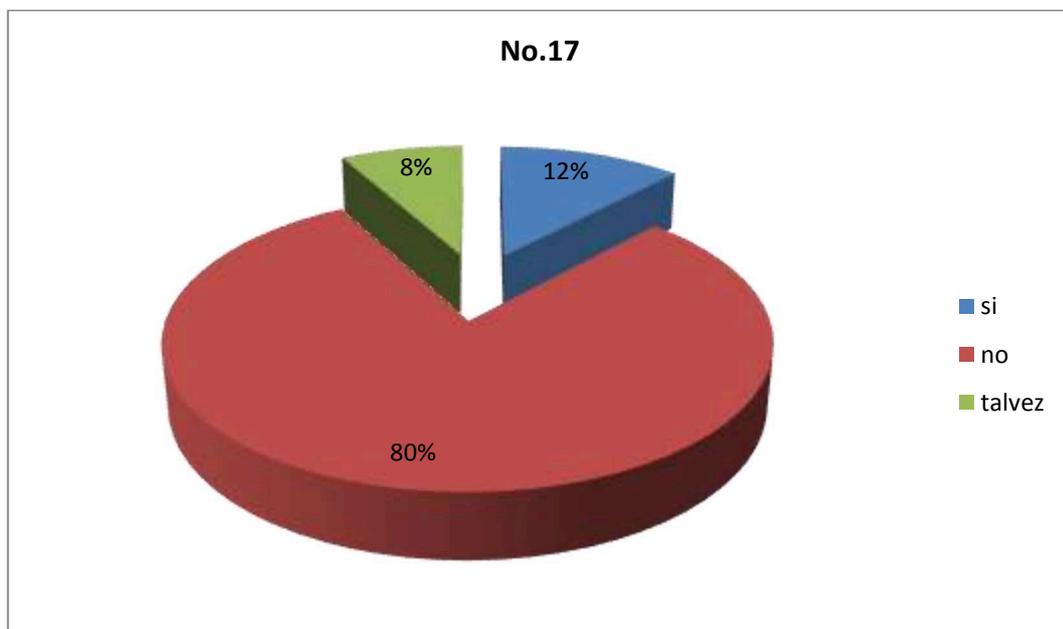
¿Adquieren la canasta básica familiar?

CUADRO No.17

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	12
No	20	80
Tal vez	2	8
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Ánàlisis e interpretacion.- Una vez realizada la observacion sobre esta pregunta se puede resaltar que de acuerdo a los datos, estos reflejan que con un porcentaje mayoritario no adquieren la canasta familiar básica, y en una minima cantidad de las familias se ha observado que si o que talvez pudieran adquirirla.

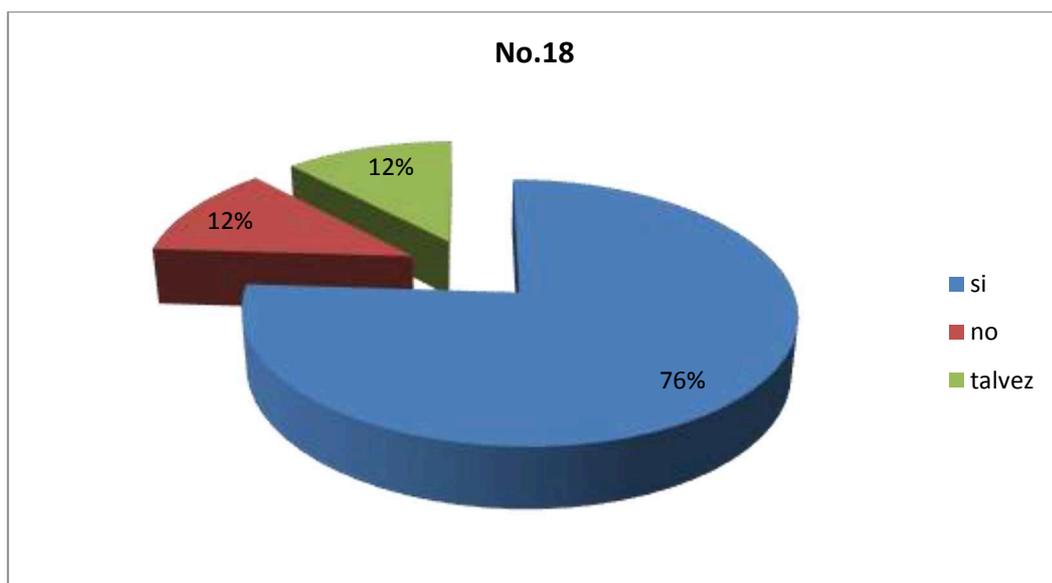
¿Prevalecen los alimentos ricos en carbohidratos?

CUADRO No.18

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	76
No	3	12
Tal vez	3	12
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Analisis e interpretacion.- Los datos que se reflejan en el gráfico resaltan que el mayor porcentaje de las familias prevalecen los alimentos ricos en carbohidratos, y un mínimo en igualdad de porcentajes se observa que no y tal vez los consumen como prioridad.

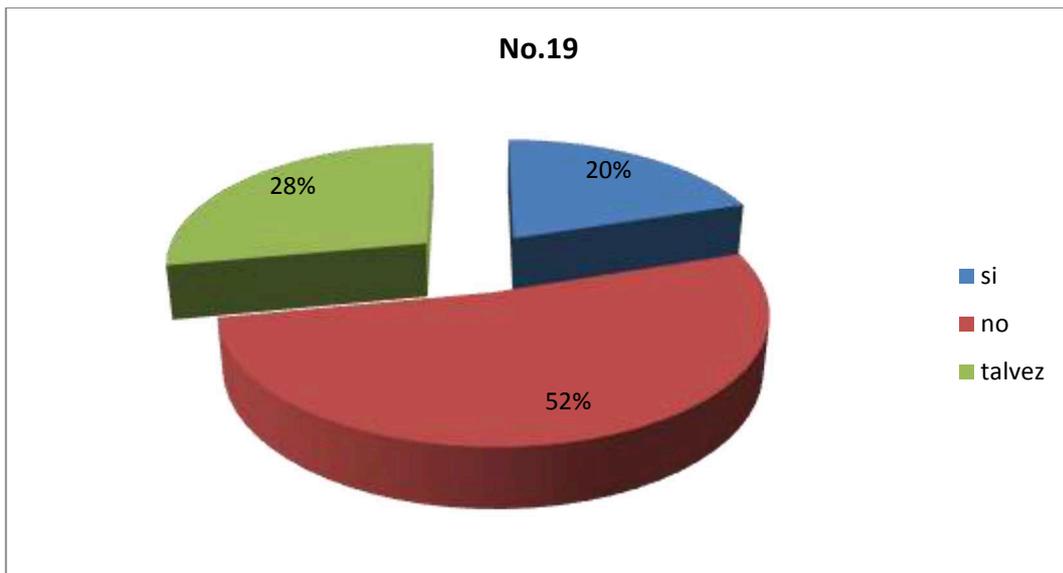
¿Prevalecen los alimentos ricos en proteínas?

