



Incidencia de los saberes ancestrales en la alimentación para prevenir la desnutrición infantil en niños y niñas de 1 a 3 años en la parroquia Mulalillo

Impact of ancestral knowledge on nutrition to prevent childhood malnutrition in children ages 1 to 3 in the Mulalillo parish

Impacto do conhecimento ancestral sobre nutrição para prevenir a malnutrição infantil em crianças dos 1 aos 3 anos na paróquia de Mulalillo

Diana Beatriz Gutiérrez Jácome ^I
dgutierrez2844@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-1733-4854>

Verónica Patricia Gastiabur Barba ^{II}
vpgastiaburb@istx.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8417-4726>

Tatiana Mishel Santacruz Heredia ^{III}
tmsantacruz@istx.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-1800-1944>

Odalís Nicol Zambrano Chango ^{IV}
onzambranach@istx.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-1938-5057>

Correspondencia: dbgutiérrezj@istx.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de febrero de 2025 * **Aceptado:** 24 de marzo de 2025 * **Publicado:** 17 de abril de 2025

- I. Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- II. Docente Instituto Superior Universitario Cotopaxi, Ecuador.
- III. Instituto Superior Universitario Cotopaxi, Ecuador.
- IV. Estudiante Instituto Superior Universitario Cotopaxi, Ecuador.

Resumen

La adecuada alimentación puede ser una respuesta al rescate de nutrientes que permitan disminuir la DCI, introducir adecuadamente estos alimentos en la dieta diaria de los niños de 1 a 3 años mediante recetas atractivas y fáciles de consumir puede garantizar una combinación equilibrada de macronutrientes. El objetivo fue determinar la incidencia de los saberes ancestrales en la alimentación para prevenir la desnutrición infantil en niños y niñas de 1 a 3 años en la parroquia Mulalillo. Para lo cual, se utilizó un enfoque mixto o cuali-cuantitativo y un diseño descriptivo – explicativo, se combinó la observación de campo, una encuesta a 25 padres y la revisión documental. Mediante técnicas como el uso de Google Forms y Microsoft Excel 2019, se analizaron patrones alimentarios y conocimientos locales. La triangulación metodológica permitió validar los resultados con un diagnóstico, para luego estructurar una matriz de recetas de alto valor nutricional con el uso de alimentos ancestrales. Los hallazgos destacaron una preferencia del 96% por alimentos naturales y tradicionales, aunque otros alimentos presentaron bajo consumo. Además, las hortalizas y plantas medicinales también son valoradas en la dieta local. La conclusión subrayó la relevancia de rescatar y promover conocimientos nutricionales ancestrales, integrándolos con estrategias de salud pública. Este enfoque contribuirá no solo a prevenir la DCI, sino también a preservar el patrimonio cultural y fortalecer la sostenibilidad alimentaria en comunidades rurales, como la parroquia de Mulalillo.

Palabras Clave: Desnutrición crónica infantil; Alimentación ancestral; Nutrición infantil, Educación; Salud pública.

Abstract

Proper nutrition can be a response to restoring nutrients that can reduce malnutrition. Properly introducing these foods into the daily diet of children aged 1 to 3 years through attractive and easy-to-consume recipes can ensure a balanced combination of macronutrients. The objective was to determine the impact of ancestral knowledge on nutrition to prevent childhood malnutrition in children aged 1 to 3 years in the Mulalillo parish. A mixed or qualitative-quantitative approach and a descriptive-explanatory design were used, combining field observation, a survey of 25 parents, and documentary review. Using techniques such as Google Forms and Microsoft Excel 2019, dietary patterns and local knowledge were analyzed. Methodological triangulation allowed the results to be validated with a diagnosis, and a matrix of recipes with high nutritional value using

ancestral foods was then structured. The findings highlighted a 96% preference for natural and traditional foods, although other foods were underconsumed. Furthermore, vegetables and medicinal plants are also valued in the local diet. The conclusion underscored the importance of rescuing and promoting ancestral nutritional knowledge, integrating it with public health strategies. This approach will contribute not only to preventing ICD, but also to preserving cultural heritage and strengthening food sustainability in rural communities, such as the parish of Mulalillo.

Keywords: Chronic childhood malnutrition; Ancestral nutrition; Child nutrition; Education; Public health.

Resumo

Uma nutrição adequada pode ser uma forma de recuperar nutrientes que podem ajudar a reduzir o DCI. A introdução adequada destes alimentos na dieta diária das crianças dos 1 aos 3 anos através de receitas apelativas e fáceis de consumir pode garantir uma combinação equilibrada de macronutrientes. O objetivo foi determinar o impacto do conhecimento ancestral sobre nutrição para prevenir a malnutrição infantil em crianças dos 1 aos 3 anos na paróquia de Mulalillo. Para tal, recorreu-se a uma abordagem mista ou quali-quantitativa e a um desenho descritivo-explicativo, combinando a observação de campo, o questionário com 25 pais e a revisão documental. Recorrendo a técnicas como o Google Forms e o Microsoft Excel 2019, foram analisados os padrões alimentares e os conhecimentos locais. A triangulação metodológica permitiu validar os resultados com um diagnóstico e, de seguida, estruturar uma matriz de receitas de elevado valor nutricional utilizando alimentos ancestrais. Os resultados evidenciaram uma preferência de 96% por alimentos naturais e tradicionais, embora outros alimentos tenham sido consumidos em pequena quantidade. Além disso, os vegetais e as plantas medicinais também são valorizados na dieta local. A conclusão destacou a importância de recuperar e promover o conhecimento nutricional ancestral, integrando-o nas estratégias de saúde pública. Esta abordagem contribuirá não só para prevenir a DCI, mas também para preservar o património cultural e fortalecer a sustentabilidade alimentar nas comunidades rurais, como a paróquia de Mulalillo.

Palavras-chave: Subnutrição crónica na infância; Nutrição ancestral; Nutrição infantil, Educação; Saúde pública.

Introducción

La nutrición infantil temprana es un componente esencial para garantizar el desarrollo integral de los niños y niñas desde los primeros años de su infancia, particularmente en contextos donde los saberes ancestrales desempeñan un papel fundamental en las prácticas alimenticias. Estos conocimientos, transmitidos de generación en generación, representan un patrimonio cultural que integra prácticas tradicionales, uso de alimentos autóctonos y remedios naturales que no solo enriquecen la dieta, sino que también fomentan la identidad y sostenibilidad cultural de las comunidades Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019).

