



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE TURISMO
Y HOTELERÍA ITHI**

CARRERA: GASTRONOMÍA

TEMA:

**LOS CAMBIOS DE LA GASTRONOMÍA LOCAL Y SU
INCIDENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE
LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LA
PARROQUIA DE HUAMBALO CANTÓN SAN PEDRO DE
PELILEO**

Trabajo de investigación previo a la
obtención del título de Tecnólogo en
Gastronomía

Autor: María Fernanda Sánchez

Director: Lcdo. Jairo Aguilar

Quito - Ecuador

2013

DEDICATORIA

A la vida porque nada se lograría sin ella.....a mis
padres por haber sido mi apoyo incondicional y quienes
me dieron la vida.

María Fernanda Sánchez

AGRADECIMIENTO

A todas aquellas personas las cuales fueron el apoyo incondicional para verme convertida en una persona llena de principios....

María Fernanda Sánchez

DECLARACIÓN DE AUTORIA

Yo, María Fernanda Sánchez Meneses declaro de forma verbal y escrita que este trabajo de monografía con tema: "Plan de investigación de "Los cambios de la gastronomía local y su incidencia en los hábitos alimenticios de las personas adultas mayores en la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo", es de mi estricta autoría y autenticidad.

Responsabilizándome de los conceptos, propuestas y opiniones en el documento presentado.

Atentamente

María Fernanda Sánchez Meneses.

TUTOR DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", de Quito; por lo tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Lcdo. Jairo Aguilar

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

En el presente documento consta la cesión de derechos de mi trabajo de fin de carrera en conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERO: Lcdo. Jairo Aguilar, por sus propios derechos, en calidad de tutor del trabajo de fin de carrera, y el Sra. Fernanda Sánchez, por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo de fin de carrera.

SEGUNDO:

UNO; Fernanda Sánchez, realizo el trabajo de fin de carrera titulado "Plan de investigación de "Los cambios de la gastronomía local y su incidencia en los hábitos alimenticios de las personas adultas mayores en la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo" para obtener el título de Tecnólogo en Gastronomía. En el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", bajo la tutoría del Lcdo. Jairo Aguilar.

DOS: Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", que los trabajos de fin de carrera se materialice, se difunda y se lo aplique en beneficio de la comunidad y de los estudiantes que conforman el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI".

TERCERO: Comparecen, Lcdo. Jairo Aguilar, en calidad de Tutor del trabajo de fin de carrera, y el Sra. Fernanda Sánchez, como autora del mismo, por medio del presente escrito, tiene a bien ceder de forma gratuita sus

derechos en el trabajo de fin de carrera con título: "Los cambios de la gastronomía local y su incidencia en los hábitos alimenticios de las personas adultas mayores en la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo" ; y conceden autorización para que el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", pueda utilizar este trabajo en beneficio de los estudiantes y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: las partes involucradas declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente Acta de Cesión de Derechos del Trabajo de Fin de Carrera.

TUTOR

Lcdo. Jairo Aguilar

AUTOR

María Fernanda Sánchez

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTORIA.....	iv
TUTOR DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA.....	v
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	4
PROBLEMA.....	4
1.1 Identificación del Problema de Investigación ...	4
1.2 Formulación del problema	7
1.3 Objetivos.	8
1.3.1 General.....	8
1.3.2 Específicos.....	8
1.4 Justificación	8
CAPÍTULO II.....	10
Descripción del Ámbito Espacial.....	10
2.1 Datos generales del Cantón San Pedro de Pelileo 10	
2.2 Generalidades de la Parroquia de Huambalo	12
2.2.1 Datos geográficos.....	15
2.2.3 Límites.....	16
2.2.4 Clima.....	17
2.2.5 Indicador económico - social.....	17
2.2.6 Equipamiento y servicios.....	17
2.2.7 Actividad Económica.....	19
CAPÍTULO III.....	21
Gastronomía local de la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo.....	21
3.1 Gastronomía Cultura e Identidad	21
3.2 Gastronomía Ecuatoriana	22
3.3 Reseña Histórica de la Gastronomía Ecuatoriana	23
3.4 Características de la Cocina Ecuatoriana	28
3.5 Cocina de la Región Sierra	29

3.6 Productos de la Sierra	31
3.6.1 El Maíz.....	31
3.6.2 Papa.....	33
3.6.3 Quinoa.....	34
3.6.4 Fréjol.....	36
3.6.5 Chochos.....	37
3.6.6 Zambo.....	38
3.6.7 Cuy.....	39
3.6.8 Ocas.....	41
3.7 Gastronomía de la Parroquia de Huambalo	42
CAPÍTULO IV.....	46
Hábitos alimenticios de las personas adultas mayores del Cantón San Pedro de Pelileo Parroquia Huambalo..	46
4.1 ¿Qué es un hábito alimenticio?	46
4.2 Importancia de los hábitos alimenticios saludables	47
4.3 Pirámide de los alimentos	48
4.4 Adulto mayor	50
4.5 La nutrición del adulto mayor	51
4.6 Requerimientos nutricionales del adulto mayor .	52
4.7 Consideraciones en Nutrientes	52
4.8 Necesidades de alimentos	55
CAPÍTULO V.....	59
Identificar diferentes causas que influyan en los hábitos alimentarios de las personas adultas mayores.	59
5.1 Tabulación de los datos de la encuesta	64
5.2 Resultados de la Investigación	76
CONCLUSIONES.....	79
APENDICE A.....	86
APENDICE B.....	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. División política del Cantón.....	11
Tabla 2. Composición Nutricional del maíz (100 gramos de porción comestible).....	32
Tabla 3. Composición nutritiva de la papa (por 100 g de porción comestible).....	34
Tabla 4. Composición nutricional de la quinua (por 100 g de porción comestible).....	35
Tabla 5. Contenido de aminoácidos esenciales de la quinua.....	35
Tabla 6. Composición nutricional del frejol (por 100 g de porción comestible).....	36
Tabla 7. Composición nutricional de los chochos (por 100 g de porción comestible).....	37
Tabla 8. Composición nutricional del Zambo (por 100 g de porción comestible).....	39
Tabla 9. Composición nutricional del cuy (por 100 g de porción comestible).....	40
Tabla 10. Composición nutricional de la oca (por 100 g de porción comestible).....	42
Tabla 11. Número de upas y superficie por categoría.	44
Tabla 12. Número de upas y superficie por categorías	45
Tabla 13. A continuación un cuadro que resume las necesidades de alimentos en el adulto mayor:.....	55
Tabla 14. Porcentaje de residencia en la parroquia..	64
Tabla 15. Actividad Económica.....	65
Tabla 16. Actividad Económica.....	66
Tabla 17. Productos de cultivo.....	67
Tabla 18. Productos de cultivo.....	68
Tabla 19. Porcentaje de ingesta de comida.....	69
Tabla 20. Porcentaje de ingesta de comida.....	70
Tabla 21. Nivel de alimentación en el.....	70
Tabla 22. Actividad Laboral de los.....	71
Tabla 23. Lugares de expendio de comida en.....	73
Tabla 24. Lugares de expendio de comida.....	74
Tabla 25. Frecuencia de consumo fuera de casa.....	75

TABLA DE GRÁFICOS

Grafico 1. Ubicación en el contexto provincial.....	15
Grafico 2. División política y límites parroquia	16
Grafico 3. Área Urbana Parroquia Huambalo.....	18
Grafico 4. Equipamiento parroquia Huambalo.....	18
Grafico 5. Actividades Económicas.....	20
Grafico 6. Estimación de la Producción Agrícola.....	43
Grafico 7. Estimación de la Producción Pecuaria.....	43
Grafico 8. Uso del suelo de la provincia del Tungurahua.....	44
Grafico 9. Uso de suelo de la provincia del Tungurahua	45
Grafico 10. Pirámide alimenticia.....	48
Grafico 11. Requerimientos nutricionales	52
Grafico 12. Estadísticas de los establecimientos de alimentos y bebidas Provincia del Tungurahua.....	58
Grafico 13. Porcentaje de residencia en la parroquia	64
Grafico 14. Actividad Económica.....	65
Grafico 15. Actividad Económica.....	66
Grafico 16. Productos de cultivo.....	67
Grafico 17. Productos de cultivo.....	68
Grafico 18. Porcentaje de ingesta de comida a diario.	69
Grafico 19. Porcentaje de ingesta de comida a diario.	70
Grafico 20. Nivel de alimentación en el transcurso de hace 10 años.....	71
Grafico 21. Actividad Laboral de los pobladores adultos mayores.....	72
Grafico 22. Lugares de expendio de comida en la parroquia.....	73
Grafico 23. Lugares de expendio de comida actualmente.	74
Grafico 24. Frecuencia de consumo fuera de casa.....	75

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLOGICO DE TURISMO Y
HOTELERIA ITHI**

**LOS CAMBIOS DE LA GASTRONOMÍA LOCAL Y SU
INCIDENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LA PARROQUIA DE
HUAMBALO CANTÓN SAN PEDRO DE PELILEO**

Autor: María Fernanda Sánchez

Director: Jairo Aguilar

Fecha: 25/02/2013

El comportamiento alimentario del adulto mayor puede determinar su calidad de vida, por lo que el abordaje de la investigación alcanza un significado especial. Si bien es cierto que la longevidad está determinada por factores genéticos, se reconoce que los factores ambientales, entre ellos la alimentación, intervienen en el proceso de envejecimiento y la duración de la vida.

Para la valoración de los hábitos alimentarios en el adulto mayor es importante destacar que no sólo intervienen los factores biológicos, sino que el comportamiento alimentario se nutre de factores culturales, sociales, económicos, religiosos, históricos y muchas otras influencias que se inician desde las edades tempranas.

La alimentación está relacionada con el modo de vida del ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura de las personas. Muestra la riqueza o la pobreza de un pueblo, su abundancia o escasez.

En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan más trabajo en su preparación.

Una nutrición adecuada influye positivamente en el estado de salud del adulto mayor y le ayuda en la prevención de múltiples enfermedades.

INTRODUCCIÓN

Los alimentos han ejercido una influencia decisiva en nuestra historia evolutiva desde hace millones de años. La humanidad se ha alimentado desde tiempos remotos siguiendo prácticas empíricas, de modo que los componentes de su dieta fueran seguros, nutritivos y satisfactorios para sus necesidades. Las adiciones o limitaciones que el hombre ha introducido en sus dietas se debían a factores distintos al de la salud o bienestar; entre ellos, el aspecto físico de los alimentos, los factores culturales, sociales, religiosos, ecológicos y económicos han jugado un importante papel en la alimentación de muchas poblaciones.

Las formas de alimentarse, los productos que se consumen y la manera de cocinarlos se relacionan con los recursos locales, las características del medio físico, las formas de producción y de aprovisionamiento y con el comercio, pero también tienen que ver con las prácticas culturales que se inscriben en un contexto socioeconómico determinado. Por ello, la alimentación se considera como un marcador étnico y ha sido uno de

los elementos que han contribuido a generar identidad mediante la constatación de la diferencia.

En la actualidad, la alimentación se ha convertido en objeto de interés y preocupación para numerosos especialistas, y es objeto de análisis interdisciplinar ya que aparte de constituir una necesidad fisiológica y asociarse con el estado de salud física y mental, es un proceso central en la estructuración o desestructuración del orden económico y social.

Los estilos de vida influyen en el estado de salud de la población, por lo cual la educación integral del hombre, representa un componente determinante en su salud, pues influye de forma directa en su calidad de vida. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimenticios, que en gran parte han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población.

Los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y su alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos.

Los hábitos alimenticios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra.

CAPITULO I

PROBLEMA

1.1 Identificación del Problema de Investigación

Palomo manifiesta en su estudio que:

La alimentación ha sido una preocupación constante en el hombre desde sus orígenes hasta nuestros días; la indagación de alimentos se ha movido entre la necesidad de satisfacer el hambre y la angustia de no lograrlo, máxime en momentos críticos y entornos donde no se tenía garantizado un mínimo sustento. Así, gran parte de la vida de los individuos y de la actividad colectiva han girado en torno a la consecución y producción de alimentos. Sólo desde hace algunas décadas alimentarse no es la preocupación fundamental de la mayoría de los humanos en el denominado mundo desarrollado. (PALOMO, 2008, pág. 1)

La gastronomía es uno de los componentes esenciales de la cultura; su importancia se justifica porque está relacionada con la conservación de la vida del ser humano. Para él, no hay nada más importante que lo que come y cómo lo come. La nutrición es la función del organismo de la que depende la salud y la vida.

Las costumbres culinarias también han cambiado, fruto de esta nueva situación, la industria asume muchas actividades que tradicionalmente se realizaban en los grupos domésticos: desde moler el trigo a fabricar el pan, pasando por la elaboración de diversos productos (croquetas, patatas fritas, pescado o carne empanados, etc.) hasta la venta de comida elaborada en casas especializadas que tenemos a nuestra disposición con una simple llamada telefónica.

Las nuevas circunstancias han hecho florecer los establecimientos de comida rápida que satisfacen la necesidad de tomar algo en poco tiempo. Al hilo de esta tendencia, los restaurantes también se han multiplicado porque cada vez se generaliza más el hábito de comer fuera de casa. Las nuevas circunstancias políticas, económicas y sociales permiten, posibilitan y potencian estas novedades.

