

INDICE

1. RESUMEN	1
2. ANTECEDENTES	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	4
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
5. OBJETIVOS DEL ESTUDIO	6
5.1. OBJETIVO GENERAL	6
5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	6
6. MARCO TEORICO	6
6.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DE LA COMUNIDAD QUINTANILLA	6
6.2. LOS ALIMENTOS – DEFINICIÓN	8
6.3. CLASIFICACION	9
6.3.1. A.- EN BASE A LA FUNCION QUE CUMPLE	10
6.3.2. B.- EN BASE A SU COMPOSICIÓN QUÍMICA	13
6.4. FACTORES QUE AFECTAN AL ESTADO NUTRICIONAL DE UNA POBLACIÓN .	21
7. MARCO METODOLÓGICO	22
8. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	23
8.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	23
8.2. UNIVERSO	24
8.3. MUESTREO	24
8.4. TÉCNICA DE RECOLECCON DE LA INFORMACIÓN	24
8.5. INSTRUMENTO – CUESTIONARIO	24

8.5.1. ANTECEDENTES SOCIODEMOGRÁFICO	25
8.5.2. CONOCIMIENTO DE ALIMENTOS MAS FRECUENTES	25
8.5.3. CONOCIMIENTO EN EL USO DE MEZCLAS VEGETALES	26
9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL CUESTIONARIO.	26
10. CONCLUSIONES	49
11. RECOMENDACIONES	51
12. BIBLIOGRAFÍA	53
13. ANEXOS	54

1. RESUMEN

El valor nutritivo de los alimentos y la calidad de la salud de las personas está en relación directa como son utilizados y preparados los alimentos a nivel familiar.

En el marco socioeconómico indicado y de las fases en la elaboración de un programa o proyecto se realiza el Diagnostico en la comunidad de Quintanilla que esta situada en la provincia de Sacaba del departamento de Cochabamba, se encuentra en el Area de influencia del Hospital Solomon Klein.

El estudio tiene como objetivo principal la de conocer aspectos relacionados con la frecuencia porcentual de consumo de diferentes alimentos que son de origen animal y vegetal.

Se utilizó la ENCUESTA como técnica en la recolección de la información diseñada y dirigida a las madres de familia con actividad en labores del hogar.

En nuestro estudio se utilizó el promedio aritmetico de la distribución de las variables.

Los resultados del estudio mostró que la población de la comunidad de Quintanilla mayormente pertenecen a una población joven entre 16 y 45 años, con el 72 % de los encuestados dedicadas a labores del hogar, siendo el grado de educación correspondientes a la Basica y Media(74.5%).

Se evidencio que los alimentos tradicionales de leguminosas y cereales son consumidos en porcentaje bajo 2% como diario y 7.8% del cereal ,con deficiencia en valor nutritivo independiente y no como mezclas adecuadas y equilibradas de los nutrientes. Estas características justifican la realización de la educación y capacitación de los responsables en la alimentación a nivel familiar, y que el mismo sea bajo la responsabilidad del Hospital Solomon Klein con su personal médico, porque el diagnostico señala confiabilidad y capacidad en este Centro Médico.

2. ANTECEDENTES

La relación de los alimentos y la nutrición apenas preocupaban a los medios de comunicación y la sociedad en general por cuanto los problemas nutritivos se limitaban a los ambientes investigadores, hospitalarios o de otras instituciones científicas. Actualmente esta situación ha cambiado considerablemente y cuando se refiere a los aspectos nutritivos interesa a toda la sociedad.

Los alimentos son aquellas sustancias sean sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la nutrición en sus diferentes grados de desarrollo vital humana:

Nuestro organismo necesita periódicamente cierta dosis de nutrientes si lo hacemos con escasez o si consumimos más del necesario con el tiempo contraeremos ciertas enfermedades ¹

Estos alimentos están constituidos por sustancias, procedentes en su mayoría de vegetales y animales, que reciben el nombre de nutrientes, ya que estos son componentes de los alimentos útiles al metabolismo orgánico que corresponden a los grupos genéricamente denominados proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.. La presencia de estos componentes les confiere su valor nutritivo.

Si se tiene en cuenta que en cada alimento predominan un tipo u otro de nutrientes (generalmente hidratos de carbono en los de origen vegetal y proteínas en los de origen animal), la dieta diaria debe ser variada y suficiente para asegurar al organismo el aporte de todos los que necesitan para satisfacer sus necesidades vitales, para su estado de salud o de la enfermedad. Una cosa es comer y otra distinta alimentarse correctamente. Comer es un acto que repetimos a diario y que incide en nuestra salud.

¹ Pamplona J. "Delicias Nutritivas y Practicas"-Editorial Sa Feliz S.L -Buenos Aires Argentina -2004

En relación a Bolivia recientemente en estudios realizados bajo el título “ Nutrición En Bolivia”. “La prioridad en la Lucha contra la Pobreza” mencionan que una nutrición adecuada es una condición imprescindible , para que Bolivia desarrolle al máximo el capital humano, por lo que Bolivia fue uno de los primeros países en ratificar las resoluciones adoptadas en la Cumbres Mundiales sobre nutrición , la alimentación y los derechos del niño.