En América Latina, la combinación de saberes ancestrales con estrategias de salud pública se ha convertido en un enfoque importante para abordar problemas de desnutrición y promover un desarrollo saludable durante los primeros años de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) estima que cerca del 45% de las muertes infantiles están relacionadas con desnutrición, muchas de las cuales podrían prevenirse con intervenciones nutricionales tempranas, particularmente en los primeros 1.000 días de vida.

En este contexto, el rescate y fortalecimiento de prácticas ancestrales puede ofrecer soluciones sostenibles y culturalmente apropiadas, por la familiaridad que estas prácticas representan para las comunidades. Estudios recientes destacan la relación entre la cosmovisión indígena y el desarrollo sustentable, enfatizando que las prácticas tradicionales no solo abordan aspectos nutricionales, sino también psicosociales y ambientales, contribuyendo al bienestar integral de las comunidades Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2022).

En este sentido, en Ecuador los saberes ancestrales han sido documentados como herramientas clave en comunidades rurales para mejorar el estado nutricional de los niños, a través del uso de cultivos locales como la quinua y el amaranto, ricos en proteínas y micronutrientes esenciales (Carranza et al., 2021). Sin embargo, la preservación de estos saberes enfrenta desafíos significativos, entre ellos la falta de protección jurídica adecuada, la globalización y la migración que debilitan los vínculos con las tradiciones locales. Las instituciones internacionales y gobiernos han comenzado a valorar estos conocimientos como recursos invaluable para abordar problemas globales de seguridad alimentaria y desarrollo sostenible (ONU, 2023).

Asimismo, la relevancia de estos conocimientos no se limita al ámbito nutricional, también abarca la formación de valores y prácticas comunitarias que fortalecen el tejido social. La integración de saberes ancestrales en políticas públicas podría ser clave para alcanzar los Objetivos de Desarrollo

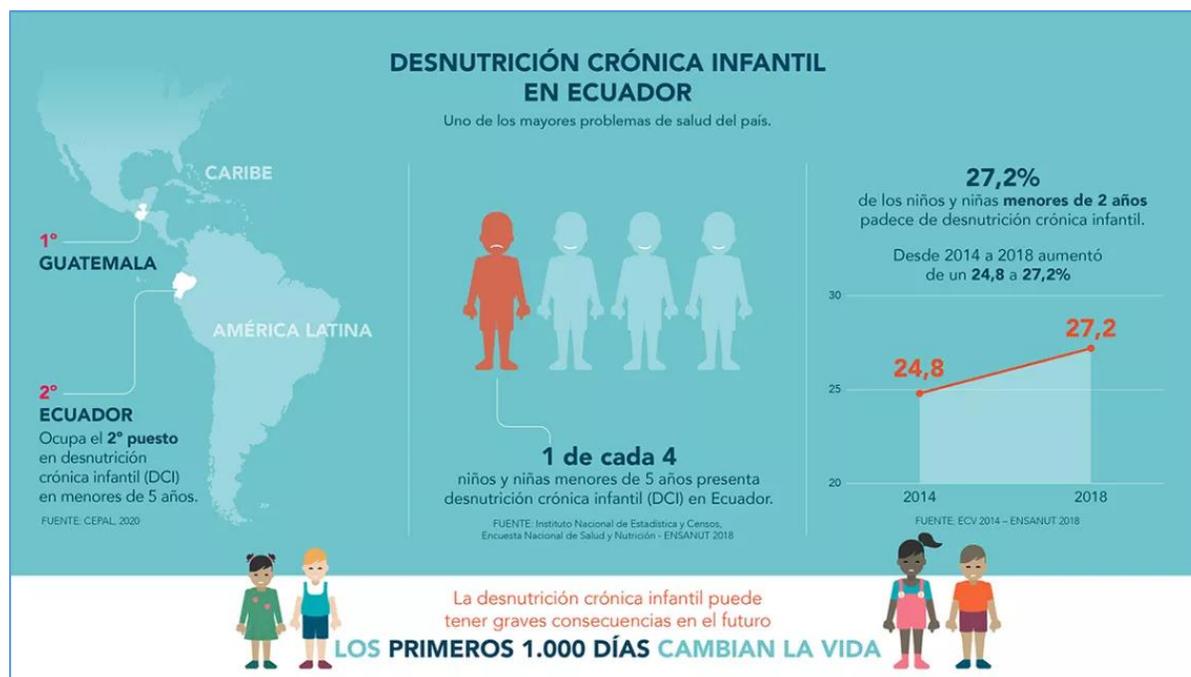
Sostenible (ODS), particularmente el ODS 2 (Hambre Cero) y el ODS 3 (Salud y Bienestar). Por tanto, resulta imprescindible continuar investigando y promoviendo el valor de estos conocimientos, especialmente en comunidades donde la vulnerabilidad económica y social aumenta el riesgo de malnutrición en la infancia.

Importancia del problema

En la última encuesta nacional sobre desnutrición infantil se determinó que actualmente el 27,2% de los niños menores de 2 años en Ecuador tiene desnutrición. Esta problemática repercute en la productividad del país y tiene un impacto a lo largo de la vida de las personas (Ver Figura 1), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en el Ecuador (UNICEF/ECU, 2021) afirma que “Un niño o niña con desnutrición crónica puede tener problemas de aprendizaje en la edad escolar, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, como hipertensión o diabetes en la vida adulta, y dificultades para insertarse en el mercado laboral”.

Figura 1

Cifras de la desnutrición crónica en niños y niñas menores de 5 años en Ecuador



Nota: Tomado de UNICEF/EC (2021). En Ecuador los gastos asociados a la malnutrición, como salud, educación y pérdida de productividad representan el 4,3% del producto interno bruto (PIB) ecuatoriano.

En este orden de ideas, el Ecuador tiene una de las tasas más altas de Desnutrición Crónica Infantil (DCI) de América Latina y la incidencia en las provincias como Chimborazo (39,4 %) o Santa Elena (39,3 %), superan la incidencia promedio en países como Malawi (39%), Afganistán (38,2 %) o Nigeria (36,8 %), países con las prevalencias más altas del mundo (Fundación CRISFE, 2023). Particularmente, en la provincia de Cotopaxi se registra un DCI del 27%, es así que dentro de los factores que se han determinado como desencadenantes de esta problemática se tiene; la mala alimentación, consumo de agua no potable, dificultades en la lactancia materna y bajos servicios de salud según la Coordinación de Medios Comunitarios Populares y Educativos del Ecuador (CORAPE, 2024).