CUADRO No.19

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	32
No	14	56
Tal vez	3	12
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
 Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Analisis e interpretacion.- Una vez tabulados los datos obtenidos en las observaciones queda demostrado que en un porcentaje mayor de las familias no prevalecen los alimentos ricos en proteínas, en un menor porcentaje indica que si consumen, siendo un minimo porcentaje en quienes no se pudo determinar si consumen proteínas.

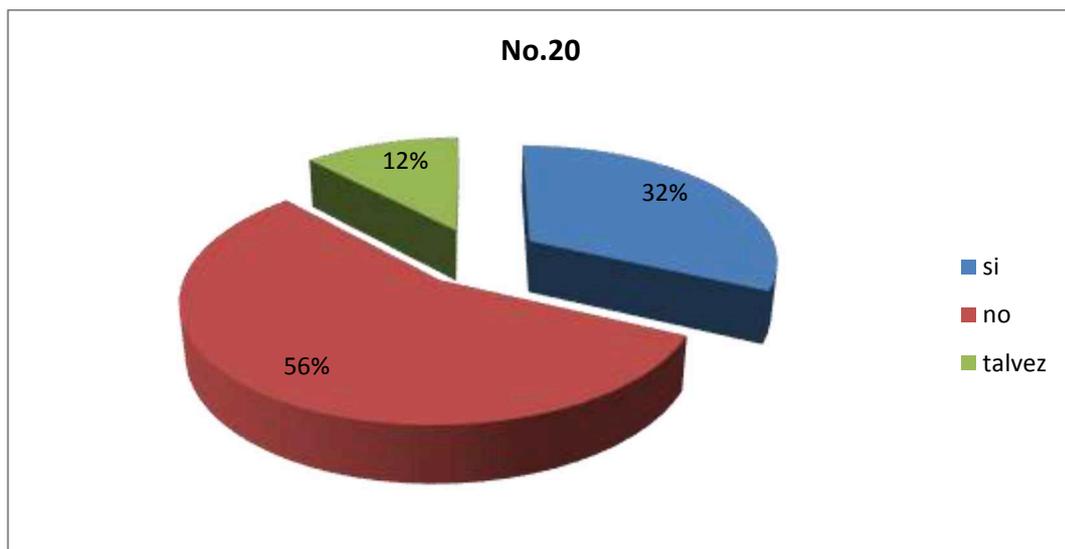
¿Prevalecen los alimentos ricos en grasas?

CUADRO No.20

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	32
No	14	56
Tal vez	3	12
Total	25	100

Fuente: Encuestas realizada a las familias de la calle 14 de Agosto.
Investigadores: Luis Cedeño y Homero Zambrano

GRÁFICO



Analisis e interpretcion.- Una vez que se obtuvieron los datos estadísticos luego de tabular las respuestas de las observaciones, se ha podido considerar que la mayoría de las familias, tienden a no consumir alimentos ricos en grasa, siguiendo con menor proporción las que si las consumen , y una pequeña cantidad que talvez consumen grasas.

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

A partir del proceso investigativo que se llevó a efecto para estudiar el problema, con la adquisición de los datos bibliográficos y la webgrafía se obtuvieron textos que fueron para el marco teórico y a través de encuestas y observaciones se fortalece la investigación para llegar a la comprobación de la hipótesis planteada.

Tomando en consideración lo antes planteado, se especifica que en el cuadro No. 1 las familias encuestadas consideran en un 60% que se conocen sobre la canasta básica; además en el cuadro No.7, el 60% indican que no conocen sobre el valor económico de la canasta básica familiar, y en el cuadro No.8 el 76% de ellos conoce poco sobre los alimentos incluidos en la canasta básica; así mismo, en el cuadro No.11 el 100% de los profesionales en nutrición determinan que la canasta básica familiar incide mucho en el aporte nutricional de las familias y en el cuadro No.13 ellos en un 100% que la canasta familiar básica es la más utilizada por las familias de nuestro medio.

Considerando todo esto se concluye que la hipótesis planteada “Los alimentos de la canasta básica inciden en el aporte nutricional de las familias de la calle 14 de agosto el Cantón Chone, durante el periodo de Agosto del 2014 a Febrero del 2015” ha resultado **positiva**.

CONCLUSIONES

Ya culminado el trabajo investigativo en la calle 14 de Agosto del Cantón Chone, llegamos a las siguientes conclusiones:

Existe muy poco conocimiento sobre los alimentos que conforman la canasta básica familiar, lo que impide que los miembros de las familias del barrio 14 de Agosto no incluyan los alimentos apropiados para una buena nutrición.

No existe un buen régimen de alimentación saludable, variación de alimentos y porciones recomendadas, en las familias investigadas lo que evidencia el desconocimiento sobre la importancia de cada tipo de nutrimentos en la alimentación diaria.

El ingreso económico de las familias no son muy buenos acordes a sus egresos, lo que dificulta la adquisición de algunos de los alimentos básicos de la dieta diaria, prevaleciendo por tanto los carbohidratos o aquellos que traen de zona rural, considerando de muchas de ellas tienen fincas en donde cultivan algunos alimentos que pasan a prevalecer en su dieta diaria.

Existen muchas patologías en las familias, dada el nivel y calidad de alimentación, lo cual determina que desconocen el valor nutricional y por lo tanto excluyen algunos que son fundamentales, por lo tanto el mal uso de los alimentos de la canasta básica repercute negativamente en el aporte nutricional de los mismos sobre el estado nutricional de los integrantes de la familia.

RECOMENDACIONES

Ya culminado el trabajo investigativo en la calle 14 de Agosto del Cantón Chone, llegamos a las siguientes recomendaciones:

Brindar información accesible a las familias de la calle 14 de Agosto sobre los alimentos de la canasta básica familiar para que incluyan alimentos apropiados para tener una buena nutrición.

Incentivar a las familias mediante charlas educativas para que conozcan sobre la necesidad de incluir porciones adecuadas en su alimentación de los diferentes nutrientes y lograr el equilibrio nutricional que les permita una salud óptima.

Ajustar la utilización necesaria de los ingresos económicos familiares ante sus egresos, indicándole que no es la cantidad de comida lo importante, si no que con poco dinero pueden adquirir alimentos variados y saludables.