Sin embargo la desnutrición en la niñez constituye la mayor barrera para el progreso de este país en el tercer milenio.

Los estudios mencionados describen algunas intervenciones apropiadas o factibles que pueden generar beneficios enormes en términos de vidas salvadas, salud, educación y productividad ²

Existe consenso con los enfoques de la FAO, OPS/OMS y UNICEF, de que los problemas nutricionales de una población son afectados por la acción de varios factores que son multicausales. Estos factores han sido clasificados en tres grupos:

- a) Causas inmediatas: Se refiere específicamente a la ingestión insuficiente de alimentos y la eficacia de su utilización biológica.
- b) Causas subyacentes: Referidas a la capacidad de las personas de adquirir y utilizar cantidades suficientes y combinaciones adecuadas de alimentos.
- c) Causas básicas: Relacionadas con las condiciones y políticas macroeconómicas, bases socioculturales, nivel de educación, el contexto económico y comercial internacional.

Estos aspectos y las condiciones socioeconómicas imperantes, en la actualidad, evidencian la necesidad cada vez más premiosa de identificar otros recursos potenciales que constituyan alternativas para mejorar los niveles nutricionales de la comunidad nacional, principalmente utilizando y combinando alimentos del lugar o nativos sean de origen animal o vegetal.

² Accion Internacional por la Salud-AIS-“Nutrición Infantil: Realidades y Distorsiones”.La Paz-Bolivia 2001

La revalorización de los alimentos tradicionales de producción local, de alto valor nutritivo, que forma parte de nuestros hábitos alimentarios, tales como las leguminosas y cereales que contribuirán indudablemente superar la sub-alimentación y mejorar la calidad de la dieta.

Juega un rol importante en este contexto la educación nutricional cuando se trata de mejorar la insuficiente situación nutricional que ha sido originada en otros factores por falta de conocimiento hábitos y costumbres adecuados y también cuando se da a conocer nuevas técnicas y métodos que faciliten aprovechar los recursos disponibles para obtener una alimentación satisfactoria. A pesar de la importancia que se le da a la educación nutricional sus esfuerzos hasta ahora han sido poco eficaces.

No se ha logrado elaborar una estrategia educacional fácil de aplicar por los capacitadores por lo tanto la educación nutricional no solo quiere transmitir conocimientos sino también hábitos.

Por las razones citadas en este trabajo se realizó un diagnóstico de la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos y analizarlos para conocer el grado de conocimiento de la alternativa de usar las mezclas vegetales (leguminosa con cereal) y de acuerdo a los resultados obtenidos , proponer un programa educacional que contribuya a mejorar sus hábitos alimentarios que sea equilibrada y económica en beneficio de las familias de escasos recursos económicos de la comunidad de Quintanilla , Sacaba-Cochabamba.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La nutrición es la ciencia que se ocupa del estudio de los alimentos, los nutrimentos contenidos en estos, su interacción y balance en relación con la salud y enfermedad , así como mediante los cuales el organismo , ingiere, digiere , absorber , transporta como utiliza y elimina los alimentos . Además esta ciencia se ocupa de los aspectos sociales económicos y culturales y psicológicos relacionados con la alimentación.

El estado nutricional de un individuo, familia, comunidad y región o país depende de una gran cantidad de factores que se relacionan entre si y que se resumen en tres grandes grupos:

- a) La disponibilidad de los alimentos que se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o individuo. Esto dependerá de la producción, importación, exportación, transporte y medios de conservación de los alimentos.
- b) El consumo de los alimentos esta determinado por las costumbres y practicas de alimentación; es decir por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir en la familia.
- c) Además se ve influenciado por la educación, el nivel de ingreso y de la capacidad de compra.
- d) La utilización de los alimentos se refiere a las condiciones en que se encuentra el cuerpo que le permiten utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas, que esta consumiendo. Esto dependerá del estado de salud de la persona que esta determinado, entre otras cosas por la higiene y saneamiento del medio ambiente y por la atención en salud.

Considerando , los factores indicados la población de Bolivia esta categorizada como subalimentada, para mejorar , la solución no es solo el suministro de los alimentos, sino mejorar la calidad de la dieta, para esto se debe informar sobre la utilización de la mezclas vegetales, porque es posible mejorar su alimentación aplicando adecuadamente la información en relación a la cantidad y calidad por cuanto las alternativas alimentarias se encuentran disponibles en nuestro entorno , aspectos que se muestran a través del presente estudio para el Área de Quintanilla –Sacaba, departamento de Cochabamba, cuyos resultados pueden ser aplicados en otras zonas del País.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las madres de familia en el área de Quintanilla y sus familias consumen en forma inadecuada sus alimentos y desconocen el uso de mezclas Vegetales en sus dietas, los cuales podrían mejorar la calidad de su dieta y económicamente a menor costo.