Al analizar estos problemas se puede incluir que la alimentación está basada en comidas que no proveen de todos los nutrientes necesarios que deberían adquirir los niños menores de 6 años, provocando pérdida de peso lo cual desencadena en una DCI. Las dietas establecidas por cada uno de los hogares han hecho que reemplacen alimentos nutritivos por alimentos no garantizados para una alimentación saludable. Es así que se ha observado que los niños que presentan mayores índices de desnutrición infantil, provienen de las zonas rurales, los mismos que por sus bajos recursos económicos no tienen calidad de vida, afectando directamente a la alimentación.

Esto incurre en una contradicción, siendo de vital importancia el aprovechamiento del conocimiento sobre cultivo de alimentos ancestrales, que son ricos en nutriente y proveen altos valores nutricionales a los niños y niñas en su etapa de crecimiento, tomando en cuenta lo expresado por Guaña et al. (2020) cuando afirma que

La región andina de Ecuador se caracteriza por su biodiversidad, es considerado como uno de los mayores centros de domesticación de plantas cultivadas para la alimentación. La FAO (2000) afirmó que cada planta que allí se cultiva es una clara evidencia de la cultura ancestral; siendo este concepto un fundamento para el estudio de la diáspora de los saberes culinarios y la cultura alimentaria de los pueblos andinos (p.02).

Sin embargo, es necesario reconocer que estos han dejado de ser consumidos por la población rural, perjudicando la alimentación de los niños y niñas en esas zonas. Esta situación generada en parte por la globalización y la migración, ha provocado que las nuevas generaciones no tengan un conocimiento ancestral sobre alimentación, nutrición y la salud. Los pueblos originarios tenían gran conocimiento sobre plantas medicinales, granos, frutas, el agua y la tierra (Yépez, 2022) y la

reivindicación de la herencia de los antepasados andinos posee altos valores gastronómicos que pueden contribuir a disminuir la DCI.

En vista de la importancia de la alimentación ancestral para disminuir las DCI, la presente investigación se realizó con el propósito de identificar los saberes ancestrales en la alimentación de niños y niñas de 1 a 3 en la parroquia de Mulalillo, para prevenir y/o reducir la DCI, por medio de recetas con alimentos de calidad, ajustándose a los recursos autóctonos de la comunidad. De tal manera este proyecto investigativo aportará a la Estrategia gubernamental Ecuador Crece sin Desnutrición, considerando que la provincia de Cotopaxi mantiene altos índices de desnutrición infantil en los sectores rurales.

En este sentido, la adecuada ingesta nutricional en la primera infancia es crucial, debido a que hay que considerar que el organismo se encuentra en un proceso de desarrollo y necesita de todos los nutrientes y vitaminas para conseguir una mejor salud, un crecimiento acorde a su edad, un niño bien alimentado tiene más oportunidades de tener un buen rendimiento académico y una mejor calidad de vida, por ello es importante incluir a la ingesta diaria de los niños y niñas alimentos ancestrales que son ricos en nutriciones y proveen de gran aporte nutricional en la primera infancia. Esta investigación además de contribuir a la reducción de la DCI, también fortalecerá la conservación de la identidad alimenticia de la comunidad, que con la aparición de los alimentos poco nutritivos, alimentos procesados, contaminados y con contenidos químicos, se ha ido perdiendo el consumo de alimentos propios de la zona y con ello la identidad alimentaria de la comunidad, recuperar los saberes ancestrales al consumir alimentos de origen natural, frescos, sin conservantes ni artificiales, consiguiendo la correcta ingesta de vitaminas, minerales, lo que aseguraría un aporte de nutrientes adecuado para prevenir la desnutrición infantil en niños.

Uno de los principales debates y desafíos de otorgar completa aceptación de los alimentos y preparaciones ancestrales es precisamente en coincidencia con lo expresado por Yépez (2022) “su tiempo de producción y preparación, así como las propiedades vitamínicas, los ancianos continúan en la lucha de mantener esa visión de que somos parte del todo” (p. 225). Es por ello que, dentro de las metas de esta investigación, corresponde el aporte de la descripción nutricional en una matriz que explica los cálculos por gramaje de los ingredientes de cada preparación identificada como alimento ancestral, con la finalidad de visibilizar la importancia de estos alimentos para ayudar a disminuir la DCI.

Antecedentes y fundamentos teóricos

En vista de la importancia que implica la reducción de la DCI, la Secretaría Técnica del Ecuador lidera la estrategia nacional *Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil* cuyo objetivo principal es reducir la DCI en menores de 5 años, especialmente en los primeros 1,000 días de vida. La estrategia incluye un paquete priorizado de bienes y servicios dirigidos a madres gestantes y niños menores de dos años, promoviendo intervenciones en salud, educación y asistencia social. Este enfoque está alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS, 2030) de la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), donde también está incluido el Plan Estratégico Institucional 2024-2025 y el Decreto Ejecutivo No. 404 (2022) que garantiza financiamiento basado en resultados y se fomenta el consumo de alimentos locales y ancestrales como parte de una dieta saludable y culturalmente apropiada para combatir la desnutrición.

Asimismo, desde el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2024) se promueve el consumo de alimentos ancestrales, como quinua, amaranto y chocho, para aprovechar su alto valor nutricional y su conexión cultural. En el Plan Nacional de Salud, el MSP enfatiza la importancia de fortalecer la educación alimentaria y garantizar el acceso a estos productos en comunidades vulnerables, particularmente en los informes de la Estrategia Nacional de Nutrición y el Acuerdo Ministerial 00026-2023.

También el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) lidera programas como Creciendo con Nuestros Hijos y los Centros de Desarrollo Infantil, que brindan asistencia a familias vulnerables. Estas iniciativas integran educación nutricional y transferencia monetaria condicionada para promover una alimentación saludable, incluyendo alimentos tradicionales, según el Plan Toda una Vida, el MIES busca integrar las políticas de nutrición con prácticas culturales y conocimientos ancestrales en comunidades indígenas.

En este sentido, los saberes ancestrales están enfocados en la medicina, restauración silvicultura, obra artesanías, lenguas ancestrales, técnicas de conservación, microclimas, extracción y alimentación, labor, baldeo entre otros. Son importantes, ya que permiten una usanza de habitar e inspeccionar los usos, costumbres y tradiciones que han desastrado los ancestros a través del tiempo, los saberes ancestrales abarcan una gran gama de conocimientos y técnicas que deben ser protegidos, promovidos, reconocidos y consolidados en descuento de toda la limosna y de a través de las generaciones presentes y futuras.