Además, nuevos alimentos se han introducido en nuestra dieta tradicional, en muchos casos de una forma tan profunda que la han modificado de manera radical."...El aumento en el consumo de bollería industrial y de comida rápida frente a una menor ingesta de cereales o legumbres, por ejemplo, ha ocasionado el incremento de las enfermedades cardiovasculares." (PALOMO, 2008, pág. 2)

La comida tradicional de cada región se ha conservado mediante un largo proceso de información de madres a hijas. Cada generación ha introducido variantes e innovaciones a las que se sumaron nuevos ingredientes y costumbres de otros pueblos, pero siempre conservando los ingredientes que le dan a cada plato su característico sabor, y personalidad. (AGUIRRE, 2008, pág. 11).

Los cambios sociales que se han producido en nuestro país también han modificado las costumbres alimenticias. Entre éstos, podemos destacar el flujo migratorio del campo a la ciudad y una amplia difusión de las nuevas técnicas de producción y conservación de

los alimentos, que amplían las posibilidades de consumo a zonas en las que antes no era posible. Hay que considerar también la influencia del marketing, la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias y de los medios de comunicación sobre los hábitos en la alimentación. Por lo que hay que tomar en cuenta que:

La gastronomía es uno de los aspectos culturales que más tiene que ver con lo cotidiano ya que comemos todos los días y teniendo en cuenta que los productos y técnicas de cocción son la base de la gastronomía de cualquier parte del mundo, si se pierde el interés en los mismos, estos dejarán de producirse o cultivarse, lo que puede ocasionar que la gastronomía de un determinado lugar desaparezca junto con ellos, debido a que desde el punto de vista económico no resulta conveniente ya que se corre el riesgo de que las actuales generaciones no encuentren atractivas ciertas texturas, sabores, colores, formas etc. propias de la cocina de su misma región. (MONCAYO, 2003, pág. 3)

Con el pasar del tiempo todo va quedando como un recuerdo hasta que se pierde y se olvida por completo, encontraremos eslabones perdidos que fragmentan nuestra identidad, recetas como la colada de harina de haba, de arveja, la máchica, el chapo, el maíz alimentos de gran valor nutricional que se han dejado de consumir.

Esta es la razón que me impulsa a realizar una investigación de acerca de los cambios de la gastronomía local en los hábitos alimenticios del adulto mayor para esto se ha tomado como lugar de estudio la parroquia de Huambalo ya que es aquí donde más he identificado este problema.

"...La parroquia de Huambalo está situada a 9 km de la ciudad de Pelileo, al pie de las colinas de Mulmul, Quitasol, Tablón, Pusmasa y la Cruz considerados ramales del Igualata, era una de las zonas de mayor crecimiento demográfico del Cantón San Pedro de Pelileo, la población es de aproximadamente de 6994 habitantes..." (CAIZABANDA, 2009, pág. 6)

1.2 Formulación del problema

¿Cómo han influido los cambios de la gastronomía local en los hábitos alimentarios en las personas adultas mayores de la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo?

Ha influido en la calidad de vida de las personas ya no se alimentan como antes, provocando que se enfermen continuamente hoy en día su alimentación y hábitos alimenticios se han modificado por diversos factores como por ejemplo el cambio de la actividad agrícola a la artesanal, la migración externa e interna, la globalización.

1.3 Objetivos.

1.3.1 General

Determinar la influencia de los cambios de la gastronomía local en los hábitos alimenticios de los adultos mayores en la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo para mejorar su calidad de vida.

1.3.2 Específicos

- Describir la gastronomía local de la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo.
- Analizar los hábitos alimenticios de las personas adultas mayores del Cantón San Pedro de Pelileo Parroquia Huambalo.
- Identificar diferentes causas que influyen en los hábitos alimenticios de las personas adultas mayores en la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo.

1.4 Justificación

El auge de la economía y de nuestro poder adquisitivo ha permitido la posibilidad de recurrir a la denominada fast food en demasiadas ocasiones, lo que hace que la calidad de la alimentación en los hogares vaya progresivamente empeorando, lo que repercute de una

forma evidente y clara en la salud de nuestros niños y de los adultos mayores.

Los hábitos alimenticios inadecuados, si se mantienen por largos períodos de la vida, pueden desencadenar problemas de salud y llegar a producir enfermedades crónicas, que son aquellas que no se curan, permanecen por el resto de la vida y, si no se tratan, se va deteriorando cada día más el estado de salud de las personas.

Al realizar la investigación se busca mejorar a largo plazo la calidad de vida de las personas adultas mayores de la zona, se persigue concientizar sobre la alimentación y hábitos alimenticios adecuados para el mantenimiento óptimo de su estado de salud.

CAPÍTULO II

Descripción del Ámbito Espacial

2.1 Datos generales del Cantón San Pedro de Pelileo

El cantón de San Pedro de Pelileo cuenta con 48.988 habitantes pertenece a la Provincia de Tungurahua; se encuentra a 20 Km. de Ambato en la ruta a Baños. Tiene una extensión de 201,5 Km². y está a 2.100 metros de altura sobre el nivel del mar.

La palabra Pelileo, tiene diferentes significados como Laguna Grande, Cacique Poderoso, Fuerte como el Rayo. La ciudad fue fundada por Don Antonio Clavijo en el año de 1.570; el 22 de julio de 1,860, fue declarada cantón. La población quedó sepultada por el terremoto de 1949 pero ha sido reconstruida y se encuentra enclavada en una zona eminentemente agrícola. (Municipio del Cantón San Pedro de Pelileo, 2005, pág. 2)

Este cantón ha mantenido su comercio en un buen nivel económico, debido a que en la zona urbana se ha desarrollado la industria textil que ha progresado mediante el esfuerzo de sus habitantes, la misma que es reconocida en el exterior por los conocidos pantalones y demás artículos fabricados en tela jean, por lo cual se la llama Capital Azul.

La feria agrícola donde los agricultores de Pelileo y de los pueblos cercanos venden sus productos se realiza los sábados y domingos. En Pelileo existe una diferencia bien marcada entre la ciudad nueva y lo que queda de la ciudad antigua, solo su iglesia es el

recuerdo de una época casi perdida. De Pelileo Grande que es el antiguo y original asentamiento de la ciudad, antes del terremoto de 1.947, solo se tiene conocimiento mediante los relatos de sus habitantes.

Los atractivos turísticos son únicos, entre los cuales están el excursionismo a los montes Teligote, Shaushi y Mul-Mul que rodean a la ciudad; además cuenta con una espectacular vista panorámica diurna y nocturna de la actividad del volcán Mama Tungurahua, desde los miradores de Zurangay y el mirador de La Cruz. (Luisa, 2005, pág. 14)

En Pelileo el plato que más se consume son los cuyes a la brasa, considerado por muchos, exótico y delicioso.

División Política

Tabla 1. División política del Cantón Pelileo

DIVISION POLITICA	
ZONA	DESCRIPCION
Cantón	San Pedro de Pelileo
Parroquias Urbanas	Pelileo
	Reinaldo Miño
Parroquias Rurales	Benítez
	Bolívar
	Cotaló
	Chiquicha
	El Rosario
	García Moreno
	Huambalo
Salasaca	

Nota: www.pelileo.gob.ec/
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

2.2 Generalidades de la Parroquia de Huambalo

Reseña histórica

La palabra Huambalo viene de la unión de tres voces que son GUA que significa grande UMBA que significa cuadro y ALO que significa eternamente, lo cual unidas las tres voces significa, "cuadro eternamente grande". Huambalo fue un caserío de Pelileo, pasando a constituirse como Parroquia Civil en el año de 1863; en la primera Presidencia del Doctor Gabriel García Moreno. (Huambalo, 2006, pág. 2)

Su primer Teniente Político fue el Sr. Mariano Fulgencio Chávez; con el pasar del tiempo se elevó a Parroquia Eclesiástica el 14 de Octubre de 1893, siendo su primer sacerdote el presbítero Dr. Julio Moscoso, el mismo que desterró las costumbres de fiestas profanas, disfraces e inocentes que en ese entonces acostumbraban. El segundo párroco fue el Doctor Rosendo Dávila, que fundó la feria de Huambalo en el año de 1900 los viernes, además fue quien inició los trabajos para la edificación de la primera iglesia, trayendo de comadre a la Santísima Virgen del Rosario de agua Santa de Baños, celebrando la misa a la doce de la noche a mediados del siglo 19 y el siglo 20, colocando la primera piedra para la construcción de la primera Iglesia.

En el año de 1927, siendo teniente político el Sr. Ricardo Paredes se instala el primer teléfono, teniendo así comunicación con el Cantón y la Provincia.

Refiriéndonos a la educación el primer maestro que tuvo la parroquia fue el Sr. José Villalba, esto en el año de 1825, funcionó la escuela con el Sr. Manuel Herrera en el caserío llamado Pachanqui donde empezaron a escribir con plumas de aves aun en pencas y en arenas con palitos, esta escuela era particular pagada por algunos padres de familia, la lectura lo hacían en tablas grandes, cartillas y cartones, esto duró hasta el año de 1850.

En el año de 1949 específicamente el 5 de Agosto Huambalo fue abatido por el terremoto, llegándose a destruir casi en su totalidad todas las construcciones y viviendas existentes en ese entonces, también se perdió valiosas vidas humanas, luego de este acontecimiento surgió nuevamente por el empeño y trabajo de sus habitantes.

En cuanto a seguridad de la parroquia actualmente cuenta con la honorable Junta de Defensa del Campesinado institución que fue fundada 21 de febrero de 1963 la cual se organizó debido a la ola de robos, crímenes y violaciones que asolaban a la parroquia por grupos de foráneos; delitos que jamás fueron

sancionados por las autoridades de nuestra provincia, ya que muchas veces había complicidad de las mismas.

La primera Junta Parroquial electa por votación popular fue constituida en el año 2000, siendo establecido en el siguiente orden:

Presidente: Sr. Isaac Villegas

Vicepresidente: Sr. Robert Paredes

Primer vocal: Sr. Jordán Morales

Segundo vocal: Sra. Teresa Pérez

Tercer vocal: Aníbal Paredes

Quienes estuvieron en funciones hasta el año 2004, logrando institucionalizar la Junta parroquial, abriendo su primera oficina de atención al público en la Casa Parroquial. Se formó el consorcio de las tres Parroquias: Bolívar, Huambalo y Cotaló para gestionar el asfalto de la vía que unirían dichas parroquias con el Cantón Pelileo.

2.2.1 Datos geográficos

Ubicación en el contexto provincial

Ubicación:

Continente: América del Sur

País: Ecuador

Provincia: Tungurahua

Cantón: Pelileo

Parroquia: Huambalo

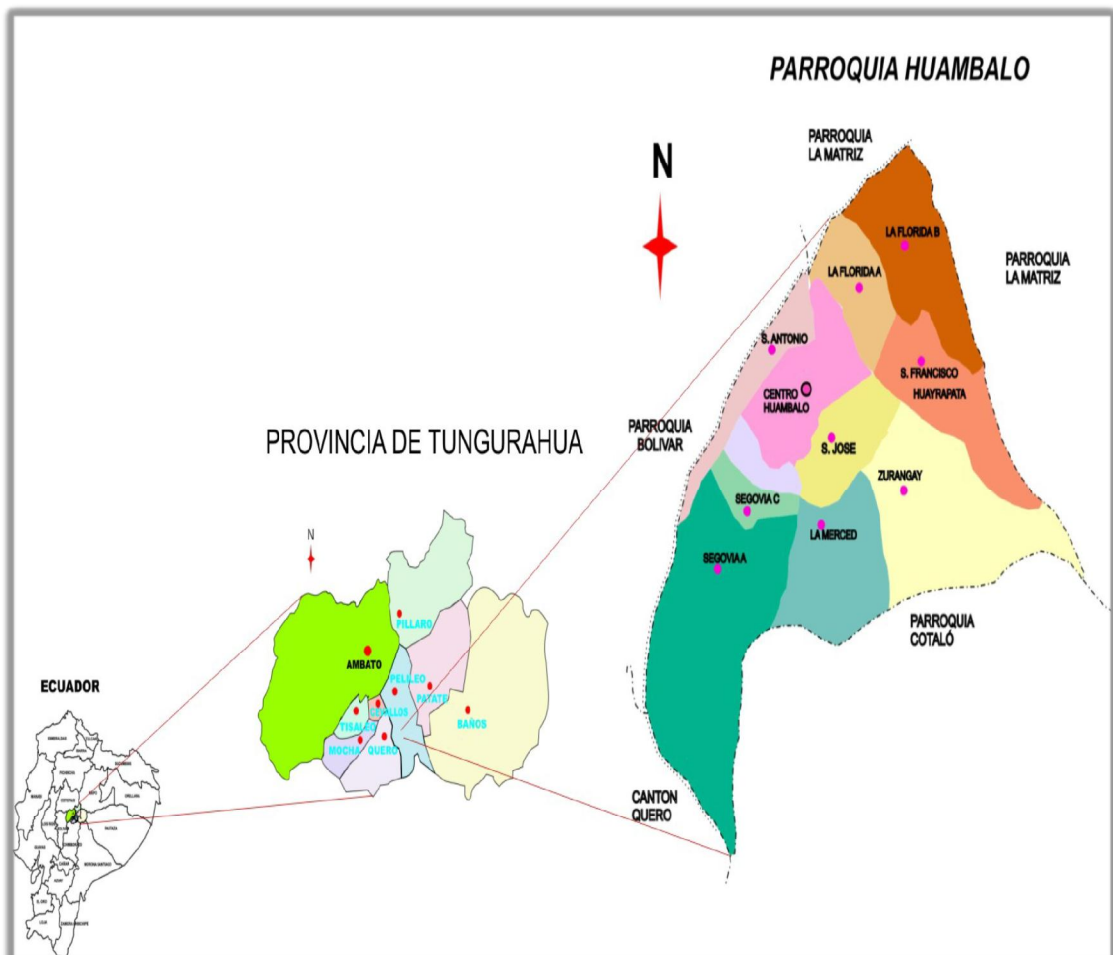


Grafico 1. Ubicación en el contexto provincial.