Mejorar el menú diario presentado en cada grupo familiar para así evitar la adquisición de enfermedades relacionadas con la alimentación como la obesidad, diabetes, cardiopatías, entre otras, y mantener o mejorar la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- VERDU, José Mataix. “Tratado de nutrición y alimentación”. 1 ed. España, 2009. Editorial Océano.
- VERDU, José Mataix. Tratado de nutrición y alimentación. 2ed. España, 2009. Editorial Océano.
- THOMPSON, Janice – MANORE, Melinda – VAUGHAN, Linda. “Nutrition” 1 ed. España, 2008. Editorial Person Educación S.A
- CURE DE OLAVE, Yamile. Obe-city ensayo novelado sobre nutrición y obesidad”. 1ed. Colombia, 2012. Editorial Ediciones de la U
- BROWN, Judith E. “Nutrición en las diferentes etapas de la vida” 3ed. Mexico, 2008. Editorial Mc Graw-Hill interamericana editores, S.A de C.V
- VEGA, Leopoldo – IÑARRITU PÉREZ, María. “Fundamentos de Nutrición y Dietética”. 1ed. México, 2010. Editorial Person Custom Publishing.
- GONZALES, Inés- HERRERO, Angustias. “Manual de enfermedades técnicas y procedimientos”. 1ed. España, 2012. Editorial Barcel Baires ediciones S.A.
- SHARP DHOME, Merck. “Manual de Merck”. 1ed. España, 2010. Editorial Océano.
- REMMERT GOREK, Sorreentino. “Fundamentos de enfermería practica”. 4ed. España, 2012. Editorial EdiDE, S.L.
- LÓPEZ, Antonio “Guía médica”. 1ed. España, 2001. Editorial Cultural S.A.

WEDGRÁFIA

- http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/IPC/ipc-2013/noviembre-13/Reporte_inflacion_nov13.pdf
 - http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Inflacion/canastas/Canastas_2014/Agosto/ipc_informeanaliticocanastas_08_2014.pdf
 - <http://www.definicionabc.com/economia/canasta-basica.php#ixzz3ElMPGCgD>
 - https://www.cronica.com.gt/cronica-del-dia/la-canasta-basica-vital-cuesta-q533266_1369b6/
 - <http://www.virtual.sepi.upiicsa.ipn.mx/mdid/canastabasica.pdf>
- <http://www.monografias.com/trabajos7/alim/alim.shtml#ixzz3UxW9W1KM>

ANEXO



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN – CHONE**

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

PROPUESTA

Tema:

Educar nutricionalmente a las familias de la calle 14 de Agosto sobre el uso y utilización de la canasta básica familiar.

Datos informativos:

Institución ejecutora: Calle 14 de Agosto del Cantón Chone.

Beneficiarios: Familias de la calle 14 de Agosto

Ubicación: Calle 14 de Agosto

Tiempo estimado para la ejecución: 6 meses

Equipo responsable:

Autores:

Cedeño Mendoza Luis Alberto

Zambrano Ferrín Homero Antonio

Directora de tesis:

Lcda. Glenda Ortiz Ferrín

INTRODUCCIÓN

La creación de la canasta básica surgió a principios del siglo xx como idea del químico inglés Seebohm Rowntree, que estudiaba la cantidad exacta de proteínas y calorías para el funcionamiento del cuerpo humano con el fin de estructurar el problema de la pobreza de los obreros en la ciudad de York. A través del tiempo se incluyeron otros factores a la canasta básica, ya que utilizaban esta medida para saber cuánto tiene una persona para poder satisfacer sus necesidades primarias y de esta manera, desarrollar su potencial.

La Canasta Básica Familiar de Alimentos es un indicador socio-económico relevante, que nos permite conocer lo que consumen las familias y cuánto les cuesta, diferenciar sus preferencias y evolución con el paso del tiempo, así como mostrar diferencias o condiciones opuestas entre estos hábitos y los que la comunidad internacional ha determinado como necesarios para satisfacer los requerimientos energéticos mínimos de una persona promedio saludable.

Es un proceso mediante el cual se suministran al organismo los diferentes tipos de nutrientes provenientes de los alimentos, necesarios para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de las personas, lo cual conlleva a obtener un mejor tipo de alimentación y por lo tanto una mejor calidad de vida.

En la presente investigación se han tomado en cuenta estas dos variables como aspectos indispensables para la calidad de vida de las personas, como es el caso de los alimentos de la canasta básica familiar en relación al aporte nutricional. Por lo tanto, en el capítulo I consta el marco teórico, en el cual se detallan las dos variables de la investigación, como son la canasta básica, que está constituida por aquellos alimentos que se consideran indispensables para las personas, e integrándose la segunda variable que hace referencia al aporte nutricional que debe ser el objetivo de la alimentación.

JUSTIFICACIÓN

La **importancia** que brinda un buen conocimiento sobre la canasta básica familiar en su totalidad para las familias de la calle 14 de Agosto, tendrá por acción mejorar un estilo de vida.

La **novedad** este tipo de propuesta está basado en educar a las familias sobre la utilización, mejor calidad de vida y en la economía frente a la adquisición de la canasta básica.

Beneficiando a cada una de las familias e integrantes de ellas, además de personas aliadas a la realización de estas propuestas.

Esta propuesta se la presenta con el hecho de ser **factible** ya que la prestación de los recursos materiales y humanos está a buen recaudo de poder conseguirlos.

Su modo de factibilidad se presenta mediante la ejecución de esta propuesta y después puedan llevar una correcta utilización y economía de la canasta básica.

OBJETIVO GENERAL

Brindar educación económica y nutricional sobre el uso y adquisición de la canasta básica familiar a las familias de la calle 14 de Agosto del Cantón Chone desde Diciembre del 2014 hasta Mayo del 2015.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dar educación sobre la canasta básica familiar.
- Analizar los alimentos incluidos en la actual canasta básica familiar.
- Capacitar sobre la variación y calidad de alimentación que deben de incluir en su dieta diaria.

ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La creación de la canasta básica surgió a principios del siglo xx como idea del químico inglés Seebohm Rowntree, que estudiaba la cantidad exacta de proteínas y calorías para el funcionamiento del cuerpo humano con el fin de estructurar el problema de la pobreza de los obreros en la ciudad de York. A través del tiempo se incluyeron otros factores a la canasta básica, ya que utilizaban esta medida para saber cuánto tiene una persona para poder satisfacer sus necesidades primarias y de esta manera, desarrollar su potencial.

La canasta básica familiar es una canasta analítica y se refieren a un hogar tipo de 4 miembros, con 1,60 perceptores que ganan exclusivamente la Remuneración básica unificada, está constituida por alrededor de 75 artículos de los 299 que conforman la Canasta de artículos (Bienes y servicios), del Índice de Precios al Consumidor (IPC). La canasta de consumo de los hogares es diversa: sus gustos y el ingreso familiar define su estructura. A fin de analizar a la población en su conjunto, es necesario hacer canastas estandarizadas que en el Ecuador, se denomina canasta familiar básica y canasta familiar vital. Al analizar conjuntamente estas dos canastas, es posible determinar la restricción de los hogares en el consumo.

En el Ecuador existe una gran variedad gastronómica de platos y bebidas realizadas y de origen propio, esta gran variedad esta generada y construida por las aportaciones de cada una de las cuatro regiones (Costa, Sierra, Oriente e Insular o Galápagos) con distintas maneras de preparación y presentación. Además en cada una de las regiones existen costumbres aliadas a la preparación y cocción de alimentos que hace aún más exquisita la gastronomía.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Educación nutricional a las familias de la calle 14 de Agosto, problemática de la adquisición y utilización de la canasta básica.