En Ecuador existen alrededor de 18 pueblos y 15 nacionalidades indígenas (Ver Tabla 1) cuyos saberes y tradiciones ancestrales se han invisibilizado, deslegitimado y desprestigiado, colocándolos en la dependencia de saberes que corresponden a pueblos que igualmente viven en el subdesarrollo. Los saberes y tradiciones ancestrales forman parte de la identidad de un país, cuyo prototipo de hazañas se postula como el buen vivir o Sumak Kawsay.

Tabla 1

Pueblos originarios que cultivan alimentos ancestrales andinos

Pueblos	Provincias actuales
Caranqui	Imbabura
Natabuela	Imbabura
Otavalo	Imbabura
Kayambi	Pichincha, Imbabura
Kitukara	Pichincha
Panzaleo	Cotopaxi
Chibuleo	Tungurahua
Salasaca	Tungurahua
Kichwa	Tungurahua, Chimborazo
Waranka	Bolívar
Puruhá	Chimborazo
Kañari	Cañar, Azuay
Saraguro	Loja, Zamora

Nota: Tomado y adaptado de (Yépez, 2022)

En este contexto, investigaciones como la de Ruiz (2014), en su estudio sobre la identificación de saberes alimentarios ancestrales y sus aportes nutricionales para los problemas de malnutrición infantil. Profundizó en el conocimiento de su relación con los problemas de malnutrición infantil, reflexionado en el marco de seguridad y soberanía alimentaria, concluyendo que las prácticas alimentarias tradicionales de la comunidad, ofrecen aportes nutricionales significativos al ser ricos en calorías, carbohidratos, proteínas, calcio y hierro, aunque presentan deficiencias en grasa y vitamina A. Aunque los problemas nutricionales en niños eran mínimos, la frecuente aparición de

enfermedades indicó otros desafíos para la salud, además, se destacó que los cambios en las prácticas alimentarias podrían incrementar la inseguridad alimentaria en la comunidad.

Por otro lado, Vargas (2021) señala que según datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2015), los niños indígenas enfrentan una prevalencia alarmante del 42,3% de retardo en el crecimiento en comparación con otros grupos raciales. Este antecedente investigativo pretendió determinar las conductas alimentarias de la población indígena, específicamente en relación con la DCI, en niños mayores de 1 año y menores de 5 años. En cuanto al grado de desnutrición crónica, según la curva de crecimiento del AIEPI, el 76,7% se ubicó en el percentil -2, y el 23,3% en el percentil -3. Todos los niños recibieron lactancia materna exclusiva, pero el 73,3% desconoció los beneficios de esta práctica. El 86,7% de los niños recibió lactancia materna hasta más de un año, mientras que se inició entre los 6 y 8 meses en el 73,3% de los casos, mayormente con una dieta líquida tipo "sopa" de la alimentación familiar.

El apoyo institucional, gubernamental y los estudios que se realizan demuestran la importancia que tiene enfocar los esfuerzos por una infancia más saludable, con la reducción del DCI y los mecanismos adecuados para lograrlo se pueden obtener resultados que beneficien a la población más vulnerable. Estas investigaciones que anteceden demuestran que es posible hacerlos a través de la alimentación y los saberes ancestrales.

Desarrollo de conductas alimentarias y patrones de alimentación

Mantener una dieta equilibrada durante la edad preescolar permite que el niño crezca de forma óptima, mantenga un desarrollo adecuado y mejore su salud, una nutrición adecuada en la infancia ayuda a prevenir enfermedades como la anemia ferropénica, la desnutrición, las caries, el sobrepeso y la obesidad (Borja, 2021). En la infancia se desarrolla la motricidad del niño, con la que controla el uso de los utensilios de comida y también participa en la preparación de platos sencillos. En esta etapa es posible compartir tareas alimentarias como; preparar la mesa, cortar la comida, pelar verduras, hacer un sándwich, etc., por lo que practicando estas tareas aprenderás a cooperar con la familia, fortalecerás el desarrollo de la autoestima y mejorarás tus conocimientos y habilidades en el campo de la nutrición (Cisneros, 2021).

Los padres y hermanos mayores influyen mucho en el comportamiento del niño hacia la alimentación y las preferencias alimentarias durante esta etapa, además, los padres son responsables de los alimentos disponibles en el ambiente de comedor del hogar y a la hora de servir

las preparaciones, mientras que el niño es responsable de la cantidad ingerida. Es importante que los padres sean modelos positivos para sus hijos, mostrando conductas alimentarias adecuadas que orienten al niño a elegir alimentos saludables, especialmente cuando están fuera de casa.

Otro punto muy importante a considerar es la hora de comer, ya que el niño comienza a participar en diversas actividades escolares, y a medida que los horarios de los miembros de la familia cambian, reunirse para compartir las comidas se vuelve aún más difícil. continúa a la hora de las comidas cuando se fortalecen las conexiones emocionales, inician conversaciones, comparten tiempo de calidad, afecto, generan confianza a través de la nutrición, el aprendizaje, el vocabulario, las relaciones y la mejora de la salud emocional (Cisneros, 2021).

Cuando un niño crece, pasa más tiempo fuera de casa durante la edad escolar, lo que contribuye mucho a su desarrollo y crecimiento normal, moldea su personalidad, crea diversos gustos y aversiones, también aquí se puede ver la influencia de los demás, cambian sus deseos, lo que lleva a cambios en las actitudes hacia la comida, porque estas actitudes se extienden más allá de la familia, lo que puede llevar al rechazo de la comida, porque los niños piden alimentos nuevos o nuevos de momento en momento, rechazar a alguien que solía ser uno de sus favoritos basándose en las recomendaciones de otro niño.

En este contexto, surge la interrogante de cómo el rescate de los saberes ancestrales en la alimentación podría constituir una estrategia eficaz y culturalmente arraigada para mitigar la desnutrición crónica infantil en la Parroquia Mulalillo. La falta de incorporación de conocimientos tradicionales en las prácticas alimentarias contemporáneas podría ser un elemento clave en la perpetuación de la desnutrición crónica, justificando así la necesidad apremiante de explorar este enfoque como una solución potencial. La comprensión profunda de los saberes ancestrales en la alimentación, específicos de la comunidad de Mulalillo, puede revelar prácticas y recursos valiosos que han sido subestimados o pasados por alto en los esfuerzos previos de prevención.

Materiales y métodos

Enfoque de la investigación

El paradigma utilizado en el estudio fue de enfoque mixto o cuali - cuantitativo, el cual permitió tanto obtener información documental como del campo o la realidad objeto de estudio, esto permitió a su vez tener una visión más integral de la DCI en el país y la importancia de conocer los acervos culturales autóctonos y que su rescate pueden dar respuestas a problemas sociales, de salud

y alimentarios en la actualidad. Mencionan Hernández y Mendoza (2018) que la investigación mixta “permite obtener una comprensión más completa y enriquecedora de un fenómeno estudiado” (p.35).