Elaborado por: Diagnostico Participativo para elaboración del Plan Parroquial. (Municipio de pelileo, 2005, pág. 5)

2.2.2 Ubicación

Situado a 9 km de la ciudad de Pelileo, al pie de las colinas de Mul-Mul, Quitasol, Tablón, Pusmasa y la Cruz considerados ramales del Igualata.

2.2.3 Límites

Al norte: Parroquia La Matriz

Al Sur: Parroquia Cotaló y Cantón Quero

Al este: Parroquia La Matriz

Al oeste: Parroquia Bolívar



Grafico 2. División política y límites parroquia de Huambalo. Elaborado por: Diagnostico Participativo para elaboración del Plan Parroquial (Municipio de pelileo, 2005, pág. 6).

2.2.4 Clima

El clima es templado variando la temperatura entre 8° C y 17° C, con nubosidad y lloviznas permanentes en invierno, de abril a julio, lo que dificulta la visibilidad al volcán Tungurahua, mientras que el verano, de julio a marzo, es propicio para disfrutar de buen clima y de la majestuosidad de los atractivos montañosos que rodean a esta zona. La pluviosidad es de 800 mm/año.

2.2.5 Indicador económico - social

Demografía

Según los datos del INEC, Censo de Población y Vivienda del año 2001, la población total en la parroquia es de 6994 habitantes, siendo 3440 personas hombres y 3554 mujeres. En la cabecera parroquial se encuentran habitando 1327 personas esto es el 19% de la población total y en la zona rural 5667 personas que representa el 81% del total.

2.2.6 Equipamiento y servicios

En el área urbana existe la siguiente infraestructura de carácter público (comunitario):



Grafico 3. Área Urbana Parroquia Huambalo.
Elaborado por: Diagnostico Participativo para elaboración del Plan Parroquial. (Municipio de pelileo, 2005, pág. 22).



Grafico 4. Equipamiento parroquia Huambalo.
Elaborado por: Diagnostico Participativo para elaboración del Plan Parroquial. (Municipio de pelileo, 2005, pág. 23).

2.2.7 Actividad Económica

La población en edad de trabajar que se considera de los 12 años de edad en adelante según el SIISE, es de 5116 personas que representa el 73,15% de la población total de la parroquia, y en cuanto a la población Económicamente Activa, ésta comprende 2879 personas que representa el 41,16 % de la población total.

La economía de las familias de Huambalo se basa en la actividad agrícola, artesanal, avicultura, ganadería, micro empresas y el trabajo asalariado en la construcción principalmente. Como se ha expuesto anteriormente, las familias se dedican en su mayor parte a la actividad agrícola representando un 50% de la población económicamente Activa.

La actividad artesanal en la parroquia es muy importante y representa en un 30% a la elaboración de muebles, la avicultura se considera una actividad económica que se desarrolla en la zona representando en un 5% a esta actividad, se complementa con la venta del ganado vacuno representando en un 5%, la albañilería es otra actividad económica que se desarrolla en un 4%, la

micro empresa en un 3% y la transportación en un 3% de la PEA.

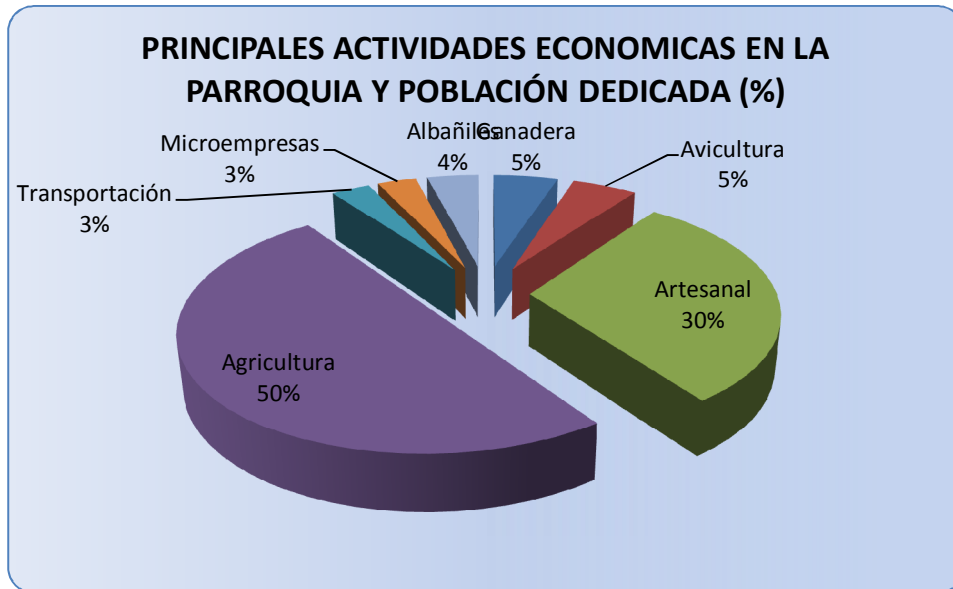


Grafico 5. Actividades Económicas.
Elaborado por: Diagnostico Participativo para elaboración del

CAPÍTULO III

Gastronomía local de la parroquia de Huambalo Cantón San Pedro de Pelileo.

3.1 Gastronomía Cultura e Identidad

La Gastronomía, que tiene su origen etimológico en las voces griegas, gaster equivalente a vientre o estómago y gnomos equivalente a ley, es decir Ley o Arte del vientre y el comer.

Definida luego por el célebre gourmet francés Brillant-Savarin:

Como el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación; es tan antigua como la misma humanidad, ya que el hombre es tal a partir de que empezó a transformar la naturaleza para su beneficio y dentro de los primeros elementos transformados estaban justamente los alimentos, en principio para poder conservarlos por más tiempo, luego para hacerlos más digeribles y finalmente para obtener sabores, colores y texturas que además de alimentar, produzcan placer. (Brillant-Savarin, 1982, pág. 22)

Es así como a partir de la experimentación, o sencillamente de situaciones accidentales, se van acumulando a través del tiempo una serie de técnicas, conceptos y reglas sobre la transformación de alimentos y su ingestión, por lo que indudablemente se trata de un proceso cultural, que va adquiriendo matices, percepciones y connotaciones, muy propios de cada sociedad, fruto de la relación del hombre con el escenario natural donde se desenvuelve, dando paso así a la identidad gastronómica.

La gastronomía adquiere entonces no solo un valor nutricional y de subsistencia para el hombre, sino también un valor simbólico muy importante dentro de las diferentes culturas.

3.2 Gastronomía Ecuatoriana

Ecuador, es uno de los 17 países con mayor biodiversidad del mundo, con una gran riqueza cultural, fruto de la fusión de varias culturas, ha logrado sabores y aromas propios de una nueva tierra.

Su situación Geográfica y los agentes naturales que influyen sobre el clima, han determinado que Ecuador goce de los más variados productos de la tierra y el mar.

La gastronomía Ecuatoriana es una exquisita fusión de sabores, que se identifica por la gran variedad de platos típicos de las diferentes regiones del país.

En la gastronomía Ecuatoriana predomina la variedad de ingredientes, tiene acceso a diferentes fuentes de recursos culinarios, de la Costa, del Océano Pacífico, de la Sierra y de la Amazonía.

3.3 Reseña Histórica de la Gastronomía Ecuatoriana

La cocina es tan antigua como la humanidad, nuestros antepasados se radicaron aquí precisamente porque hallaron un medio propicio para la subsistencia: llanuras y florestas tropicales, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, y una variedad de flora y fauna.

El medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres. Este, a su vez, se integró a la naturaleza y se contagió pronto con su belleza y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas de aves, peces y mamíferos. (Isabel, Repositorio Ute, 2004, pág. 9)

Pero donde se muestra más espléndido ese realismo mágico es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

Utilizando como base tres productos principales de la tierra; maíz, papas, porotos, los antiguos moradores de los Andes prepararon una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, mazamorras, colada morada y tortillas. Los choclos, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se

molían para elaborar esa delicia culinaria que es el tamal o humita.

Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad. Junto con otros pueblos de América, desarrollaron la cultura del maíz.

Las papas, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

Las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad como: llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, garzas, patos y gallaretas.

Contra lo que podría suponerse, hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz, elaborada mediante un proceso parecido al de la cerveza. También se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor

especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales como la fiesta del Dios sol, que le brindaban la oportunidad para mostrar su esplendor. (Isabel, Repositorio Ute, 2004, pág. 11)

La ocasión más fastuosa de la cocina indígena estaba ligada a las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el agua miel de maguey y la chicha madura.

La llegada de españoles a estas tierras fue, en cuanto a la comida, pródiga en sorpresas. En esto, como en todo, fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Los conquistadores, absortos ante un mundo exuberante que no alcanzaban a entender, apenas si atinaron a sobre nombrar frutos y comidas de América, tomando como referente las cosas de su tierra que les recordaban algún lejano parecido: a la palta llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la flor de maguey, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino.

El aporte español a la cocina autóctona fue doble por una parte, trajo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de productos aborígenes hasta entonces de uso local. Fue así que trajeron cerdos, reses, ovejas, pavos, gallinas, ajos, cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Enriquecida con nuevos productos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas. Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chanco, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de pobladores, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

Especial importancia adquirieron el cebo de res, la manteca de chanco; el aceite de oliva, permitió mejorar los viejos potajes de la tierra y la realización de una amplia gama de frituras. La carne de chanco, enriqueció el sabor de los tamales serranegos y de bollos costeños y a mejorar el sabroso locro de quinua. Además surgieron nuevos locros, como el de cuero, el de gallina o el arroz de cebada con espinazo.

Aprovechado en todas sus posibilidades, el chancho se volvió recurso indispensable para el asador, la paila y los embutidos familiares; con ello aparecieron los hornados, el jugoso sancocho de paila, la fritada y la longaniza, cargada de achiote y ahumada largamente en los cordeles de la cocina.

Con el borrego sucedió algo igual, aunque en escala menor, sirvió de base para platos populares: chanfaina, treinta y uno, yaguar loco o mondongo cocinado en chicha de jora. El chivo, fue a su vez motivo de una delicada creación culinaria: el popular seco de chivo.

La gallina vino a completar el tercero de carnes populares. Criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y recurso de urgencia para toda ocasión inesperada. Particular importancia logró en la Costa, donde el aguado de gallina, espeso como para que se pare la cuchara, vino a ser plato central y prueba plena de la habilidad de las cocineras.

La vaca, rindió también su fruto en las hábiles manos de las mujeres. Su carne ingresó a la olla

ecuatoriana para integrar el sancocho, émulo del puchero español, rebotante de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El caldo de patas (caldos madrileños), librilla, lengua en maní, etc.

El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. Queso para tortillas de maíz, queso para empanadas, queso para llapingachos, queso para choclotandas, queso para ajíes, queso para acompañar al maduro cocinado o para rellenar el maduro al horno, queso para el pan, queso para todo.

La comida ecuatoriana actual es, pues, el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular.

3.4 Características de la Cocina Ecuatoriana

Por su ubicación geográfica, Ecuador, no tiene estaciones drásticamente marcadas; por esta razón, es posible cultivar durante todo el año una extensa variedad de tubérculos, verduras, frutas, etc., que se complementan con carnes, pescados y mariscos frescos,

sin distinción de época o estación. Ello permite una extensa y variada gastronomía en la que se mezcla la calidad de los productos, con su elaboración bajo tradicionales recetas indígenas, coloniales e internacionales.

3.5 Cocina de la Región Sierra

La Sierra, que no es sino la parte del territorio ecuatoriano que está situada sobre La Cordillera de los Andes, está dividida en tres secciones: la Cordillera Oriental, la Cordillera Interandina con numerosos valles y hoyas, y la Cordillera Occidental.

En la Sierra la estación lluviosa o invierno dura de octubre a mayo, con una temperatura anual promedio que varía de 10° a 21° C. Aunque la variación diaria puede ser extrema, con días muy calientes y noches muy frías.

Las condiciones climáticas existentes en la Sierra así como la reciente actividad volcánica ha incentivado un desarrollo peculiar e interesante de las especies vegetales, el mismo que caracteriza los páramos, que cubren la décima parte del Ecuador, unos 27.000 km² y

que está ubicada entre los 3.500 y 4.500 m. sobre el nivel del mar. Muchas de estas tierras han sido transformadas en pastizales, para la crianza sobretodos de reses, lo que ha ido en detrimento de las especies nativas.

Los páramos andinos están caracterizados por la presencia de plantas gramíneas, almohadillas y otro tipo de vegetación propia. Los páramos del norte, en especial el páramo del Ángel, son famosos por sus frailejones gigantes. Por otro lado, aquellos ubicados en los contrafuertes de la cordillera son ricos en brezos, líquenes y árboles cubiertos de musgos, sirviendo al mismo tiempo de morada a osos, tapires y pumas.