Definición.-La definición de la canasta básica abarca en ser un conjunto de productos que cubren a la población las necesidades nutricionales, la selección de estos productos son elegidos según su aporte nutricional y frecuencia de consumo, estos productos están dados en cantidades suficientes y adecuadas para satisfacer cada necesidad alimentaria de una persona promedio haciendo referencia a una población en particular.

Valor nutricional.- Con el propósito de saber cuál es la calidad de dieta de las familias, el consumo de nutrientes la Fundación Internacional para el Desarrollo Económico Global realizó una investigación a una población estudiada, la cual dio por resultado que dentro del área urbana la dieta familiar llega a una aportación del 72 por ciento del total de la energía que es recomendada, y la calidad de proteína (que en una porción adecuada debería ser el 60 por ciento de origen animal y el restante 40 por ciento de origen vegetal) está dada en un porcentaje excesivo de consumo de alimentos de origen vegetal lo cual en conclusión no certifica un consumo adecuado de proteínas. También existe un consumo excesivo de vitamina A que está fuera de lo recomendado con un 61 por ciento.

El Trueque Alimenticio.- Llamado así desde un punto de vista analítico que en su definición trata de especificar una de las formas en que también se puede conseguir los alimentos que se especifican en la canasta familiar básica sin generar un gasto extra que pueda causar una modificación en los ingresos y egresos de la economía del grupo familiar.

El trueque alimentario tiene su historia desde todo un siempre, ya que en la antigüedad para las personas no existían tantos comerciales en donde pudiesen vender sus propiedades de producción para poder llegar a satisfacer sus necesidades personales y alimentarias, el trueque se daba de varias formas, una de ellas era en que las personas compartían sus cultivos unos a otros, otra manera se daba cuando entre vecinos compartían preparaciones de alimentos y por ultimo cuando personas fuera del grupo familiar recibían alimentación i viceversa.

Estructura de la canasta básica familiar.- El índice de precios al consumidor (IPC) tienda a medirse mediante a una información de base la cuales es obtenida por medio de una encuesta sobre los ingresos y egresos de familias promedios, a partir de aquel estudio se llega a obtener la canasta para tomar en cuenta para el seguimiento de precios, los que es en si la “canasta familiar” y una vía técnica de ponderaciones que es utilizada para tener un promedio de las variaciones individuales de los precios de cada uno delos artículos integrados en esta canasta. Además es un tipo de método beneficioso ya que toma para un solo objetivo varios puntos como lo también el de tener en cuenta los hábitos de los lugares de compras que los hogares del país tienen, y de esta manera se toma en cuenta los lugares donde existe una alza de precios de los bienes y servicios de la canasta básica, lo cual permite establecer ciertas descripciones sobre los artículos que hacen parte de esta canasta.

APORTE NUTRICIONAL

Se realizó una investigación con el objetivo de conocer qué tipo de alimentación llevaban las familias, el consumo de nutrientes de las familias se consideró en base a una población estudiada, partiendo del proceso mediante el cual se suministran al organismo los diferentes tipos de nutrientes provenientes de los alimentos, los cuales son necesarios para el buen funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de las personas, por lo tanto una buena alimentación conlleva a una mejor calidad de vida.



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Esta propuesta de ejecuta de la siguiente manera:

Responsables:

Cedeño Mendoza Luis Alberto

Zambrano Ferrin Homero Antonio

Lugar a ejecutarse: Calle 14 de Agosto

Participantes: Familias de la calle 14 de Agosto

Área: Nutrición Y Dietética

Días: laborales de lunes a viernes durante 6 meses

Hora: desde las 14H00 hasta las 18H00

DIRECTORA DE TESIS: Lcda. Glenda Ortiz Ferrín

PRESUPUESTO

PRESUPUESTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Materiales de escritorios	\$300	\$300
Materiales bibliográficos	\$500	\$500
Adquisiciones de equipos	\$350	\$350
Trasportes Y Viáticos	\$320	\$320
Total	\$1470	\$1470



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ENCUESTA DIRIGIDA A: LOS PROFESIONALES NUTRICIONISTAS

Objetivo: Determinar la incidencia de los alimentos de la canasta básica en el aporte nutricional de las familias de la calle 14 de agosto del Cantón Chone.

Instrucciones: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad, marcando una x dentro del paréntesis la alternativa de su elección y una respuesta concreta.

Encuesta adquisición de los alimentos de la canasta básica

1. ¿Considera usted que los alimentos de la canasta básica inciden en el aporte nutricional de las familias?
Mucho ()
Poco ()
Nada ()

2. ¿Las familias están capacitadas sobre el aporte nutricional de los alimentos de la canasta básica?
Si ()
No ()
Tal vez ()

3. ¿Cuál de los tipos de canasta básica, según el INEC es más utilizada por las familias de nuestro medio?
Canasta básica vital ()
Canasta básica familiar ()

4. ¿Cuál es el nutrimento que prevalece en la alimentación diaria de las familias del medio?

Proteínas ()

Carbohidratos ()

Lípidos ()

Vitaminas ()

Minerales ()

5. ¿Qué problemas derivado de la nutrición son más frecuente en los habitantes del medio?

Obesidad ()

Desnutrición ()

Diabetes ()

Anemia ()



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FICHA DE OBSERVACIÓN

Visitas Domiciliarias

	Preguntas	Si	No	Tal vez
1.-	Consumen dieta equilibrada			
2.-	Adquieren la canasta básica familiar			
3.-	Prevalecen los alimentos ricos en carbohidratos			
4.-	Prevalecen los alimentos ricos en proteínas			
5.-	Prevalecen los alimentos ricos en grasas			



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ENCUESTA DIRIGIDA A: LAS FAMILIAS DE LA CALLE 14 DE
AGOSTO DEL CANTÓN CHONE.

Objetivo: Determinar la incidencia de los alimentos de la canasta básica en el aporte nutricional de las familias de la calle 14 de agosto del Cantón Chone.

Instrucciones: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad, marcando una x dentro del paréntesis la alternativa de su elección y una respuesta concreta.

Encuesta adquisición de los alimentos de la canasta básica

1. ¿Conoce usted los alimentos que están incluidos en la canasta básica?

Si ()

No ()

Tal vez ()

2. ¿Sabe usted si los alimentos que consume aportan los requerimientos nutricionales en su régimen alimentario?

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

3. ¿Conoce usted cuantos tipos de canastas básicas alimenticias existen?

Si ()

No ()

Tal vez ()

4. ¿Su ingreso económico alcanza para comprar todos los alimentos de la canasta básica?

Siempre ()

alguna vez ()

nunca ()

5. ¿Cuál de los siguientes alimentos se incluyen en la canasta básica?

Galletas ()

Cola ()

Caramelos ()

Arroz ()

6. ¿Una buena alimentación que proporciona al organismo de sus hijos e hijas?

Aumento de peso ()

Solucionar el hambre ()

Aporte nutricional ()

7. ¿Sabe usted cual es el valor económico de la canasta básica familiar?

Si ()

no ()

tal vez ()

8. ¿Conoce usted cual es la cantidad de alimentos incluidos en la canasta básica?