Diseño y nivel de investigación

El documento que se presenta forma parte del proyecto del grupo de investigación Alimentación Saludable de la Coordinación de Tecnología Superior en Desarrollo Infantil Integral del Instituto Superior Tecnológico Cotopaxi (ISTC), bajo la línea de investigación Inclusión Social y Económica, la finalidad principal fue determinar la incidencia de los saberes ancestrales en la alimentación para prevenir la desnutrición infantil en niños y niñas de 1 a 3 años en la parroquia Mulalillo.

Se utilizó como diseño la investigación de campo, con apoyo en documental y como nivel la investigación descriptiva – explicativa. Primeramente, el estudio se centró en la recolección de datos *in situ*, permitiendo captar información actualizada y específica de la realidad estudiada, esto se logró mediante técnicas como la observación no participante y/o la encuesta aplicada directamente en el contexto. Por otro lado, se complementó con la revisión de fuentes documentales como libros, artículos, y registros históricos para establecer antecedentes y enriquecer el análisis, la combinación de ambos diseños permitieron la triangulación de información, mejorando la validez de los resultados.

En este orden de ideas, la investigación descriptiva buscó identificar las características y particularidades del problema, proporcionando una base detallada y estructurada del objeto de estudio. El nivel explicativo profundizó en las relaciones de causa – efecto con la interrelación de las variables implicadas, clave para comprender la dinámica subyacente de la investigación y generar conocimiento aplicado.

Tipo de investigación

El tipo de investigación tuvo su enfoque por su área de estudio en humanística y/o científico social, por su objetivo aplicada no experimental. Este tipo de estudio fue fundamental para entender cómo los conocimientos tradicionales sobre alimentación impactan en el DCI. Mediante la investigación humanística se interpretaron los saberes y prácticas culturales relacionadas con la alimentación ancestral, explorando su valor simbólico y práctico en la prevención de la

desnutrición. Por otro lado, desde una perspectiva científico-social, se analizaron las dinámicas sociales y económicas que condicionan el acceso a alimentos nutritivos y culturalmente relevantes (Hernández et al., 2018).

El enfoque aplicado del estudio permitió vincular los hallazgos teóricos con soluciones prácticas, dirigidas a mejorar las condiciones de vida de los niños en la parroquia Mulalillo. Esto implicó evaluar cómo los conocimientos tradicionales pueden integrarse con estrategias de salud pública para abordar un problema de impacto crítico como la DCI. La investigación no experimental, característica de este diseño, se basó en la observación y análisis de variables en su entorno natural, sin la manipulación de estas (Dankhe y Torres, 2021).

En este caso, se identificarán las prácticas alimenticias ancestrales utilizadas en la comunidad y su relación con los indicadores de salud infantil, siendo la DCI un problema complejo que requiere intervenciones culturalmente sensibles y basadas en evidencia. Al vincularlos con enfoques científicos, se fomenta una integración que puede ser replicada en otras comunidades con características similares, y que sirva de pilotaje para extender el conocimiento a otras provincias de la región y del país. Para ello se establecieron tres objetivos estratégicos operacionales que se describen en la Tabla 2.

Tabla 2

Objetivos específicos del proyecto

	Objetivos Específicos	Resultado de cada objetivo específico	Valor (%)
1	Determinar el porcentaje de desnutrición crónica infantil en la parroquia de Mulalillo	Base de datos MIES - MSP	33.3%
2	Determinar el consumo de alimentos ancestrales en la parroquia de Mulalillo	Encuesta	33.3%
3	Implementar a la dieta diaria recetar alimenticios a base de productos ancestrales	Plan alimenticio	33.3%

La relevancia de este estudio radicó en su capacidad para promover un aporte de desarrollo inclusivo que respete y aproveche los conocimientos ancestrales, estos saberes no solo forman parte del patrimonio cultural, sino que también ofrecen soluciones sostenibles y accesibles para prevenir la desnutrición.

Unidad y/o colectivo a investigar

Los beneficiarios directos fueron los niños y niñas de 1 a 3 años de edad de la parroquia de Mulalillo, siendo los beneficiarios indirectos los padres de familia, educadores y autoridades del GAD Parroquial. Esta parroquia se caracteriza porque a pesar de que la agricultura familiar desarrollada en las comunidades aporta y genera ingresos económicos familiares y abastece a los mercados locales, la pobreza por NBI alcanza el 87,6% de su población, contradiciendo la riqueza y abundancia de su tierra (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Mulalillo, 2024).

En vista de las características socio demográficas presentes en la parroquia se tomó como técnica de muestreo la no probabilística por conveniencia de 25 padres de familia. Esta técnica permitió la identificación de participantes disponibles y dispuestos a contribuir, optimizando los recursos disponibles para la investigación. A este grupo se le aplicó una encuesta diseñada específicamente para recopilar información sobre las preferencias alimentarias y conocimientos relacionados con la alimentación de sus hijos de 1 a 3 años.

Técnicas y procesamiento de la información y/o datos

Para determinar la incidencia de los saberes ancestrales en la alimentación y su influencia en la prevención de la desnutrición crónica infantil (DCI) en niños y niñas de 1 a 3 años en la parroquia Mulalillo, se desarrolló un enfoque metodológico estructurado que incluyó técnicas de recolección y análisis de datos con herramientas modernas y una estrategia de muestreo adecuada al contexto de estudio.

La encuesta fue de 15 preguntas mixtas, estructuradas de la siguiente manera: preguntas de selección múltiple, orientadas a identificar las opciones alimenticias más comunes, y preguntas dicotómicas cerradas, que permitieron obtener respuestas claras y concretas sobre la percepción de los alimentos ancestrales y su posible impacto en la salud infantil. Este instrumento fue aplicado a través de la herramienta tecnológica Google Forms, lo que facilitó tanto su distribución como la recopilación automática de las respuestas en una base de datos inicial. Hernández, Fernández y

Baptista (2014) “La encuesta es un método efectivo para recopilar información de una población específica, especialmente cuando se trata de explorar conocimientos, actitudes y prácticas sobre temas determinados” (p. 202).