Las zonas un poco más bajas son excelentes para la agricultura sobretodo de papas, trigo, maíz, cebada, cebolla, ajo, etc.; que nutren generalmente el mercado nacional.

También encontramos las Hoyas, que gozan de un clima primaveral, por lo que son excelentes para el cultivo de frutas, citando como ejemplo la zona de Patate en Tungurahua o el Paute en Azuay.

3.6 Productos de la Sierra

En la Sierra el consumo de los productos es menos regionalizado que en la Costa, seguramente debido a que el imperio Inca difundió su tecnología agrícola por toda la región andina, las diferencias se dan más que nada en las preparaciones, pero para mencionar los productos en la presente sección se han tomado en cuenta los de mayor consumo y producción, tomando en cuenta que el maíz, la papa y la quinua son los productos autóctonos de consumo generalizado y regular en toda la sierra.

3.6.1 El Maíz

El maíz común se puede cultivar desde el nivel del mar hasta los 3200 m. de altura, siendo los 2300 la altura óptima, además las temperaturas en las que puede ser cultivado varían entre los 11° y 17 ° C.

En nuestro país, se consumen mayoritariamente tres tipos de maíz: el común, el morocho y el canguil; sin embargo la variedad se amplía si se toma en cuenta que la madurez del grano o si este está fresco o seco, lo da lugar a una diversidad bastante grande de preparaciones; además sus hojas sirven para envolver

masas y cocerlas como es el caso de los chigüiles y las humitas o choclo-tandas.

En lo que a la gastronomía ecuatoriana se refiere, al maíz se lo consume entero, sea cocido, frito, asado o tostado, en guisos, sopas o solo en preparaciones saladas y de dulce, por ejemplo, se puede consumir el choclo tierno y cocido o maduro y tostado, aunque hay preparaciones como el mote en las que el grano primero es secado, luego rehidratado y posteriormente cocido; también se aprovecha su contenido farináceo, de tal manera que sirve para hacer masas, coladas, panes, tamales, humitas, tortillas, etc.

Cabe destacar que el maíz tiene un contenido graso un tanto alto en comparación con otras farináceas. Además gracias a su contenido de azúcar, el maíz se presta para hacer la chicha, que puede ser de jora o de morocho que es de consumo masivo en las festividades indígenas de todo el país.

Tabla 2. Composición Nutricional del maíz (100 gramos de porción comestible).

Kcal (n)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono(g)	Fibra (g)	Potasio (g)	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio(mg)	Folatos (ucg)	Provitaminas A (ucg)
86	3,22	19,02	2,7	270	2	89	37	45,8	28

Nota: Composición nutricional del maíz (Eroski consumer, 2009)

3.6.2 Papa

Es un tubérculo que pertenece a la familia de las solanáceas, se cultiva entre los 1500 y 3900 m. siendo los 2800 m. la altura óptima. La papa es una planta que fue domesticada con gran éxito por los Incas, quienes desarrollaron cientos de especies ya que esta representaba uno de sus principales alimentos.

En nuestro país la papa se consume de muchísimas maneras, ya sea como hortaliza entera, molida, sirve para espesar cremas o coladas, se hacen tortillas, es la base para la preparación de los locros, ensaladas y un sin fin de recetas donde figura como protagonista principal o guarnición.

Debido a la infinidad de especies que existen se puede adquirir un tipo de papa según el uso que se le vaya a dar, la diferenciación se da sobretodo según el contenido de almidón, ya que las que tienen más almidón suelen ser menos resistentes a la cocción y sirven más para espesar, mientras que las que tienen menor cantidad de almidón suelen ser más amarillas y sirven para comerlas enteras o cortadas en pedazos.

Tabla 3. Composición nutritiva de la papa (por 100 g de porción comestible)

Kcal (n)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Potasio (g)	Vit. B6 (mg)	Vit. C (mg)
80	2,5	0,2	18	2	570	0,26	18

Nota: Composición nutricional de la papa (Eroski consumer, 2006)

3.6.3 Quinua

De la familia de las quenopodiáceas, la quinua es una planta originaria de los andes que necesita de poco agua y bastante resistente a las heladas y que se cultiva entre los 1400 y 4000 m.

Pese a no ser en realidad un cereal, se la considera el cereal más completo, pero esto más que nada por sus propiedades físicas, ya que la planta es más bien de la familia de las espinacas y las acelgas, por lo que también sus hojas y tallos tiernos se pueden consumir.

La quinua en nuestro país se consume como grano entero o como harina, tanto en preparaciones de dulce o de sal. Es rica en hidratos de carbono, proteínas de alto valor biológico que contienen todos los aminoácidos esenciales, grasas insaturadas, minerales y vitaminas.

Tabla 4. Composición nutricional de la quinua (por 100 g de porción comestible)

Agua (ml)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)
12,65	341	14	5	60	7	135,0	8,3	420,0	0,41	0,29	1,43

Nota: Composición nutricional de la quinua (Eroski Consumer, 2009)

Además es importante su contenido de aminoácidos esenciales:

Tabla 5. Contenido de aminoácidos esenciales de la quinua

Variedad	Quinua Rosada	Quinua Blanca	Quinua Blanca Dulce
Proteína	12,5	11,8	11,4
Fenilalanina	3,85	4,05	4,13
Triptófano	1,28	1,3	1,21
Metionina	1,98	2,2	2,17
Leucina	6,5	6,83	6,88
Isoleucina	6,91	7,05	6,88
Valina	3,05	3,38	4,13
Lisina	6,91	7,36	6,13
Treonina	4,5	4,51	4,52
Arginina	7,11	6,76	7,23
Histidina	2,85	2,82	3,46

Nota: Contenido de aminoácidos esenciales de la quinua (Eroski consumer, 2009)

3.6.4 Fréjol

Pertenece al grupo de los phaseolus, el fréjol crece entre el nivel del mar y los 3200 m. siendo los 500 m. la altura óptima para su desarrollo. Hoy en día el fréjol es la leguminosa de mayor distribución en América Centro y Sur y en África.

Existen una variedad bastante grande de especies, las cuales se diferencian por su tamaño y color, destacando los fréjoles negros, rojos y blancos. Los granos secos se deben consumir dentro de los doce meses inmediatos a su recolección. Si son más viejos pierden bastante calidad, ya que se dificulta su cocción y resultan más duras.

El fréjol es rico en fibra, folatos, potasio y hierro (de peor absorción que el procedente de alimentos de origen animal), aunque su componente principal son los hidratos de carbono.

Tabla 6. Composición nutricional del fréjol (por 100 g de porción comestible)

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Potasio (g)	Grasas (g)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Folatos (ug)	Hierro (mg)	Vitamina B1 (mg)	Niacina (mg)
304,6	21,4	54,8	21,3	1160	1,5	400,0	163,0	316,0	6,2	0,5	2,4

Nota: Composición nutricional del fréjol. (Eroski Consumer, 2009)

3.6.5 Chochos

Llamado también tarwi o altramuz, pertenece a la familia de las leguminosas y se lo cultiva entre los 1500 y 4000 m. siendo los 3000 m. la altura óptima para su desarrollo, es originario de América y era otro de los alimentos básicos de los incas, ya que al combinarlo con el maíz, generalmente tostado, se completan todos los aminoácidos esenciales.

Desde el punto de vista nutritivo, el chocho es fuente muy importante de fósforo y calcio, y como ya se mencionó anteriormente junto con el maíz completa todos los aminoácidos. En su estado natural tiene gran cantidad de vitamina B, la cual se pierde en gran parte en el proceso de desaguado.

Tabla 7. Composición nutricional de los chochos (por 100 g de porción comestible)

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono(g)	Fibra (g)	Agua (ml)	Grasas (g)	Fosforo (mg)	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Hierro (mg)	Caroten o(mg)	Riboflavina (mg)
135	18	3,2	1,3	71,3	7,1	79,0	37,0	79,0	2,4	0,1	0,0

Nota: Composición nutricional de los chochos. (Eroski Consumer, 2009)

3.6.6 Zambo

Pertenece a la familia de las cucurbitáceas y se desarrolla en una altura óptima de 2500 m. siendo su rango de cultivo entre los 1200 y 3600 m. Es una planta rastrera que da frutos de color verde bastante pálido. Esta cucurbitácea americana, tiene como centro de origen la zona entre México, América Central y el norte de Sudamérica. Esta especie era cultivada por los aztecas hace más de 4.000 años, quienes la denominaban tzilicayotli.

Sirve tanto para preparaciones de sal y de dulce, entre las de sal destacan sobretodo sopas ya que al cocerse de rehace ayudando así a dar mayor consistencia al líquido, además dentro de las preparaciones de sal si se cocina bastante queda su fibra a la cual se la llama cabellos de ángel, que también puede prepararse como dulce, así mismo existen varias preparaciones de dulce en las cuales el zambo se combina ya sea con azúcar o panela y algunas frutas como la naranjilla. Además sus pepas también se utilizan en la gastronomía de nuestro país, de manera que se las tuesta y tienen un uso parecido al maní.

Respecto a su valor nutritivo, el principal componente es el agua, al que sigue en cantidad los hidratos de carbono.

Tabla 8. Composición nutricional del Zambo (por 100 g de porción comestible)

	Agu a (ml)	Energí a (kcal)	Proteín a (g)	Hidrato s de carbono (g)	Fibr a (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Fosfor o (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacin a (mg)
Zambo	91,4	31	0,2	7,5	0,61	21,0	0,5	6,0	0,01	0,02	0,22
Pepas	2,3	600	28,6	7,1	2,1	92	11,6	1,4	0,07	0,09	2,05

Nota: Composición nutricional del zambo. (Eroski Consumer, 2009)

3.6.7 Cuy

Llamado también cobayo o conejillo de indias, este roedor vive por debajo de los 4 500 metros sobre el nivel del mar, y ocupa regiones de la costa y la selva alta. El cuy es uno de los alimentos más importantes de la dieta autóctona andina, ya que hasta hoy en día dentro de las costumbres indígenas es el mejor plato que se puede ofrecer a los invitados.

Se cree que el cuy es originario de los páramos andinos de Perú y Ecuador. Curiosamente, pese a ser uno de los alimentos más valorados por nuestros indios, el cuy en el resto del mundo es considerado más bien una

mascota por lo que figura dentro de las comidas más exóticas del planeta y mucha gente extranjera es renuente a consumirlo.

En nuestro país en la provincia del Azuay incluso se celebra una fiesta del cuy en la población de Ricaurte, lo que da muestra de la importancia que este roedor tiene en nuestra cultura. La carne del cuy es rica en proteínas, contiene también minerales y vitaminas. El contenido de grasas aumenta con el engorde. La carne de cuy puede contribuir a cubrir los requerimientos de proteínas animales de la familia. Su aporte de hierro es importante, particularmente en la alimentación de niños y madres.

El rendimiento promedio en carne de cuyes enteros es de 65%. El 35% restante involucra las vísceras (26,5%), pelos (5,5%) y sangre (3,0%).

Tabla 9. Composición nutricional del cuy (por 100 g de porción comestible)

Agua (ml)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Hidratos de carbono (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)
77,1	107	21,9	1,5	0	27,0	3,2	184,0	0,08	0,15	5,43

Nota: Composición nutricional del cuy (Eroski Consumer, 2009).

3.6.8 Ocas

Es un tubérculo de la familia de las oxalidáceas que se cultiva óptimamente a los 3500 m. guardando un rango de desarrollo entre los 1800 y 4000 m. Lo que se consume es la raíz que es de forma alargada y nudosa, muy perfumada y de sabor más bien dulzón.

Este es otro de los tubérculos de gran importancia en la dieta de las culturas sudamericanas precolombinas, se consume en toda la sierra y en partes de la costa y el oriente, sobre todo en las poblaciones cercanas a las cadenas montañosas de los andes.

En nuestro país se acostumbra a asolear a las ocas antes de consumirlas y luego se cocinan o asan; se utilizan también para fermentar chichas. Debido a su sabor un tanto dulzón las ocas sirven para preparaciones de sal y de dulce, o se consumen solas como hortaliza.

Su valor nutritivo es comparable con la papa y en algunas variedades superior a ella. La oca soleada concentra sus azúcares y es muy dulce, agradable para su consumo.

Tabla 10. Composición nutricional de la oca (por 100 g de porción comestible)

Agu a(m l)	Energía (kcal)	Proteín a (g)	Hidrato s de carbon o (g)	Fibr a(g)	Calcio (mg)	Hierr o (mg)	Fosfo ro (mg)	Tiamin a (mg)	Riboflavi na (mg)	Niaci na (mg)	Carote no (mg)	Acido Ascórbico(mg)
66,9	128	1,1	16	0,5	7,0	0,9	64,0	0,90	0,50	1,03	0,05	33,00

Nota: Composición nutricional de la oca. (Universidad Nacional Agraria La Molina, 2010)

3.7 Gastronomía de la Parroquia de Huambalo

La gastronomía tradicional de la parroquia de Huambalo es muy rica y variable, tanto en sabores como en colores, su producción agrícola y tradición cultural ha hecho de la gastronomía una de las más completas en las mesas de las familias huambaleñas.

La cocina y alimentación de Huambalo se basa en tres productos principales de la tierra maíz, papas y cebolla.