Mucho ()

poco ()

nada ()

9. ¿Sabe usted cuales la diferencia entre la canasta básica familiar y la canasta básica vital básica?

Mucho ()

poco ()

nada ()

10. ¿Cuál de las siguientes canastas básicas de alimentos es utilizada por su grupo familiar?

Canasta básica familiar ()

Canasta básica vital ()

Código	Nivel	Nombre
1	D	Alimentos y bebidas no alcohólicas
11	G	Alimentos
111	C	Pan y cereales(ND)
1111	S	Arroz
1111001	P	Arroz
1112	S	Cereales enteros y harinas
1112002	P	Cereales enteros
1112003	P	Harina de trigo
1112004	P	Harina de otros cereales
1113	S	Gramíneas y derivados
1113005	P	Avena
1113006	P	Cereales preparados
1114	S	Pan
1114007	P	Pan corriente
1114008	P	Pan especial
1114009	P	Pan envasado
1115	S	Productos de panadería
1115010	P	Galletas
1116	S	Pasta alimenticias
1116011	P	Tallarines y fideos
112	C	Carne(ND)
1121	S	Carne de bovino fresca, refrigerada o congelada
1121012	P	Carne de res con hueso
1121013	P	Carne de res molida
1121014	P	Carne de porcino fresca, refrigerada o congelada
1122	S	Carne de porcino fresca, refrigerada o congelada

1122015	P	Chuleta de cerdo
1122016	P	Carne de cerdo sin hueso
1122017	P	Carne de cerdo con hueso
1123	S	Carne de ovino
1123018	P	Carne de ovino
1124	S	Carne de aves fresca, refrigerada o congelada
1124019	P	Pollo entero
1124020	P	Presas de pollo
1124021	P	Menudencias de pollo
1125	S	Vísceras frescas
1125022	P	Vísceras de res
1126	S	Carnes preparadas procesadas
1126023	P	Chorizo
1126024	P	Jamón
1126025	P	Mortadela
1126026	P	Salchicha
113	C	Pescado(ND)
1131	S	Pescados frescos, refrigerados y congelados
1131027	P	Pescado fresco entero
1131028	P	Pescado fresco fileteado
1132	S	Mariscos frescos ,refrigerados ,congelados
1132029	P	Camarón
1133	S	Pescados y mariscos procesados y preparados
1133030	P	Atún en conserva
1133031	P	Sardinas en conserva
114	C	Leche, queso y huevos(ND)
1141	S	Leche líquida

1141032	P	Leche líquida vegetal
1141033	P	Leche líquida pasteurizada
1141034	P	Leche líquida larga vida
1142	S	Leche conservada
1142035	P	Leche en polvo
1142036	P	Leche maternizada en polvo
1143	S	Yogures y productos en base de leche
1143037	P	Yogurt
1144	S	Quesos
1144038	P	Queso fresco
1144039	P	Queso de mesa
1145	S	Huevos
1145040	P	Huevos de gallina
115	C	Aceites y grasas(ND)
1151	S	Aceites puros y mezclados
1151041	P	Aceite vegetal
1151042	P	Aceite puro
1152	S	Grasas para la cocina
1152043	P	Margarina
1152044	P	Mantequilla
1152045	P	Manteca
116	C	Frutas(ND)
1161	S	Frutas frescas refrigeradas y congeladas
1161046	P	Aguacate
1161047	P	Banana
1161048	P	Limón
1161049	P	Mandarina
1161050	P	Naranja
1161052	P	Naranjilla

1161052	P	Papaya
1161053	P	Piña
1161054	P	Plátano maduro
1161055	P	Plátano verde
1161056	P	Uvas
1161057	P	Melón
1161058	P	Mora
1161059	P	Manzana
1161060	P	Maracuyá
1161061	P	Sandía
1161062	P	Frutilla
1161063	P	Tomate de árbol
1161064	P	Frutas de temporada
1162	S	Frutas secas y en conserva(procesadas)
1162065	P	Maní
117	C	Legumbres -hortalizas(nd)
1171	S	Productos de huerta frescos
1171066	P	Ajo
1171067	P	Acelga
1171068	P	Brócoli
1171069	P	Cebolla blanca
1171070	P	Cebolla paiteña
1171071	P	Choclo
1171072	P	Col
1171073	P	Coliflor
1171074	P	Lechuga
1171075	P	Pepinillo
1171076	P	Pimiento
1171077	P	Remolacha
1171078	P	Tomate riñón

1171079	P	Zanahoria amarilla
1171080	P	Arveja tierna
1171081	P	Frejol tierno
1171082	P	Haba tierna
1171083	P	Otros productos de huerta frescos
1172	S	Papas y tubérculos
1172084	P	Papa
1172085	P	Yuca y camote
1172086	P	Melloco
1173	S	Leguminosas secos y vegetales en conserva
1173087	P	Frejol seco
1173088	P	Lenteja
1173089	P	Arveja seca
1173090	P	Mote
118	C	Azúcar ,mermelada ,miel ,chocolate y dulces de azúcar (ND)
1181	S	Azúcar y sucedáneos del azúcar
1181091	P	Azúcar
1181092	P	Sustituto del azúcar
1182	S	Chocolates, dulces de azúcar y helados
1182093	P	Caramelos
1182094	P	Chocolates
1182095	P	Chicle
1182096	P	Helados
119	C	Productos alimenticios n.e.p(ND)
1191	S	Condimentos naturales
1191097	P	Sal
1191098	P	Culantro
1192	S	Condimentos y aderezos procesados
1192099	P	Mayonesa

1192100	P	Salsa de tomate
119201	P	Mostaza
119202	P	Aliños preparados
1192103	P	Condimentos procesados
1193	S	Preparados alimenticios
1193104	P	Gelatina en polvo
1193105	P	Alimentos preparados para bebé
1193106	P	Snacs
12	G	Bebidas no alcohólicas
121	C	Café, té, cacao(ND)
1211	S	Café, té , cacao
1211107	P	Café soluble
1211108	P	Café molido
1211109	P	Cocoa
1211110	P	Hierba aromática
122	C	Aguas minerales, refrescos ,jugos de frutas y de legumbres(ND)
1221	S	Aguas minerales, gaseosas, jugos de frutas
1221111	P	Agua embotellada purificada
1221112	P	Gaseosa
1221113	P	Bebidas energizante e hidratantes
1221114	P	Jugo de frutas
1221115	P	Refrescos
2	D	Bebidas alcohólicas ,tabaco y estupefacientes
21	G	Bebidas alcohólicas
211	C	Bebidas destiladas(ND)
2111	S	Bebidas destiladas
2111116	P	Aguardiente de caña
2111117	P	Wiski
213	C	Cerveza(ND)