Los datos recopilados mediante Google Forms fueron migrados al software Microsoft Excel 2019, donde se llevó a cabo el procesamiento estadístico. En primer lugar, se construyeron tablas de frecuencia para resumir y organizar las respuestas de los participantes. Estas tablas permitieron identificar patrones y tendencias significativas en las preferencias alimentarias y el conocimiento de los padres sobre los alimentos ancestral. Los datos se representaron gráficamente para facilitar la visualización de los resultados, esto permitió comunicar de manera más efectiva los hallazgos preliminares y evaluar la percepción general sobre la relevancia de los alimentos tradicionales en la dieta de los niños.

Como parte del tratamiento de los datos, se desarrolló una matriz alimenticia en la segunda fase del estudio. Esta matriz, construida a partir de los conocimientos recopilados en las encuestas y la revisión bibliográfica, tuvo como propósito confirmar las bondades nutricionales de los alimentos ancestrales identificados por los participantes.

La matriz alimenticia sirvió como herramienta clave para estructurar una propuesta fundamentada en el uso de alimentos ancestrales, tales como quinua, amaranto y maíz, entre otros, para combatir la desnutrición infantil. Fajardo y Torres (2018) afirman que “La matriz alimenticia es una herramienta que permite relacionar las propiedades nutricionales de los alimentos con las necesidades específicas de una población, facilitando la elaboración de dietas balanceadas y culturalmente adaptadas” (p.45).

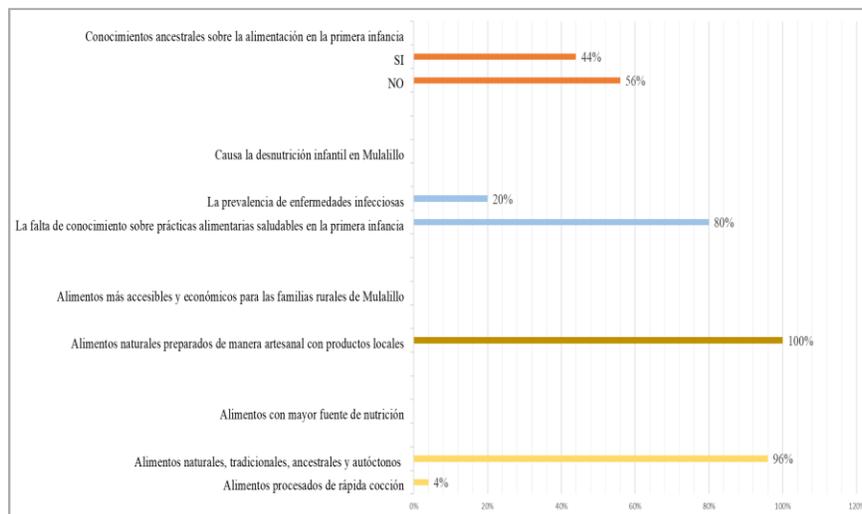
Los resultados obtenidos subrayaron la importancia de rescatar y promover estos saberes en las comunidades rurales, donde su aplicación puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los niños y niñas. Tal como expresan Zambrano et al. (2020) “El diseño de una matriz alimenticia implica la identificación de alimentos locales, su composición nutricional y los beneficios específicos que estos pueden ofrecer en la prevención de enfermedades como la desnutrición crónica infantil” (p. 88).

Resultados y discusión

Para iniciar fue necesario realizar una exploración sobre los hábitos alimenticios de los niños de 1 a 3 años de la muestra seleccionada para el estudio. Se encontraron hallazgos que permitieron determinar la incidencia de los saberes ancestrales en la alimentación para prevenir la DCI en niños y niñas de 1 a 3 años en la parroquia Mulalillo. Los resultados obtenidos permitieron explorar la relación entre las prácticas alimenticias tradicionales y la prevalencia de desnutrición, así como identificar patrones de consumo de alimentos en las familias locales.

Gráfico 1

Resultados encuesta a padres opinión sobre alimentos ancestrales

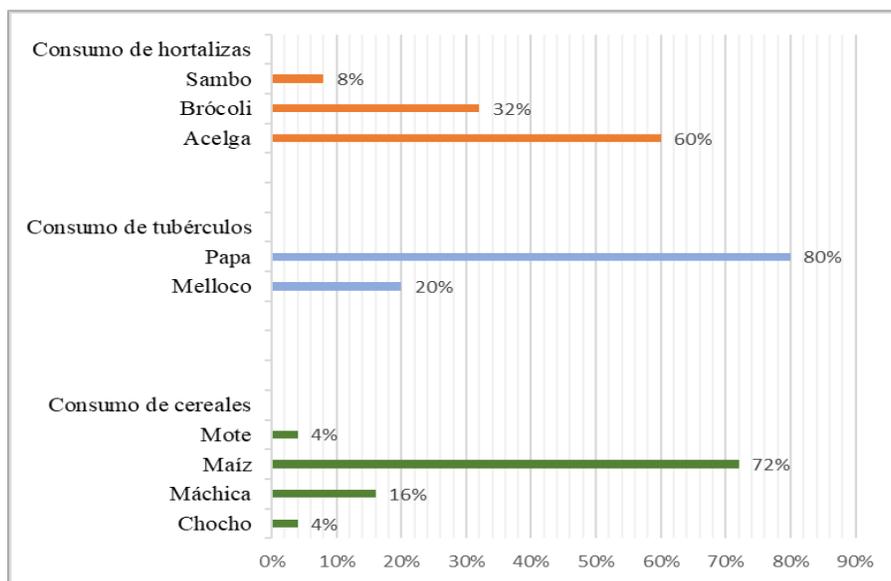


Nota: Por las Autoras (2024) a partir de la información tomada del campo

Uno de los hallazgos más relevantes es la marcada preferencia de las familias de Mulalillo por los alimentos naturales, tradicionales, ancestrales y autóctonos. Un 96% de los encuestados indicó que prefieren estos alimentos sobre los procesados de rápida cocción, que solo representan un 4% del consumo. Asimismo, en el Gráfico 1 se puede apreciar que coincide con que un 100% tiene preferencias por los alimentos de consumo local, preparados tradicionalmente. Esto subraya el fuerte arraigo de los saberes ancestrales en la comunidad, donde los alimentos como el maíz (72%), las habas (48%) y el fréjol (24%) son altamente valorados por sus propiedades nutricionales, que se pueden observar en el Gráfico 2 y 3.