Son tradicionales los preparados con papas, habas, choclos, carne de cerdo, de cuy, de conejo y de gallina. Hay varios platos típicos pero se destaca, el llamado Ají de cuy.

En referencia a la producción pecuaria y agrícola las familias se dedican a la crianza de especies y cultivos de productos transitorios y permanentes.

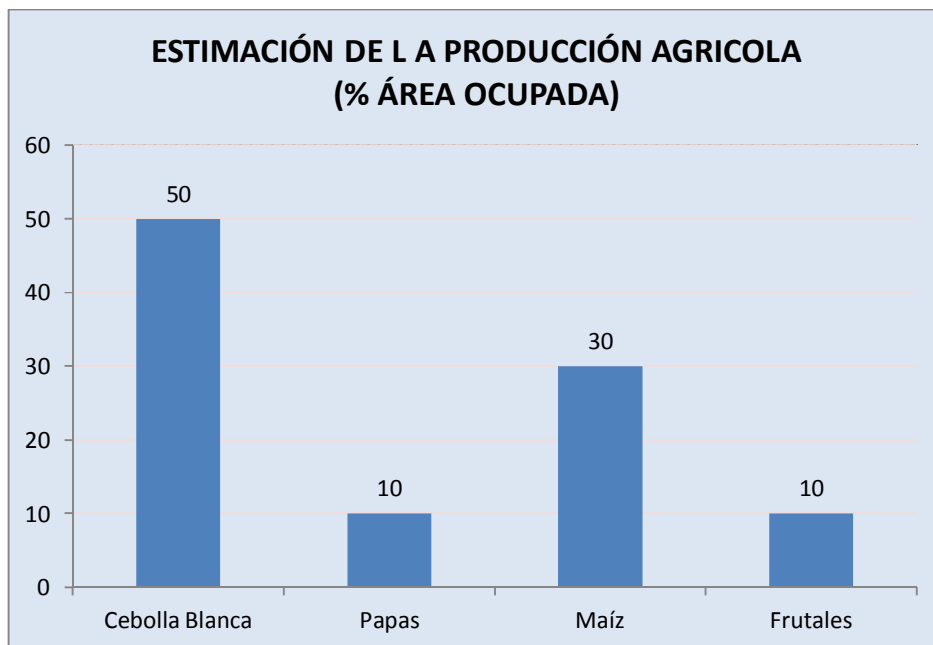


Grafico 6. Estimación de la Producción Agrícola.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

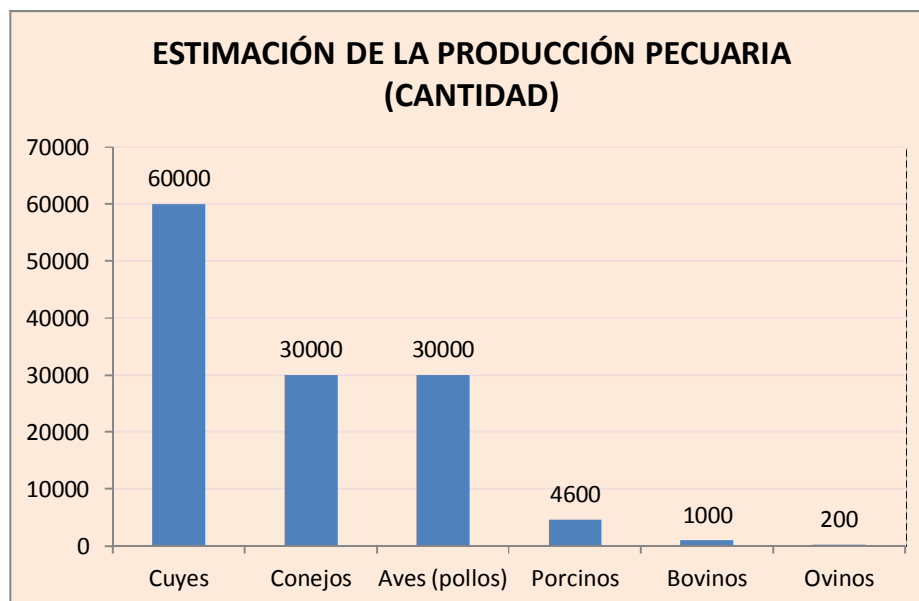


Grafico 7. Estimación de la Producción Pecuaria.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Como podremos observar en los cuadros en los últimos 10 años ha disminuido los diferentes tipos de sembríos en la Provincia Tungurahua.

Tabla 11. Número de upas y superficie por categoría de uso del suelo, provincia del Tungurahua

DESCRIPCION	HAS
Cultivos Permanentes	8235
Cultivos Transitorios y Barbecho	18331
Descanso	2887
Pastos Cultivados	36795
Pastos Naturales	28994
Paramos	72505
Montes y Bosques	33930
Otros Usos	4726
TOTAL	206403

Nota: Superficie de suelo utilizada. (III CENSO NACIONAL AGROPECUARIO-DATOS Tungurahua _ECUADOR , 2001, pág. 20)

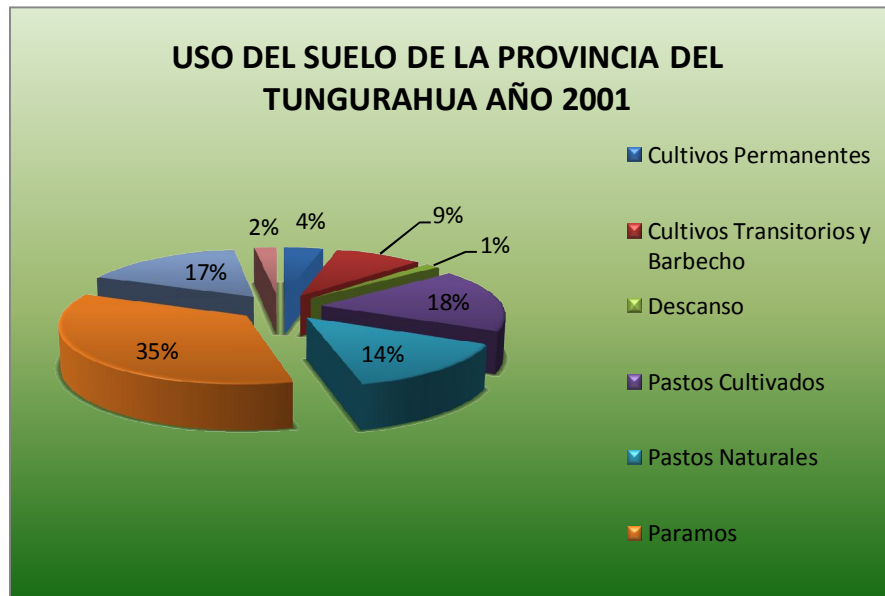


Grafico 8. Uso del suelo de la provincia del Tungurahua. Instituto de Nacional de Estadísticas y Censos INEC 2002. Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Tabla 12. Número de upas y superficie por categorías de uso del suelo, provincia del Tungurahua

DESCRIPCION	HAS
Cultivos Permanentes	8248
Cultivos Transitorios y Barbecho	15768
Descanso	3566
Pastos Cultivados	48549
Pastos Naturales	32196
Paramos	175251
Montes y Bosques	20647
Otros Usos	13816
TOTAL	318041

Nota: Estadística agropecuaria de la provincia del Tungurahua (INEC, 2011).

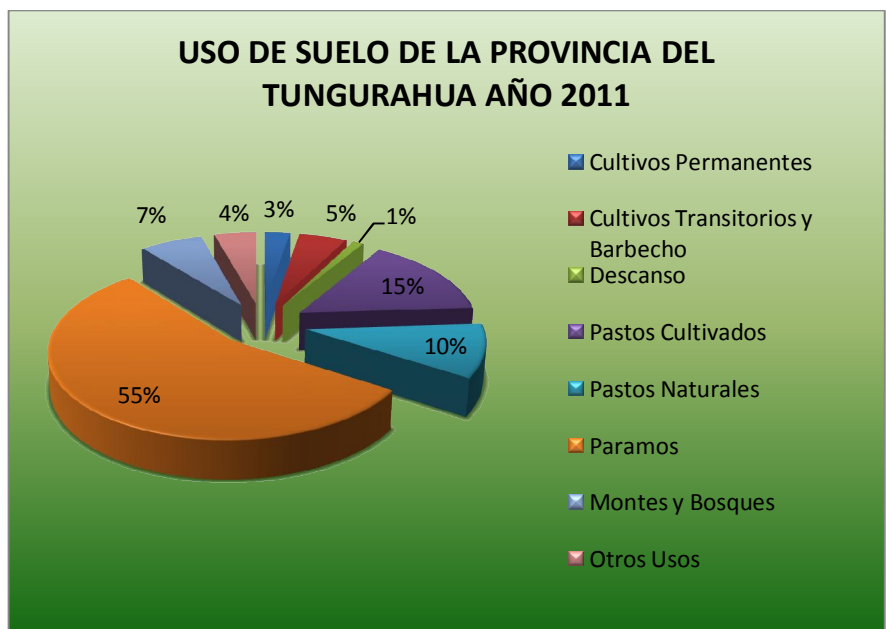


Grafico 9. Uso de suelo de la provincia del Tungurahua, Instituto de Nacional de Estadísticas y Censos INEC 2011. Elaborado por: María Fernanda Sánchez

CAPÍTULO IV

Hábitos alimenticios de las personas adultas mayores del Cantón San Pedro de Pelileo Parroquia Huambalo.

4.1 ¿Qué es un hábito alimenticio?

Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la

fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

4.2 Importancia de los hábitos alimenticios saludables

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrientes en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

4.3 Pirámide de los alimentos

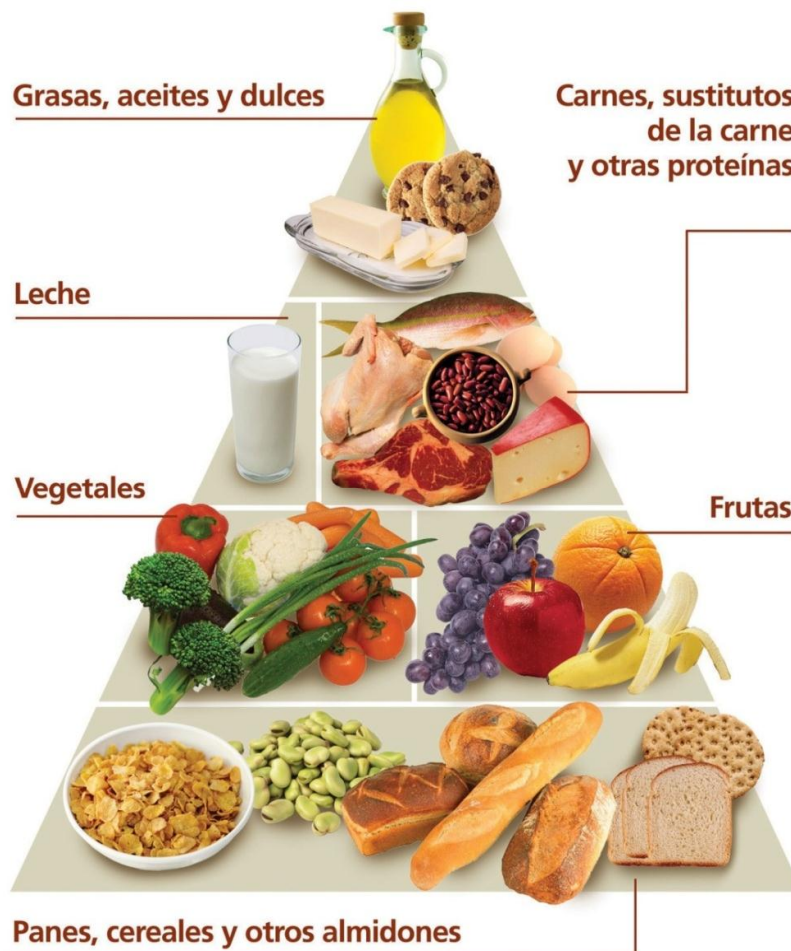


Grafico 10. Pirámide alimenticia (Mandicplace, 2011)

Grupo 1: Es la base de la pirámide. Se encuentran los cereales, el pan, el arroz, harinas, las patatas, la pasta, etc. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. (4-6 raciones/día).

Grupo 2: Las frutas y verduras. Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido de fibra. (Fruta: 2-3/día, una de las raciones debería ser un cítrico) (Verduras: 3-5/día, y por lo menos una de las raciones habrá que consumirla cruda).

Grupo 3: Es el centro de la pirámide. El grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y legumbres. (Lácteos: 2-4/día) (carne, pescado y huevos: 3-4 raciones a la semana) (Legumbres: 3-4 raciones a la semana).

Grupo 4: El último nivel de la pirámide. Es un compartimento relativamente pequeño que agrupa a los aceites, grasas, mantequilla, margarina y a aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas. El consumo debe ser moderado, de acuerdo a las

necesidades energéticas del individuo. En todos los casos se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol. Además también se ubican ahí el azúcar, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia: pastelería, bollería, y bebidas refrescantes. (Aceite: 3-6 raciones) (Resto: consumo ocasional). Tan importante como la pirámide son el ejercicio físico y el agua (1'5-2 L/día).