2131	S	Cerveza
2131118	P	Cerveza envasada
22	G	Tabaco
221	C	Tabaco(ND)
2211	S	Tabaco
2211119	P	Cigarrillos
3	D	Prendas de vestir y calzado
31	G	Prendas de vestir y calzado
311	C	Materiales para prendas de vestir(SD)
3111	S	Materiales para prendas de vestir(telas, tejidos)
3111120	P	Telas para confección
312	C	Prendas de vestir(SD)
3121	S	Prendas de vestir para hombres de 13 años y mas
3121121	P	Terno para hombre
3121122	P	Chompa para hombre
3121123	P	Pantalón para hombre
3121124	P	Camisa para hombre
3121125	P	Camiseta para hombre
3121126	P	Medias para hombre
3121127	P	Ropa interior para hombre
3122	S	Prendas de vestir para mujeres de 13 años y mas
3122128	P	Terno y vestido para mujer
3122129	P	Chompa para mujer
3122130	P	Falda para mujer
3122131	P	Pantalón y licra para mujer
3122132	P	Blusa para mujer
3122133	P	Ropa para dormir para mujer
3122134	P	Ropa interior para mujer
3122135	P	Medias para mujer
3123	S	Prendas de vestir de niños y niñas de 3 a 12 años

3123136	P	Chompas para niños y niñas
3123137	P	Conjunto para niños y niñas
3123138	P	Camisetas para niños y niñas
3123139	P	Blusa para niños y niñas
3123140	P	Pantalones para niños y niñas
3123141	P	Ropa interior para niños y niñas
3123142	P	Medias para niños y niñas
3123143	P	Uniforme escolar
3124	S	Prendas de vestir y complementos para niños y niñas de 0 a 2 años
3124144	P	Camiseta para bebé
3124145	P	Ropa exterior para bebé
3124146	P	Ropa interior para bebé
313	C	Otros artículos y accesorios de vestir(SD)
3131	S	Accesorios de vestir
3131147	P	Correa
31331148	P	Gorra
31331149	P	Corbata
314	C	Limpieza, reparación y alquiler de prendas de vestir(S)
3141	S	Limpieza, reparación y alquiler de prendas de vestir
3141150	P	Confección y reparación de prendas de vestir
3141151	P	Limpieza y lavado de prendas de vestir
32	G	Calzado
321	C	Zapatos y otros calzados(SD)
3211	S	Zapatos de hombres de 13 años y mas
3211152	P	Calzado para hombre
3211153	P	Sandalias para hombre
3211154	P	Zapatos deportivos para hombre
3211155	P	Botas para hombre

3212	S	Zapatos de mujeres de 13años y mas
3212156	P	Calzado para mujer
3212157	P	Zapatos deportivos para mujer
3212158	P	Botas para mujer
3213	S	Zapatos de nuños y niñas de 3 a 12 años
3213159	P	Calzado para niños y niñas
3213160	P	Zapatos deportivos para niños y niñas
3213161	P	Botas para niños y niñas
3214	S	Zapatos de niñas y niños de 0 a 2 años
3214162	P	Calzado para bebé
322	C	Reparación y alquiler de calzado(s)
3221163	S	Reparación y alquiler de calzado
3221163	P	Limpieza y reparación de calzado
4	D	Alojamiento ,agua ,electricidad ,gas y otros combustibles
41	G	Alquileres efectivos del alojamiento
411	C	Alquileres efectivos pagados por los inquilinos(s)
4111	S	Alquileres efectivos de la vivienda
4111164	P	Alquiler de casa
4111165	P	Alquiler de apartamento
4111166	P	Alquiler de pieza
43	G	Conservación y reparación de la vivienda
431	C	Materiales para la conservación y la reparación de la vivienda(ND)
4311	S	Materiales para la conservación y la reparación de la vivienda
4311167	P	Cemento
4311168	P	Pintura
4311169	P	Materiales para la reparación de la vivienda

432	C	Servicios para la conservación y la reparación de la vivienda(S)
4321	S	Servicios para la conservación y la reparación de la vivienda
4321170	P	Servicios de reparación de la vivienda
44	G	Suministro de agua y servicios diversos relacionados con la vivienda
441	C	Suministro de agua (ND)
4411	S	Suministro de agua
4411171	P	Suministro de agua
444	C	Otros servicios relacionados con la vivienda n.e.p (S)
4441	S	Servicios relacionados con la vivienda
4441172	P	Servicios re la seguridad de la vivienda
45	G	Electricidad ,gas y otros combustibles
451	C	Electricidad (ND)
4511	S	Electricidad
4511173	P	Servicios de consumo eléctrico
452	C	Gas (ND)
4521	S	Gas
4521174	P	Gas domestico
5	D	Muebles , artículos para el hogar y para la conservación ordinaria del hogar
51	G	Muebles y accesorios ,alfombras y otros materiales para pisos
511	C	Muebles y accesorios(D)
5111	S	Muebles de sala y comedor
5111175	P	Juego de sala
5111176	P	Juego de comedor
5112	S	Muebles de dormitorio

5112177	P	Juego de dormitorio
5112178	P	Colchón
512	C	Alfombras y otros materiales para pisos(D)
5121	S	Alfombras y otros materiales para pisos
5121179	P	Alfombra suelta
513	C	Reparación de muebles ,accesorios y otros materiales para pisos(S)
5131	S	Reparación de muebles , accesorios y materiales para pisos
5131180	P	Reparación de muebles
52	G	Productos textiles para el hogar
520	C	Productos textiles para el hogar(SD)
5201	S	Productos textiles para el hogar
5201181	P	Ropa de cama
5201182	P	Cortina de tela
5201183	P	Ropa de baño
53	G	Artefactos para el hogar
531	C	Artefactos para el hogar grandes ,eléctricos o no (D)
5311	S	Artefactos grandes para el hogar
5311184	P	Cocina
5311185	P	Horno
5311186	P	Refrigeradora
5311187	P	Lavadora y secadora de ropa
5311188	P	Acondicionador de aire
532	C	Artefactos eléctricos para el hogar pequeños(SD)
5321	S	Artefactos eléctricos para el hogar pequeños
53321189	P	Licuada
5321190	P	Ventilador
5321191	P	Plancha eléctrica de ropa
5321191	P	Ducha eléctrica

533	C	Reparación de artefactos para el hogar (S)
5331	S	Reparación de artefactos para el hogar (S)
5331193	P	Reparación de artefactos para el hogar
54	G	Artículos de vidrio y cristal ,vajilla y utensilios para el hogar
540	C	Artículos de vidrio y cristal, vajilla y utensilios para el hogar(SD)
5401	S	Artículos de vidrio y cristal, vajilla y utensilios para el hogar
5401194	P	Ollas
55	G	Herramientas y equipos para el hogar y el jardín
551	C	Herramientas y equipo grandes(D)
5511	S	Herramientas y equipos grandes
5511195	P	Bomba de agua
552	C	Herramientas pequeñas y accesorios diversos(SD)
5521	S	Lámparas incandescentes, fluorescentes y pilas
5521196	P	Foco de luz
5521197	P	Pilas
5521198	P	Candado
56	G	Bienes y servicios para la conservación ordinaria del hogar
561	C	Bienes para el hogar no duraderos(ND)
5611	S	Productos de limpieza y mantenimiento
5611199	P	Detergente para ropa
5611200	P	Jabón para ropa
5611201	P	Jabón para vajilla
5611202	P	Cloro y desinfectante
5611203	P	Betún
5611204	P	Cera para pisos
5611205	P	Desodorante ambiental