Gráfico 2

Resultados encuesta a padres opinión sobre consumo de alimentos ancestrales

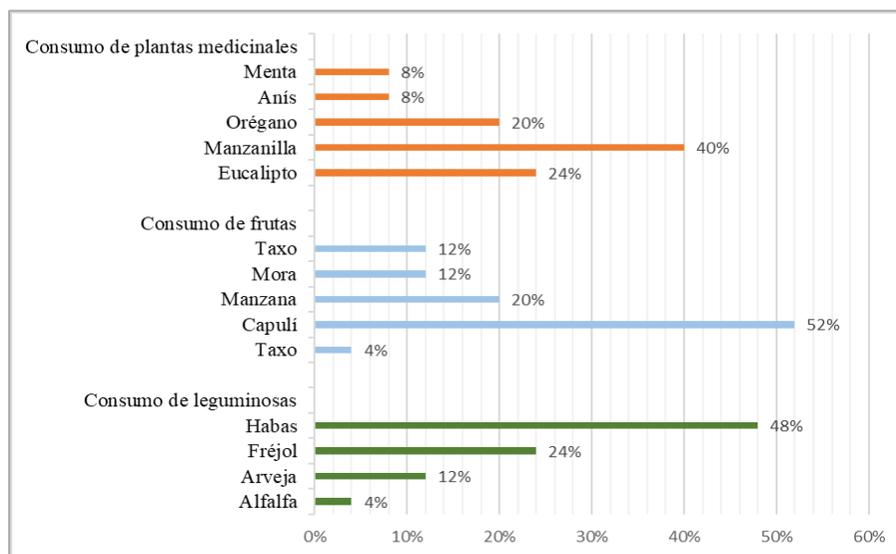


Nota: Por las Autoras (2024) a partir de la información tomada del campo

El morocho y el chocho, aunque son alimentos tradicionales, tienen un menor nivel de consumo (4% cada uno), lo que podría estar relacionado con factores de disponibilidad o conocimiento limitado sobre su preparación. Por otro lado, la máchica, un cereal ancestral, alcanza un consumo del 16%, destacándose como una opción accesible y nutritiva. En la categoría de cereales, el maíz es el alimento dominante con un 72% de preferencia, seguido del mote (4%). Esto indica que las familias reconocen el valor nutricional del maíz, que no solo es una fuente de carbohidratos, sino también un componente fundamental de la dieta andina.

Gráfico 3

Resultados encuesta a padres opinión sobre consumo de alimentos ancestrales



Nota: A partir de la información tomada del campo (2024)

En el Gráfico 3, se puede observar que, en cuanto a las leguminosas, las habas son las más consumidas (48%), seguidas del fréjol (24%) y la arveja (12%). El garbanzo (12%) y la alfalfa (4%) tienen menor consumo, posiblemente debido a que no son cultivos tradicionales de la región o porque su preparación no es ampliamente conocida. Las leguminosas son esenciales por su contenido en proteínas, lo que resalta la importancia de fomentar su inclusión en la dieta infantil. La papa (80%) y el melloco (20%) son los tubérculos más accesibles y económicos para las familias rurales. Esto confirma su papel como pilares en la alimentación cotidiana, especialmente en comunidades donde los recursos económicos son limitados. Entre las frutas, el capulí destaca con un 52% de consumo, seguido de la manzana (20%) y la mora (12%). El taxo tiene una representación mínima (4%), lo que podría deberse a su disponibilidad estacional. Por su lado, las hortalizas como la acelga (60%) y el brócoli (32%) tienen un alto nivel de consumo, mientras que el sambo es menos representativo (8%). Este patrón de consumo podría estar relacionado con la facilidad de acceso o con el conocimiento sobre los beneficios específicos de cada hortaliza. El consumo de plantas medicinales también es significativo, destacando la manzanilla (40%), el eucalipto (24%) y el orégano (20%). Estas plantas son valoradas por sus propiedades curativas y refuerzan la conexión entre los saberes ancestrales y la salud infantil.

Luego de obtener los resultados descritos, se procedió a elaborar una matriz alimenticia que partió de recetas sencillas basadas en la disponibilidad de alimentos ancestrales en la parroquia (Tabla 3).

Tabla 3

Matriz recetas nutritivas a partir de alimentos ancestrales

Alimento Ancestral	Receta/Preparación	Ingredientes Clave	Nutrientes Principales	Impacto Nutricional
Quinua	Papilla de quinua con plátano y leche	Quinua, plátano maduro, leche entera	Proteínas (quinua), fibra (plátano), calcio (leche), hierro, zinc, magnesio	Favorece el desarrollo muscular y fortalece el sistema inmunológico.
Amaranto	Atole de amaranto con canela	Amaranto, leche entera, canela, miel	Calcio (amaranto y leche), hierro, proteínas, vitamina B6	Apoya la formación de huesos y la producción de hemoglobina.
Camote (batata)	Puré de camote con mantequilla y miel	Camote, mantequilla, miel	Vitamina (camote), carbohidratos complejos, grasas saludables	A Mejora la salud ocular y proporciona energía sostenida.
Maíz	Mazamorra de maíz con frutas	Harina de maíz, agua, trozos de frutas (mango, papaya o plátano), panela	Antocianinas, carbohidratos (maíz y frutas), hierro, vitamina C	Antioxidante, previene daños celulares y fortalece la sangre.
Chía	Pudín de chía con leche y mango	Semillas de chía, leche entera, mango	Omega-3 (chía), calcio, vitamina (mango)	Estimula el desarrollo cerebral y promueve la digestión saludable.

Yuca	Croquetas de yuca rellenas de pollo o queso	Yuca, pollo o queso fresco, huevo, pan rallado	Carbohidratos, proteínas, vitamina C	Proporciona energía y refuerza el sistema inmunológico.
Plátano (verde o maduro)	Bolitas de plátano con queso al horno	Plátano maduro, queso fresco, mantequilla	Potasio (plátano), vitamina B6, carbohidratos complejos, calcio (queso)	Promueve el equilibrio electrolítico y energía sostenida.
Guayusa (infusión)	Bebida de guayusa con miel	Hojas de guayusa, miel, agua	Antioxidantes (guayusa), vitaminas B y C	Mejora la energía y refuerza las defensas.
Maní	Crema de maní natural con pan integral	Maní tostado, pan integral	Grasas saludables (maní), vitamina E, proteínas, fibra	Apoya el desarrollo cerebral y mejora la absorción de vitaminas.
Aguacate	Puré de aguacate con limón y trocitos de huevo cocido	Aguacate, limón, huevo cocido	Grasas saludables (aguacate), vitamina E, proteínas (huevo), potasio	Fortalece el cerebro y el sistema nervioso.
Lentejas	Papilla de lentejas con zanahorias y aceite de oliva	Lentejas, zanahorias, cebolla, aceite de oliva	Hierro (lentejas), vitamina A (zanahorias), proteínas, ácidos grasos saludables	Previene la anemia y mejora la energía.
Papa andina	Guiso de papas con leche y queso fresco	Papas andinas, leche entera, queso fresco	Carbohidratos (papas), calcio	Proporciona energía y mejora la inmunidad.

		queso fresco, (leche y queso),	
		cebolla	vitamina C
Mora	Compota de mora con miel o panela	Moras, miel o panela, agua	Vitamina C Mejora la absorción de hierro y combate el estrés oxidativo.