4.4 Adulto mayor

Adulto mayor es la etapa en que se encuentra el grupo al que pertenecen las personas mayores de 60 años, es una época de la vida enmarcada por la experiencia y la sabiduría. Es necesario, por tanto, aprender a valorar al viejo y darle los cuidados que necesita para que tenga unos años llenos de vida, más que una vida llena de años.

La mayoría de las enfermedades e incapacidades que afectan al adulto mayor pueden ser prevenidas total o parcialmente. La forma de vida y las medidas de higiene, dieta y hábitos determinan sustancialmente la calidad de vida de la persona de la edad dorada.

El estado de salud de los adultos mayores suelen ser reflejo de las medidas que se han tomado a lo largo de la vida. Los problemas de salud en la vejez son más complejos que en otros grupos de población (niños, adolescentes).

El envejecimiento por sí mismo implica disminución física; pero hay cambios en el organismo que contribuyen claramente a un mayor riesgo de enfermar, ya que la vista, el oído, la destreza motora, el equilibrio, la marcha y la fortaleza física tiende a deteriorarse con la edad.

4.5 La nutrición del adulto mayor

En la etapa de la adultez mayor, la nutrición es muy importante para la salud física y emocional. Por ello, la dieta que lleven los adultos mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y además de fácil trituration o desintegración y digestión.

El adulto mayor debe tener una alimentación variada, en la que diariamente se incluyan frutas; verduras; leche o productos lácteos con poca grasa;

carnes o legumbres; pan; cereales (arroz, sémola, fideos).

Asimismo, debe preferir el pescado, pavo o pollo y evitar las carnes rojas, por su alto contenido de colesterol.

Estos alimentos permiten vivir saludablemente, porque aportan suficientes proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, hidratos de carbono y agua.

Gracias a ellos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.

4.6 Requerimientos nutricionales del adulto mayor

1gr de proteína por cada kilo de peso al día

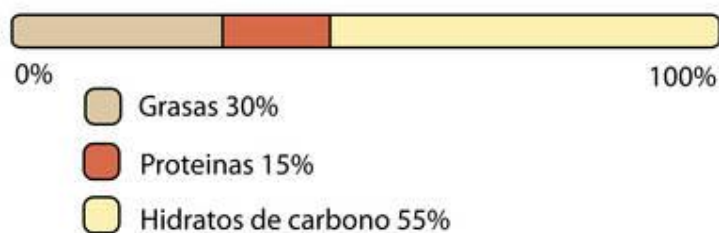


Grafico 11. Requerimientos nutricionales (Salud de altura, 2008)

4.7 Consideraciones en Nutrientes

- Alimentos fuentes de energía, especialmente carbohidratos complejos como patatas, arroz, harinas, leche, cereales, fideo. Se debe

considerar que además en estos alimentos se puede encontrar enriquecidos en vitaminas y minerales.

- Fibra, merece especial atención el consumo de alimentos integrales como arroz integral, pan integral, galletas integrales debido a que el estreñimiento es frecuente
- Alimentos ricos en proteína, que aunque las personas en edad avanzada no se encuentran en crecimiento son necesarias para el mantenimiento del cuerpo. Estos nutrientes se encuentran en: carnes de pollo, pavo, cerdo, pescado, mariscos, huevo, leche y derivados donde es importante considerar la intolerancia a la lactosa frecuente en estas edades.
- Alimentos grasos, Lo importante más que la cantidad es la calidad. Los alimentos como atún, salmón o frutos secos como nueces, pistachos, almendras contienen ácido oleico importante antioxidante. Respecto a los aceites el preferido es el de oliva.
- Para mantener el sistema nervioso, vitaminas del grupo B, que ayudan al organismo a transformar en energía los azúcares de la dieta y especialmente

la B12, que ayuda a mantener el sistema nervioso en buen estado y mejora la concentración y el equilibrio, y la B6 que evita las alteraciones nerviosas. Las principales fuentes de estas vitaminas son: algas, carnes, aves, mariscos, lácteos, huevos.

- Alimentos ricos en magnesio, conocido como el mineral aliado contra el estrés, mejora el estado de ánimo, es esencial para el buen funcionamiento de los nervios y contribuye a transformar el azúcar de la sangre en energía. Las principales fuentes de magnesio son el salvado y los cereales integrales, los mariscos, el chocolate amargo, la soya, las almendras y las nueces.
- El zinc, ayuda al cuerpo a enfrentar el estrés y aumenta nuestra capacidad de concentración y de aprendizaje. Se lo encuentra en las carnes rojas, pescado, aves, leche, mariscos, hígado, cereales y nueces.
- El Hierro, es indispensable para el transporte del oxígeno a los tejidos y esencial para el estado de ánimo. Su falta suele provocar un estado permanente de cansancio y fatiga. Fuentes de

hierro: vísceras (hígado, riñón), almejas, carnes rojas, verduras verdes como espinacas, frutos secos, avena

4.8 Necesidades de alimentos

Tabla 13. A continuación un cuadro que resume las necesidades de alimentos en el adulto mayor:

NUTRIENTES	ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
Hidratos de carbono	Pan, cereales, papas, leguminosas	4 a 7 porciones diarias: 1 1/2 a 2 panes además de 1 a 1 1/2 tazas de arroz, fideos, sémola o papas cocinadas
Fibras, vitaminas y minerales	Vegetales y Frutas	Mínimo 2 platos de verduras crudas o cocinadas y 2 a 3 frutas o jugo de frutas naturales diariamente
Proteínas de buena calidad y calcio	Alimentos Lácteos	Se recomienda ingerir 2 a 3 porciones diarias de leche, yogurt, queso
Proteínas de buena calidad hierro y zinc	Carnes, legumbres y huevo	Consumir a diario un filete de pescado fresco o en conserva, pollo o pavo o una taza de legumbres cocidas o un huevo. Las carnes rojas, los embutidos, las vísceras contienen grasas saturadas y colesterol: por lo que es conveniente comerlas en ocasiones especiales y en pequeñas cantidades
Aceites y grasas	Aceites, grasas y semillas	Seis cucharadas de aceite vegetal al día
Hidratos de carbono	Azúcares y Derivados	Se recomienda consumirla en cantidad moderada, disminuyendo el consumo de productos de pastelería y otros alimentos con alto contenido de azúcar. Se recomienda consumir de 3 a 4 cucharadas diarias de azúcar

Nota: Necesidades de alimentos. (Salud de altura, 2008). Elaborado por: Fernanda Sánchez.

4.9 Hábitos alimenticios del adulto mayor en la parroquia de Huambalo

La alimentación de la población huambaleña es el fruto del trabajo diario en la tierra, habas cocinadas, un plato de tostado, choclo con queso, mote cocinado en leña y con cuy, conejo o carne de cerdo, dependiendo de lo que haya en casa o lo que se haya cosechado.

La provincia del Tungurahua no se diferencia mucho del resto de provincias andinas. El desayuno en la parroquia de Huambalo cuenta con café con leche, huevos, mote cocinado, queso, jugo de fruta, colada de maíz pero también se acostumbra agua de panela con máchica, el almuerzo es la comida fuerte compuesto de sopas como coladas de harina de arveja o de haba, sopa de bolas de maíz rellenas de queso, locros de papa, acelga, nabo, berro, sambo, zapallo, choclo, de oca, morocho, y la merienda es la comida ligera sopa de fideo con una taza de agua aromática. El entredía es la hora de los productos hechos en tiesto como habas, tostado, chulpi combinados con el chocho.

Actualmente los hábitos alimenticios de las personas adultas mayores han ido cambiando. El ritmo de vida actual exige comidas más simples, los cambios en

las practicas alimenticias son manifestaciones de transformación en la vida familiar y de la sociedad en general. Entre estas transformaciones se pueden citar el aumento del consumo fuera de casa, la preocupación por la seguridad alimenticia y la preferencia de productos de fácil preparación.

Todas estas influencias se ven traducidas por las manos y el paladar de los pueblos tungurahueses, que le dan su especial tratamiento, sin embargo; los cambios son patentes y notorios, principalmente para la gente adulta mayor.

Podemos citar algunos ejemplos que se han ido dando en Huambalo como: con el aparecimiento de pizzerías, chifas a la criolla, expendios de hamburguesas, hot dogs y salchipapas, así como los famosos pinchos, que se los vende en muchas esquinas de la parroquia todo esto acompañado, por supuesto, del infaltable pollo a la brasa. Tales cambios en la alimentación diaria de los Huambaleños, además de producir un impacto cultural y alimentario repercuten en el bolsillo de la población.

Dadas las condiciones financieras, se venden productos que antes se consumían, y como contraparte, se recurre a otros productos del mercado para el sustento cotidiano, ya no de la chacra como se acostumbraba antes, se empieza a depender de ellos, con lo cual, además del empobrecimiento económico y el deterioro cualitativo de la dieta, se pone en riesgo la salud de la población.

Al no existir datos estadísticos de la parroquia se realizó con los datos de la Provincia.

Como podremos observar en el cuadro en los últimos años han aumentado los establecimientos de alimentos y bebidas en la Provincia Tungurahua, cada vez el trabajo es primordial y las relaciones secundarias; lo rápido suplanta a lo lento, y lo simple a lo complejo.

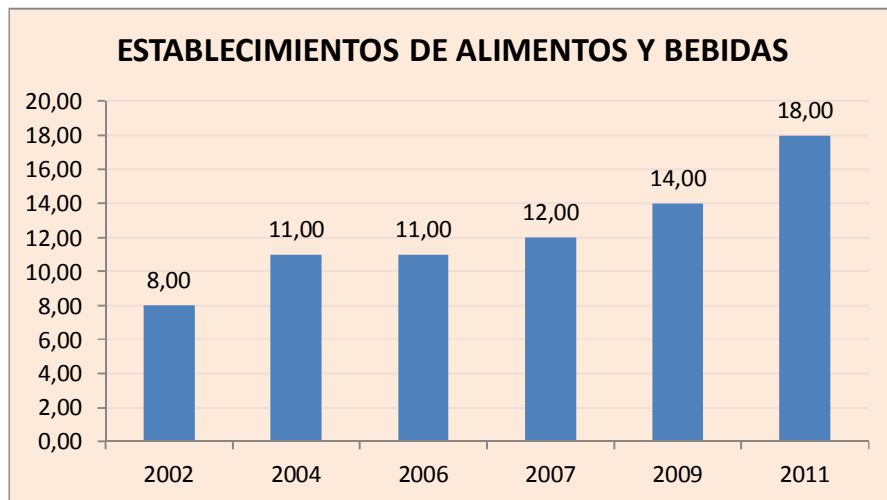


Grafico 12. Estadísticas de los establecimientos de alimentos y bebidas Provincia del Tungurahua. Instituto de Nacional de Estadísticas y Censos INEC 2011.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

CAPÍTULO V

Identificar diferentes causas que influyan en los hábitos alimentarios de las personas adultas mayores.

La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales (componentes religiosos, psicológicos y pragmáticos).

Los cambios sociales que se han producido en nuestro país también han modificado las costumbres alimenticias. Entre éstos, podemos destacar el flujo migratorio del campo a la ciudad, la globalización, una amplia difusión de las nuevas técnicas de producción y conservación de los alimentos, que amplían las posibilidades de consumo a zonas en las que antes no era posible.

La globalización un término que se ha convertido en habitual, aunque sus significados pueden ser muy variados. Supone un sistema económico novedoso que se caracteriza, en primera instancia, por la libre circulación de los capitales que afecta a todos los ámbitos de la economía y a buena parte del conjunto de la actividad humana.

Aunque algunos autores han cuestionado que este fenómeno haya llegado a la alimentación (Fritscher, 2002) concluye; no hay duda de que la industria alimentaria es una actividad que se ha globalizado, a semejanza de las demás ramas industriales. Hoy día podemos encontrar una gran variedad de alimentos en los centros de alimentación, no sólo por la gran cantidad de marcas, envases, tamaños, formas, sino en lo que se refiere a su procedencia.

La globalización alimentaria, aunque suene paradójico, reúne integración y diversidad en la elección de los alimentos, de forma que el consumidor encuentra fácilmente productos procedentes de otros países (frutas exóticas, verduras, salsas, especias, etc.), y un conjunto de nuevos alimentos que incluyen desde los refrescos a diversos tipos de snaks, derivados de lácteos, cereales, u otros alimentos no tradicionales.

Ha afectado no sólo a la estructura y composición de las comidas, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos

invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias; todo esto constituye un nuevo orden alimentario según (Contreras 2005). Como señala este autor:

"...existen numerosas presiones económicas y políticas para que los comportamientos alimentarios de las poblaciones industrializadas converjan y se asemejen cada vez más entre sí, a pesar de que, por otro lado, este tipo de argumento esté siendo utilizado por diversos sectores para reivindicar el mantenimiento y restitución de las cocinas regionales y autóctonas". (Contreras, 2005, pág. 505)

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, como por ejemplo:

- ✓ El paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado.
- ✓ El trabajo de la mujer fuera del hogar.
- ✓ Los nuevos sistemas de organización familiar.

La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de la comida de cada día, ya que intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos. Estos factores juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de alimentos.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida

que han condicionado la organización familiar. Igualmente el desarrollo de nuevas tecnologías en el área agroalimentaria han puesto a disposición de los consumidores los denominados alimentos servicio, que son aquellos especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, en el núcleo familiar ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud.

El consumo de alimentos en occidente se caracteriza, cuantitativamente, por una ingesta excesiva de alimentos, superior, en términos generales, a aquella recomendada en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal.