5611206	P	Suavizante de ropa
5611207	P	Insecticida
5612	S	Productos no duraderos para el hogar
5612208	P	Escoba
5612209	P	Esponja lava vajilla
5612210	P	Fundas para basura
5612211	P	Servilletas
5612212	P	Fósforos
5612213	P	Velas
562	C	Servicios domésticos y para el hogar(S)
5621	S	Servicios domésticos y para el hogar
5621214	P	Servicios domésticos
6	D	Salud
61	G	Productos ,artefactos y equipo médicos
611	C	Productos farmacéuticos (ND)
6111	S	Productos farmacéuticos
6111215	P	Analgésicos y antipiréticos(no2b)
6111316	P	Combinaciones de supresores de tos y expectorantes (ro5f)
6111217	P	Preparados dermatológicos (d11a)
6111218	P	Antibiótico
6111219	P	Antihistamínico para uso sistemático(ro6a)
6111220	P	Antiinflamatorio y antirreumáticos no esteroideos(mo1a)
6111221	P	Tracto alimentario y metabolismo(a)
6111222	P	Antihelmínticos(antiparasitario)(po2)
6111223	P	Sistema cardiovascular©
6111224	P	Medicamentos usados en diabetes(a10)

6111225	P	Anticonceptivos hormonales para uso sistémico(go3a)
6111226	P	Anti fúngicos para uso dermatológico(d01)
6111227	P	Oftalmológicos(s01)
6111228	P	Medicamentos para el sistema nervioso(n)
6111229	P	Suplementos minerales, vitaminas y preparados anti anémicos (a12)(a11)(b03)
612	C	Otros productos médicos (ND)
6121	S	Antisépticos y preservativos
6121230	P	Alcohol antiséptico
6121231	P	Preservativo
613	C	Artefactos y equipo terapéuticos(D)
6131	S	Artefactos y equipos terapéuticos
6131232	P	Lentes ópticos de corrección
6131233	P	Audífonos de corrección
62	G	Servicios para pacientes externos
621	C	Servicios médicos(S)
6211	S	Servicios médicos
6211234	P	Consulta médico general
6211235	P	Consulta médico especialista
622	C	Servicios dentales(S)
6221	S	Servicios dentales
6221236	P	Servicios odontológicos
623	C	Servicios paramédicos(S)
6231	S	Servicios paramédicos
6231237	P	Exámenes médicos de sonido
6231238	P	Examen de laboratorio
6231239	P	Exámenes médicos de imágenes
63	G	Servicios de hospital (S)
630	C	Servicios de hospital(S)

6301	S	Servicios de hospital
6301240	P	Gastos en hospitalización
7	D	Transporte
71	G	Adquisición de vehículos
711	C	Vehículos a motor(D)
7111	S	Vehículos a motor
7111241	P	Automóvil
712	C	Motocicletas(D)
7121	S	Motocicletas nuevas
7121242	P	Motocicleta
713	C	Bicicletas(D)
713	S	Bicicleta
7131	P	Bicicleta
72	G	Funcionamiento de equipo de transporte personal
721	C	Piezas de repuesto y accesorios para equipo de transporte personal(SD)
7211	S	Piezas y accesorios para equipo de transporte personal
7211244	P	Batería
7211245	P	Neumático
7211246	P	Amortiguadores
722	C	Combustibles y lubricantes para equipo de transporte personal(ND)
7221	S	Combustibles y lubricantes para equipo de transporte personal
7221247	P	Diésel
7221248	P	Gasolina ecológica
7221249	P	Gasolina bajo octanaje
7221250	P	Gasolina alto octanaje
7221251	P	Aceite lubricante

723	C	Conservación y reparación de equipo de transporte personal(S)
7231	S	Conservación y reparación de equipo de transporte personal
7231252	P	Afinamiento(abc)
7231253	P	Lavado, engrasado y pulverizado
7231254	P	Cambio, alineación y balanceo de neumáticos
7231255	P	Inspección técnica
724	C	Servicios de estacionamiento y pasaje(S)
7241	S	Servicio de estacionamiento y peaje
7241256	P	Estacionamiento
7241257	P	Peaje
7241258	P	Servicio de wincha
73	G	Servicios de transporte
732	C	Servicios de transporte (S)
7321	S	Transporte de pasajeros por carretera
7321259	P	Transporte urbano
7321260	P	Taxi urbano
7321261	P	Transporte interurbano
7321262	P	Transporte escolar
733	C	Transporte de pasajeros por aire(S)
7331	S	Transporte de pasajeros por aire
7331263	P	Viaje en avión
8	D	Comunicaciones
81	G	Servicios postales
810	C	Servicios postales(S)
8101	S	Servicios postales
9101264	P	Envío de paquete
82	G	Equipo telefónico y de facsímile
820	C	Equipo telefónico y de facsímile(D)

8201	S	Equipo telefónico y de facsímile
8201265	P	Teléfono celulares
83	G	Servicios telefónicos y de facsímile
830	C	Servicios telefónicos y de facsímile(S)
8301	S	Servicios telefónicos
8301266	P	Servicio de telefonía celular
8301267	P	Servicio de telefonía residencial
8302	S	Servicios de alquiler de telefonía e internet
8302268	P	Servicio de alquiler de teléfono
8302269	P	Servicio de internet
9	D	Recreación y cultura
91	G	Equipo audiovisual ,fotográfico y de procesamiento de información
911	C	Equipo para la recepción ,grabación y reproducción de sonidos de imágenes(D)
9111	S	Equipo para la recepción ,grabación y reproducción de sonidos e imágenes
9111270	P	Reproductor de sonido
9111271	P	Reproductor de video
9111272	P	Televisor
912	C	Equipo fotográfico y cinematográfico e instrumentos ópticos(D)
9121	S	Equipos fotográficos
9121273	P	cámara fotográfica
913	C	Equipo de procesamiento e información(D)
9131	S	Equipo de procesamiento de información
9131274	P	Computadora escritorio
9131275	P	Computadora portátil
9131276	P	Impresora
914	C	Medios para grabación(SD)

9141	S	Medios para grabación
9141277	P	Memory flash
9141278	P	Dispositivos de almacenamientos de datos
915	C	Reparación de equipo audiovisual, fotográfico de procesamiento de información(S)
9151	S	Reparación de equipos audiovisuales
9151279	P	Reparación de equipos electrónicos
92	G	Otros productos duraderos importantes para recreación y cultura
922	C	Instrumentos musicales y equipo duraderos importantes para recreación en interiores(d)
9221	S	Instrumentos musicales y equipo duraderos importantes para recreación en interiores
9221280	P	Guitarra
93	G	Otros artículos y equipos para recreación, jardines y animales domésticos
931	C	Conservación y reparación de otros bienes duraderos importantes para recreación y cultura(S)
9311	S	Juegos, juguetes y aficiones
9311281	P	Juguete
9311282	P	Juego electrónico
9311283	P	Muñeca
932	C	Equipo de deportes, campamentos y recreación al aire libre(SD)
9321	S	Equipo de deportes, campamentos y recreación al aire libre
9321284	P	Balón deportivo
9321285	P	Máquina de ejercicio
933	C	Jardines, plantas y flores(ND)
9331	S	Jardines, plantas y flores