Nota: A partir de la información tomada del campo (2024)

En la Tabla 3 se presentó de forma sintetizada las propiedades de algunas recetas basadas en alimentos ancestrales disponibles, de fácil acceso, con poco uso de ingredientes, pero con un alto valor nutritivo, idóneo para alimentar a niños de 1 a 3 años por su variedad y balance, las recetas son atractivas para los niños y ofrecen una combinación de sabores y texturas para estimular el apetito. También son culturalmente relevantes por utilizar alimentos ancestrales, lo que asegura que las familias puedan adoptar estas prácticas fácilmente y son fáciles de preparar, la mayoría de las recetas requieren ingredientes locales y métodos de cocción simples.

El análisis reveló que el 44% de los encuestados afirma tener conocimientos ancestrales sobre la alimentación en la primera infancia, mientras que el 56% no los posee. Esto sugiere una brecha en la transmisión intergeneracional de estos saberes, lo que plantea un desafío para su preservación y aplicación en contextos modernos. Los resultados indicaron que los saberes ancestrales tienen un impacto positivo en la prevención de la DCI, especialmente cuando se integran alimentos naturales como el maíz, las habas y las frutas locales en la dieta diaria.

Conclusiones

Determinar la incidencia de los saberes ancestrales en la alimentación para prevenir la DCI en niños y niñas de 1 a 3 años en la parroquia Mulalillo permitió visibilizar el desconocimiento sobre prácticas alimenticias saludables y la limitada transmisión de saberes ancestrales que representan barreras importantes para maximizar su incidencia.

La promoción de programas educativos que combinen los conocimientos ancestrales con enfoques modernos puede ser clave para mejorar la nutrición infantil. Asimismo, fomentar el acceso a alimentos autóctonos y resaltar sus beneficios nutricionales es esencial para reducir la DCI en la parroquia Mulalillo.

La falta de conocimiento sobre prácticas alimentarias saludables es una de las principales causas identificadas en DCI, con un 80% de los encuestados señalando este factor. Esto evidencia la necesidad de promover programas educativos que integren los saberes ancestrales con conocimientos modernos sobre nutrición infantil.

Por otro lado, un 20% de los participantes identificó la prevalencia de enfermedades infecciosas como una causa subyacente de la desnutrición, esto sugiere que, además de una dieta adecuada, es esencial abordar factores de salud pública para prevenir la desnutrición.

Referencias

- Carranza, H., Tubay, M., Espinoza, H., y Chang, W. (2021). Saberes ancestrales: una revisión para fomentar el rescate y revalorización en las comunidades indígenas del Ecuador. *Journal of Science and Research*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5659722>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2022). Los conocimientos tradicionales de los Pueblos Indígenas en la conservación de la Biodiversidad para el Desarrollo Sostenible. <https://foroalc2030.cepal.org/2022/es/programa/conocimientos-tradicionales-pueblos-indigenas-la-conservacion-la-biodiversidad-desarrollo>
- Coordinación de Medios Comunitarios Populares y Educativos del Ecuador. (02 de Julio de 2024). Cotopaxi: La prevalencia de desnutrición crónica infantil en Cotopaxi se eleva al 27%. <https://radio.corape.org.ec/noticia/item/cotopaxi-la-prevalencia-de-desnutricion-cronica-infantil-en-cotopaxi-se-eleva-al-27#:~:text=A%20pesar%20de%20las%20diversas,por%20encima%20del%20promedio%20nacional.>
- Dankhe, D., y Torres, G. (2021). Diseños de investigación: fundamentos y aplicaciones prácticas. Académica.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. Estado mundial de la infancia. <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en Ecuador. (2021). Desnutrición Crónica del Ecuador. Uno de los mayores problemas de salud pública en Ecuador. <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>
- Fundación CRISFE. (2023). Reporte de Nutrición 2022: La desnutrición crónica infantil en el Ecuador. <https://consejoconsultivodci.com.ec/wp-content/uploads/2023/08/CRISFE-final-WEB.pdf>
- Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Mulalillo. (2024). <https://mulalillo.gob.ec/cotopaxi/datos-generales/>
- Guaña, R., Vaca, M., Aguilar, B., Guamán, M., y Viteri, C. (2020). Alimentos ancestrales y su valor nutritivo. *Revista médica Medwave*. <https://www.medwave.cl/resumenescongreso/cs2020/ivconinvestcs2020/7817.html>

- Hernández, R., y Mendoza, P. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativas y mixta. México: McGrawHill Education.
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2018). Metodología de la investigación. McGraw Hill.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2022). Informe del Plan Toda una Vida. <http://www.inclusion.gob.ec/>
- Ministerio de Salud Pública. (2023). Acuerdo Ministerial 00026-2023. <http://www.salud.gob.ec/>
- Organización Mundial de la Salud. (20 de Diciembre de 2023). Alimentación del lactante y del niño pequeño. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Ruiz, V. (2014). Identificación de saberes alimentarios ancestrales y sus aportes nutricionales para los problemas de malnutrición infantil en la comunidad de Maconta abajo de Portoviejo Manabí, 2014. Pontifica Universidad del Ecuador. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2963993>
- Secretaria Técnica. (2022). Ecuador crece sin desnutrición infantil. Decreto Ejecutivo No. 404. <http://www.infancia.gob.ec/>
- Vargas, A. (2021). Conductas alimentarias en población indígena y su relación con la desnutrición crónica en niños menores de 5 años de la parroquia Juan Benigno Vela. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/61b78bae-f8de-4bc1-bc2b-4759b418bdda/content>
- Yépez, P. (2022). Sobre los alimentos ancestrales andinos saludables ante el COVID-19 tanto en la ciudad como en el campo. Boletín de la Academia Nacional de Historia, 215-248. <https://academiahistoria.org.ec/index.php/boletinesANHE/article/view/303/579>
- Zambrano, E., Flores, M., y Rivas, J. (2020). Alimentos tradicionales y salud: una mirada desde las ciencias nutricionales. Quito: Editorial Universitaria Nacional.