Una gran parte de la población mundial sufre las consecuencias de la malnutrición y la otra parte de población que está sobrealimentada sufre, a su vez enfermedades debidas al exceso de alimentos.

5.1 Tabulación de los datos de la encuesta

1. ¿Cuántos años vive en la parroquia?

Tabla 14. Porcentaje de residencia en la parroquia

	#PERSONAS	PORCENTAJE
1-15 años	67	21.8%
15-30 años	101	32.8%
30-60 años	140	45.2%
Total	308	100%



Gráfico 13. Porcentaje de residencia en la parroquia
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación. El 45 % de los encuestados respondieron que viven de 30 -60 años en la parroquia de Huambalo, mientras que el 33% vive de 15 -30 años y el restante 22% vive de 1-15 años.

2. ¿Recuerda hace 10 años cual era la actividad económica más importante de la parroquia?

Tabla 15. Actividad Económica

ACTIVIDAD ECONOMICA	#PERSONAS	PORCENTAJE
Agrícola	158	51.3%
Artesanal	71	23.1%
Avicultura	50	16.2%
Ganadera	29	9.4%
Otros	0	0
Total	308	100%



Gráfico 14. Actividad Económica.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: Los pobladores de la parroquia Huambalo se dedicaban en su mayor parte a la actividad agrícola representando hace 10 años el 51 %, la actividad artesanal se desarrollaba en el 23%, en un 16% se encontraba la avicultura a esta actividad se complementaba la ganadera representando el 10%.

3. ¿En la actualidad cuál cree usted que es la actividad económica?

Tabla 16. Actividad Económica.

ACTIVIDAD ECONOMICA	#PERSONAS	PORCENTAJE
Agrícola	79	26%
Artesanal	127	41,2%
Avicultura	66	21.4%
Ganadera	13	4.2%
Otros	22	7.1%
Total	308	100%



Grafico 15.Actividad Económica.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: La actividad artesanal en la parroquia al momento es muy importante representando el 41% a la elaboración de muebles, la actividad agrícola se desarrolla en la zona representando el 26%, se complementa con la avicultura el 22%, la ganadera el 4% y el 7% restante se dedican a la albañilería, microempresarios de venta de abonos, abarrotos, lavados de jean.

4. ¿Cuál cree usted que era o eran los productos que se cultivaban hace 10 años mayormente en la parroquia?

Tabla 17. Productos de cultivo

PRODUCTOS	#PERSONAS	PORCENTAJE
Maíz	80	26%
Cebolla	118	38.3%
Papas	51	16.6%
Porotos y Frutales	59	19.2%
Otros	0	0
Total	308	100%



Gráfico 16. Productos de cultivo.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: El 38% de los encuestados respondieron que la cebolla blanca era el cultivo que predominaba en la zona hace 10 años. El cultivo de maíz es el segundo producto que se desarrollaba en el 26% del área cultivada. Los porotos y frutales es el siguiente cultivo en importancia para el sustento de las familias de la parroquia representando 19% y el 17% se complementa con el cultivo de las papas.

5. ¿Elija los productos que se siembran en la parroquia mayormente hoy en día?

Tabla 18. Productos de cultivo

PRODUCTOS	#PERSONAS	PORCENTAJE
Maíz	55	18%
Cebolla	78	25.3%
Papas	47	15.3%
Porotos y Frutales	36	11.7%
Otros	92	30%
Total	308	100%



Gráfico 17. Productos de cultivo.
Elaborado por: Maria Fernanda Sánchez

Interpretación: El 30% de los encuestados respondieron otros que los productos que actualmente se están sembrando son plantaciones de tomate riñón, frutilla en invernadero, tomate de árbol, el segundo producto que cultiva es la cebolla representando el 25%, el maíz el 18% y los porotos y frutales el 12% del total de la zona.

6. ¿Recuerda usted hace 10 años cuantas comidas consumía al día?

Tabla 19. Porcentaje de ingesta de comida a diario.

COMIDAS	#PERSONAS	PORCENTAJE
2 Comidas	52	17%
3 Comidas	100	32%
5 Comidas	156	51%
Total	308	100%

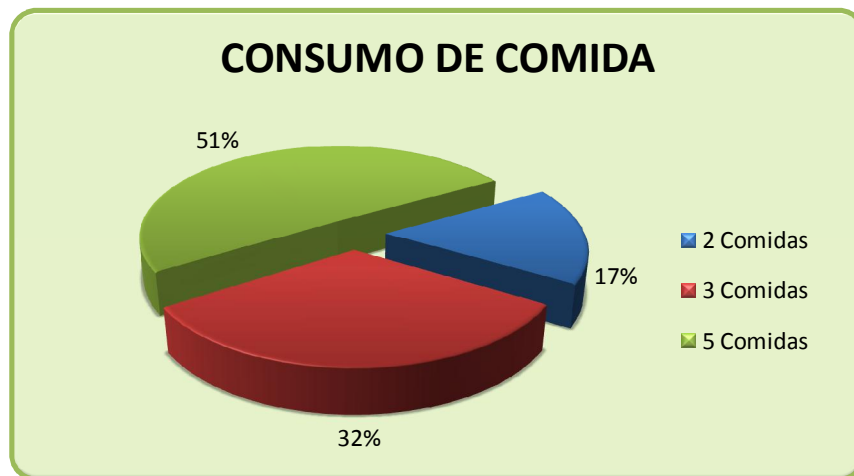


Gráfico 18. Porcentaje de ingesta de comida a diario.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: El 51% de los encuestados respondieron que hace 10 años consumían 5 comidas al día, el 32% consumía 3 comidas y finalmente el 17% se servía 2 comidas.

7. ¿Ahora en la actualidad cuántas comidas cree usted que se consume al día?

Tabla 20. Porcentaje de ingesta de comida a diario

COMIDAS	#PERSONAS	PORCENTAJE
2 Comidas	105	34.1%
3 Comidas	140	45.5%
5 Comidas	63	20.5%
Total	308	100%

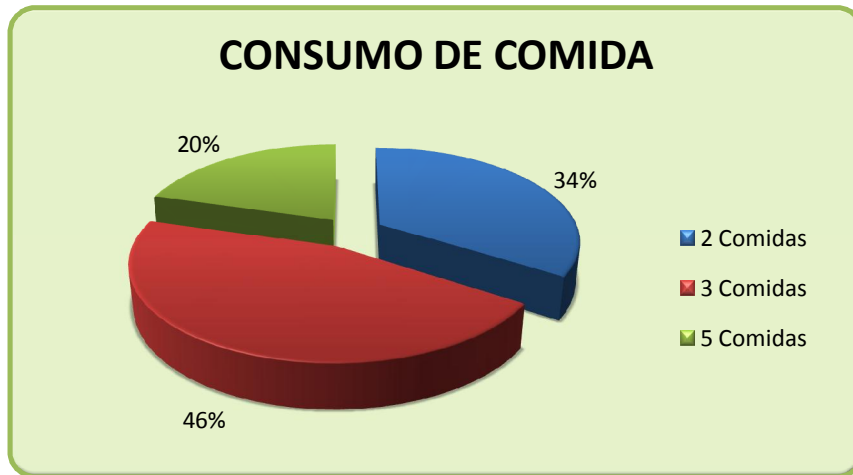


Gráfico 19. Porcentaje de ingesta de comida a diario.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: Se puede observar que al actualmente el 46% de los encuestados consumen 3 comidas al día, mientras que el 34% 2 comidas y el 20% 5 comidas.

8. ¿Cree usted que se alimenta o que consume los mismos alimentos de hace 10 años?

Tabla 21. Nivel de alimentación en el transcurso de hace 10 años

	#PERSONAS	PORCENTAJE
Si	95	31%
No	213	69.2%
Total	308	100%

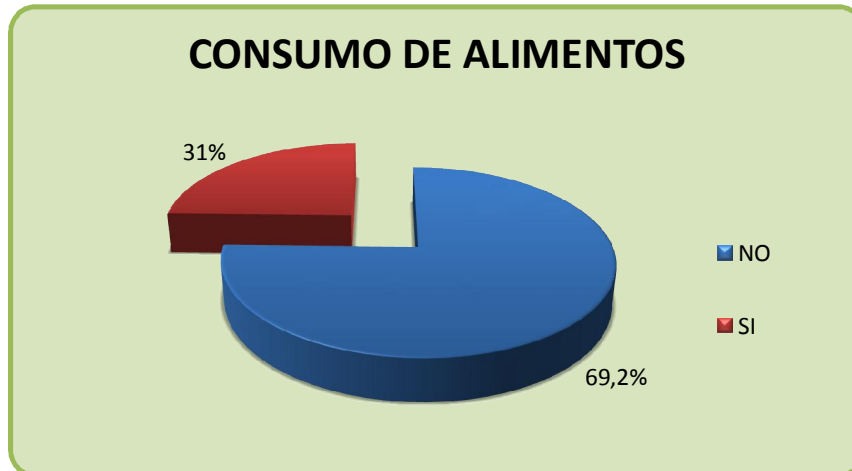


Grafico 20. Nivel de alimentación en el transcurso de hace 10 años.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: El 69% de los encuestados opinan que ya no se alimentan como antes por el cambio de hábitos alimenticios que se ha ido dando con el transcurrir de los años mientras que el 31% dice que su alimentación sigue siendo la misma ya que las personas son nativas de la zona.

9. ¿Cuál es la actividad laboral que realiza usted al momento?

Tabla 22. Actividad Laboral de los pobladores adultos

ACTIVIDAD LABORAL	#PERSONAS	PORCENTAJE
Labrar , cosechar	67	21.8%
Artesanal	88	28.6%
En casa	66	21.4%
En Oficina	13	4.2%
Otros	74	24%
Total	308	100%

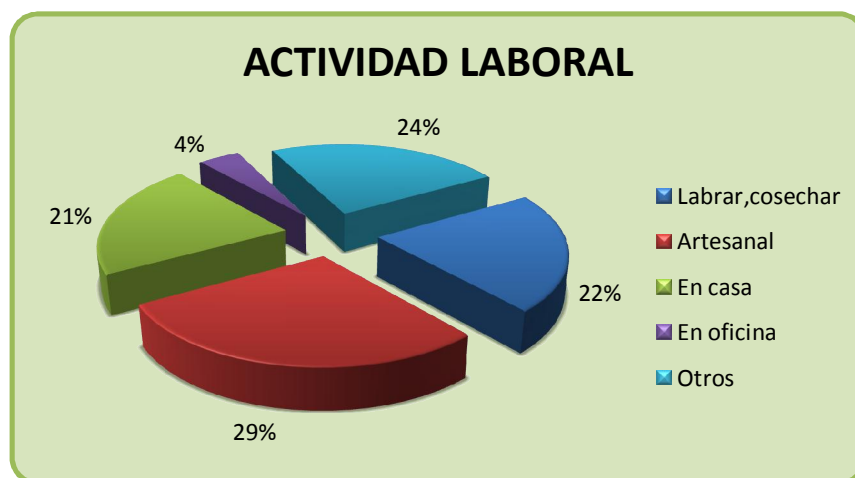


Grafico 21. Actividad Laboral de los pobladores adultos mayores.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: El 29% de los encuestados respondieron que la actividad laboral al momento es la artesanal que se refiere a la elaboración de muebles, el 22% que representa otros se ha dedicado a la microempresa propia, el 22% persigue en la actividad de labrar y cosechar el campo, el 21% permanece en la casa ya que recibe remesas del extranjero y el 4% son los que laboran en oficina pocas personas son los que han concluido sus estudios universitarios y son profesionales.

10. ¿Hace 10 años usted recuerda que tipos lugares existían en la parroquia para comer fuera de casa?

Tabla 23. Lugares de expendio de comida en la parroquia

LUGARES	#PERSONAS	PORCENTAJE
Restaurantes	84	27.3%
Salones	157	51%
Puestos en la calle	67	21.8%
Otros	0	0%
Total	308	100%

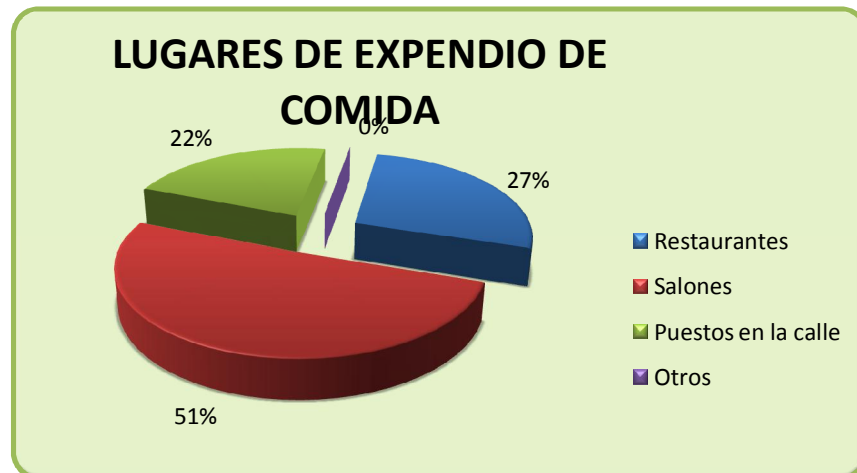


Gráfico 22. Lugares de expendio de comida en la parroquia.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez.