9331286	P	Flores
934	C	Animales domésticos y productos conexos(ND)
9341	S	Animales domésticos y productos para mascotas
9341287	P	Alimento preparado para mascota
935	C	Servicios de veterinaria y de otro tipo de animales domésticos(S)
9351	S	Servicios de veterinario
9351288	P	Gasto en médico veterinario
94	G	Servicios de recreación y culturales
941	C	Servicios de recreación y deportivos(S)
9411	S	Servicio de recreación y deportivos
9411289	P	Entrada a estadios deportivos
9411290	P	Gimnasio
9411291	P	Piscina y sitios
9411292	P	Clases de deporte
942	P	Servicios culturales(S)
9421	C	Servicio culturales
9421293	S	Entrada a cine
9421294	P	Entrada a discoteca
9421295	P	Gasto en tarifa de televisión pagada
943	P	Juegos de azar(S)
9431	C	Juegos de azar
9431296	S	Billete de lotería
95	P	Periódicos, libros y papeles y útiles de oficina
951	G	Libros(SD)
9511	C	Libros
9511297	S	Libros y enciclopedias
9511298	P	Textos de enseñanza de todo nivel educativo

952	C	Diarios y periódicos(ND)
9521	S	Diarios y periódicos
9521299	P	Periódicos y revistas
954	C	Papel y útiles de oficina y materiales de dibujo(ND)
9541	S	Papel y útiles de oficina y materiales de dibujo
9541300	P	Cuadernos
9541301	P	Bolígrafos
9541302	P	Útiles escolares
96	G	Paquetes turísticos
960	C	Paquetes turísticos(S)
9601	S	Paquetes turísticos
96601303	P	Paquete de vacaciones
10	D	Educación
101	G	Enseñanza preescolar y enseñanza primaria
1010	C	Enseñanza preescolar y enseñanza primaria(S)
10101	S	Enseñanza preescolar y enseñanza primaria
10101304	P	Educación inicial
10101305	P	Educación general básica
102	G	Enseñanza secundaria
1020	C	Enseñanza secundaria(S)
10201	S	Enseñanza secundaria
10201306	P	Educación básica superior
1201307	P	Educación bachillerato
10201308	P	Educación bachillerato a distancia
104	G	Enseñanza terciaria
1040	C	Enseñanza terciaria(S)
10401	S	Enseñanza terciaria universitaria
10401309	P	Educación universitaria pregrado
10401310	P	Educación universitaria posgrado
105	G	Enseñanza no atribuible a ningún nivel

1050	C	Enseñanza no atribuible a ningún nivel(S)
10501	S	Enseñanza no atribuible a ningún nivel
10501311	P	Curso de computación
10501312	P	Curso de idiomas
11	D	Restaurantes y hoteles
111	G	Servicios de suministro de comidas por contrato
1111	C	Restaurantes , cafés y establecimientos similares(S)
11111	S	Restaurantes ,cafés y establecimientos similares
11111313	P	Desayuno
11111314	P	Almuerzo popular
11111315	P	Almuerzo ejecutivo
11111316	P	Comida tradicional preparada
11111317	P	Platos preparados
11111318	P	Comida rápida
11111319	P	Hamburguesa y sanduche
11111320	P	Bebidas calientes
11111321	P	Postres preparados
112	G	Servicios de alojamiento
1121	C	Servicios de alojamiento(S)
11211	S	Servicios de alojamiento
11211322	P	Alojamiento en hoteles
11211323	P	Alojamiento en hostales
12	D	Bienes y servicios diversos
121	G	Cuidado personal
1211	C	Salones de peluquería y establecimientos de cuidados personales(S)
12111	S	Salones de peluquería y establecimientos de cuidados personales
12111324	P	Lavado y cepillado de cabello para mujer

12111325	P	Corte de cabello
12111326	P	Manicure
12111327	P	Tratamientos para el cabello
1212	C	Aparatos eléctricos para el cuidado personal(D)
12121	S	Aparatos eléctricos para el cuidado personal
1212328	P	Plancha para el cabello
1213	C	Otros artículos y productos para la atención personal(ND)
12131	S	Aparatos no artículos para la atención personal
12131329	P	Aceite para bebé
12131330	P	Acondicionador para el cabello
12121331	P	Cosméticos
12131332	P	Protector solar
12131333	P	Cepillo de dientes
12131334	P	Cremas para la piel
12131335	P	Gel y fijador de cabello
12131336	P	Desodorante
12131337	P	Jabón para tocador
12131338	P	Pañales desechables
12131339	P	Papel higiénico
12131340	P	Pasta dental
12131341	P	Perfumes
12131342	P	Toallas sanitarias
12131343	P	Rasuradora
12131344	P	Shampoo
12131345	P	Talco para pies
121314	P	Tinte para el cabello
123	G	Efectos personales n.e.p
1231	C	Joyería, relojes de pared y relojes de pulsera(D)
12311	S	Joyería, relojes de pared y relojes de pulsera

12311347	P	Reloj de mano
12311348	P	Anillo
1232	C	Otros efectos personales(D)
12321	S	Artículos personales varios
1231349	P	Bolos y carteras
12321350	P	Gafas para sol
12321351	P	Mochila escolar
124	G	Protección social
1240	C	Protección social(S)
12401	S	Guarderías y casas de cunas
12401352	P	Servicios de guarderías infantiles
125	G	Seguros
1252	C	Seguro relacionado con la vivienda(S)
12521	S	Seguro relacionado con la vivienda
12521353	P	Seguro para la vivienda
1253	C	Seguro relacionado con la salud(S)
12531	S	Seguro relacionado con la salud
12531354	P	Seguro de salud
1254	C	Seguro relacionado con el transporte(S)
12541355	S	Seguro relacionado con el transporte
	P	Seguro de vehículo
126	G	Servicios financieros n.e.p(S)
1262	C	Otros servicios financieros n.e.p(S)
12621	S	Servicios financieros
12621356	P	Servicios bancarios
127	G	Otros servicios n.e.p
1270	C	Otros servicios n.e.p(S)
12701	S	Servicios judiciales ,sociales y fotocopias

12701357	P	Gastos compromisos sociales
12701358	P	Servicios judiciales
127013359	P	Fotocopias

IMÁGENES



Ejecución de encuesta y capacitación nutricional a las familias de la calle 14 de agosto del Cantón Chone.



Llenado de las fichas de observación y capacitación sobre el aporte nutricional de



los alimentos a las familias de la calle 14 de agosto del Cantón Chone.