Interpretación: El 51% de los encuestados respondieron que comían fuera de casa en salones de la zona, el 27% lo hacía en restaurantes y el 22% restante en los típicos puestitos de la calle.

11. ¿Ahora en la actualidad cuál cree usted que es el tipo de lugar que la gente prefiere para comer fuera de casa?

Tabla 24. Lugares de expendio de comida actualmente

LUGARES	#PERSONAS	PORCENTAJE
Restaurantes	62	20.1%
Salones	85	27.6%
Puestos en la calle	36	11.7%
Otros	125	40.6%
Total	308	100%

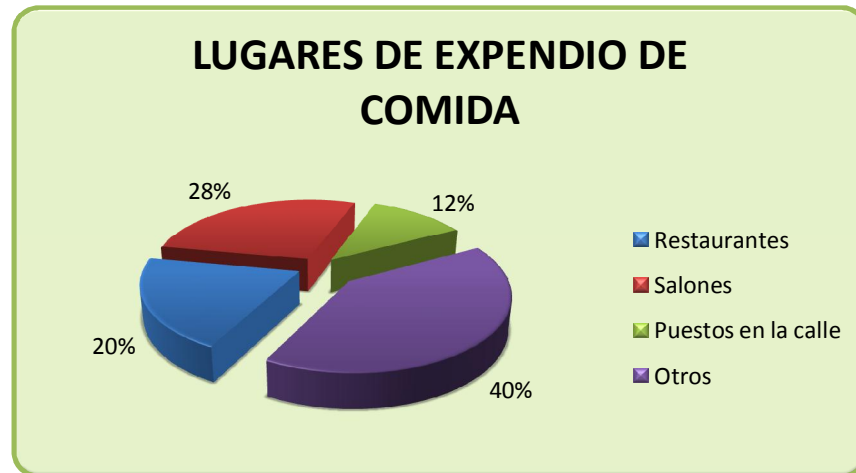


Gráfico 23. Lugares de expendio de comida actualmente.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: El 40% de los encuestados representa otros sus lugares de preferencia asaderos de pollos, establecimientos de comida rápida, pinchos, mientras que el 28% lo realiza en salones, el 20% en restaurantes y el 20% en los puestos de la calle que con el tiempo ya se están perdiendo.

12. ¿Cuántas veces come fuera de casa?

Tabla 25. Frecuencia de consumo fuera de casa

	#PERSONAS	PORCENTAJE
5-7 semana	89	29%
2-4 semana	166	54%
1-3 mes	53	17%
Total	308	100%

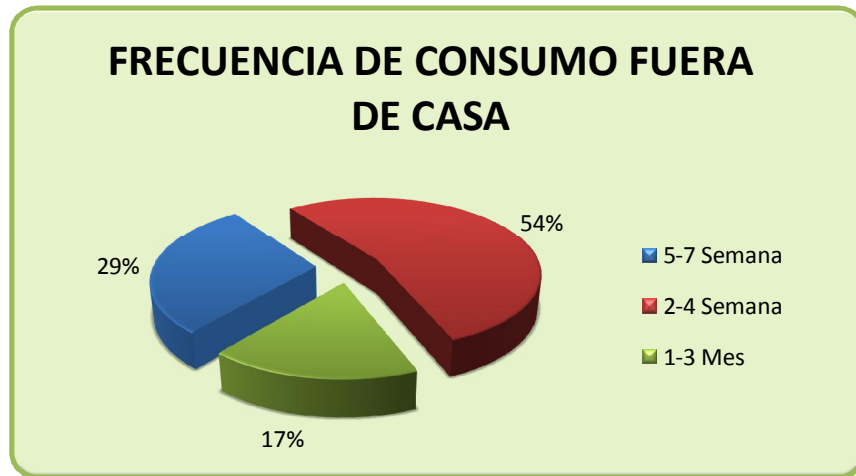


Grafico 24. Frecuencia de consumo fuera de casa.
Elaborado por: María Fernanda Sánchez

Interpretación: El 54% de los encuestados respondieron que comen fuera de casa de 2 a 4 veces por semana, mientras el 29% de 5 a 7 veces por semana y el 17% lo realiza de 1 a 3 veces por mes.

5.2 Resultados de la Investigación

- ✓ En los últimos 10 años los cambios que han surgido en la parroquia han modificado las costumbres alimenticias, los pobladores se han dedicado la mayor parte a la actividad artesanal y avícola dando como resultado la desaparición de sembríos de productos tradicionales de la zona.

- ✓ Los productos orgánicos como frutilla, tomate de riñón, tomate de árbol, mora en invernadero se están cultivando mayormente, la cebolla que era el producto primordial se está dejando de hacerlo por la poca remuneración que existe y los factores climáticos que están en constante cambio y están afectando el cultivo.

- ✓ La necesidad de comer fuera de casa, especialmente al mediodía, es un hecho ligado a la vida moderna por múltiples y variadas razones (distancias del hogar al trabajo, jornada partida, ahorro de tiempo, celebraciones etc.

- ✓ El aumento considerado de establecimientos de comida rápida han ido cambiando los hábitos alimenticios del lugar.

- ✓ Desde 1999 que empezó la reactivación del volcán Tungurahua ha ocasionado que la ceniza haya ido destruyendo los cultivos agrícolas de la población lo cual ha causado que los agricultores dejen poco a poco de realizar esta actividad por la pérdida económica que se va generando.

- ✓ Con las conversaciones que se realizó con los encuestados concluyen que las variaciones que han ido surgiendo en la gastronomía y los hábitos alimenticios han ido afectando la calidad de vida de las personas adultas mayores del sector ocasionando que hoy en día se enfermen con más frecuencia.

- ✓ A la vez existe una desvalorización de los productos y técnicas propias de la cocina y esto se lo puede constatar al ver la cantidad de productos que han ido desapareciendo del lugar, así como una cantidad de técnicas que han sido remplazadas por las técnicas de alta cocina, a las que si las analizamos, parten de técnicas regionales de otros países.

- ✓ Mediante la investigación realizada se ha podido concluir que actualmente el desconocimiento y pérdida de la cultura gastronómica sucede en muchos de los casos por factores de migración, puesto que las generaciones de jóvenes tienden a mejorar su estilo de vida en otros lugares fuera del sector o del país.

CONCLUSIONES

- La Gastronomía adquiere no solo un valor nutricional y de subsistencia para el hombre, sino también un valor simbólico muy importante en la cultura de un país, porque constituye una parte importante de su identidad nacional, de su historia, de sus costumbres, de su riqueza, es por esto que es necesario rescatar los productos autóctonos de la zona.
- El anciano no tiene conciencia en lo absoluto de que es lo que significa los nutrientes y que alimento tiene cada uno de estos, sería importante crear una concientización en este aspecto para que por lo menos se tenga un conocimiento en forma general de los alimentos y que aporte dan estos a la consecución de una buena salud.
- Existe una pérdida de interés por la alimentación a esta edad debido a varias causas como: dificultad creciente para digerir los alimentos, baja en la percepción del sabor y hasta depresión o soledad, pero que de acuerdo a la investigación no se ha dado en la mayoría de ancianos.

- Los hábitos alimenticios de la población se han visto afectados por influencia de una economía de consumo, la migración, la globalización etc.

RECOMENDACIONES

- Las autoridades del Cantón y la Provincia deberían proveer de recursos económicos a los pobladores de Huambalo para que puedan seguir con la actividad agrícola.
- Gestionar el apoyo para estudios técnicos orientados a mejorar la dotación y optimización del agua de riego.
- La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.
- La persona de tercera edad debe adoptar una dieta variada en alimentos y equilibrada tanto en macro como en micronutrientes para evitar complicaciones de salud que son muy frecuentes a su edad.
- Se debe implementar capacitación en normas dietético nutricionales generales a las personas de la tercera edad, restaurantes y domesticas para

que los menús sean elaborados adecuadamente, y se pueda llegar a un aprovechamiento que los alimentos nos brindan.

- Ningún alimento debe eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótono y reiterado que interfieran con hábitos alimentarios saludables.

REFERENCIAS

Brillant-Savarin. (1982). *Physiologie du Gout*. Paris-Francia: Flammarion.

Caizabanda, M. (01 de Julio de 2005). Plan estrategico de desarrollo de la parroquia de Huambalo. Recuperado el 4 de octubre de 2012, de www.pelileo.gob.ec/index.php?...planhuambalo...planes.

Eroski consumer. (11 de 05 de 2006). Tu canal de alimentacion . Recuperado el 19 de 11 de 2012, de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_c omer_bien/curiosidades/2001/12/13/35615.php

Eroski consumer. (02 de septiembre de 2009). Tu canal de alimentacion . Recuperado el 19 de Noviembre de 2012, de <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/cereales-y-derivados/2002/05/07/44320.php>

Eroski consumer. (02 de 11 de 2009). Tu canal de alimentacion . Recuperado el 18 de 11 de 2012, de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_c omer_bien/alimentacion_alternativa/2002/02/19/38263.

Eroski Consumer. (02 de 11 de 2009). Tu canal de alimentacion . Recuperado el 18 de 11 de 2012, de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_c omer_bien/alimentacion_alternativa/2002/02/19/38263.php

Eroski Consumer. (16 de 01 de 2009). Tu canal de alimentacion . Recuperado el 18 de 11 de 2012, de <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/legumbres-y-tuberculos/2001/11/12/35557.php>

Eroski Consumer. (16 de 01 de 2009). Tu canal de la alimentacion. Recuperado el 20 de 11 de 2012, de <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/carnes-huevosderivados/2006/04/05/150744.php>

Eroski Consumer. (16 de 01 de 2009). Tu canal de la alimentacion . Recuperado el 19 de 11 de 2012, de <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/legumbres-y-tuberculos/2001/11/12/35557.php>

Eroski Consumer. (03 de 01 de 2009). Tu canal de la alimentacion . Recuperado el 19 de 11 de 2012, de <http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/calabaza/intro.php>

Huambalo, G. p. (3 de Agosto de 2006). Gobierno Parroquial de Huambaló. Proyectos, Turismo. Recuperado el 12 de Noviembre de 2012, de <http://www.huambalo.gob.ec/parroquia/historia-y-cultura.html>

III CENSO NACIONAL AGROPECUARIO-DATOS Tungurahua _ECUADOR . (2000). Agropecuario 2000. Quito: Inec.

INEC. (01 de 01 de 2004). Visualizador de estadísticas agropecuarias frlrecuador ESPAC. Recuperado el 30 de 11 de 2012, de <http://www.ecuadorencifras.com/cifras-inec/main.html>

Luisa, P. R. (06 de enero de 2005). Repositorio digital UCT. Recuperado el 22 de Noviembre de 2012, de <http://repositorio.uct.edu.ec/bitstream/123456789/54/5/TESIS%20%20TODO.pdf>

Mandicplace. (01 de 01 de 2011). Food experiencie para los cinco sentidos. Recuperado el 01 de 11 de 2012, de <http://www.mandicplace.com/blog/libros-y-articulos/mi-plato-sustituye-a-la-piramide-nutricional.aspx>

Municipio de pelileo. (01 de Julio de 2005). Diagnostico Participativo para elaboración del Plan Parroquial. Recuperado el 15 de Noviembre de 2012, de www.pelileo.gob.ec/index.php?...planhuambalo...planes.

Municipio del Canton San Pedro de Pelileo. (01 de marzo de 2005). municipalidad del canton pelileo. Recuperado el 18 de Noviembre de 2012, de http://www.pelileo.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=83

Salud de altura. (01 de 06 de 2008). Adulto mayor. Recuperado el 30 de 11 de 2012, de http://www.saluddealtura.com/?id=686#habitos_alimentarios

Universidad Nacional Agraria La Molina. (03 de 05 de 2010). Oca,olluco,mashua. Recuperado el 22 de 11 de 2012, de www.lamolina.edu.pe/investigacion/programa/papa/tuberosa.htm.

APENDICE A



Panorámica de Huambalo
Autor: María Fernanda Sánchez



Persona Encuestada
Autor: María Fernanda Sánchez



Persona Encuestada se dedica a la actividad artesanal
Autor: María Fernanda Sánchez



Persona encuestada se dedicada a la actividad agrícola
Autor: María Fernanda Sánchez



Cultivo de maíz
Autor: María Fernanda Sánchez



Persona encuestada dedicada a la actividad avícola
Autor: María Fernanda Sánchez

6. ¿Recuerda usted hace 10 años cuantas comidas consumía al día?

1-2 comidas 1-3 comidas 1-5 comidas

7. ¿Ahora en la actualidad cuántas comidas cree usted que se consume al día?

1- 2 comidas 1-3 comidas 1- 5 comidas

8. ¿Cree usted que se alimenta o que consume los mismos alimentos de hace 10 años?

SI NO

9. ¿Cuál es la actividad laboral que realiza usted al momento?

Labrar, cosechar campo Artesanal

En casa En Oficina Otros

Especifique.....

10. ¿Hace 10 años usted recuerda que tipos lugares existían en la parroquia para comer fuera de casa?

Restaurantes Salones Puestos en la calle

Otros Especifique.....

11. ¿Ahora en la actualidad cuál cree usted que es el tipo de lugar que la gente prefiere para comer fuera de casa?

Restaurantes Salones Puestos en la calle

Otros Especifique.....

12. ¿Cuántas veces come fuera de casa?

5- 7 veces/semana 2-4 veces/mes 1-3 veces/mes