



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES**

TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE GRADO EN LA CARRERA DE LICENCIATURA EN NUTRICION HUMANA

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

TEMA: Alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario

Autores:

Srta. Tiban Rodríguez Karen Romay

Srta. Vásquez Cargua Joselin Alejandra

Tutor: Mgtr. Lorena Daniela Domínguez Brito

Milagro, Septiembre 2022

ECUADOR

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

TIBAN RODRÍGUEZ KAREN ROMAY, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complejivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Salud pública y bienestar humano, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 8 de Noviembre del 2022.

TIBAN RODRÍGUEZ KAREN ROMAY

Autor 1

C.I: 0955035779

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

VASQUEZ CARGUA JOSELIN ALEJANDRA, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Salud pública y bienestar humano, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 8 de Noviembre del 2022

VASQUEZ CARGUA JOSELIN ALEJANDRA

Autor 2

C.I: 0953856283

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, DOMINGUEZ BRITO LORENA DANIELA en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por TIBAN RODRÍGUEZ KAREN ROMAY y VASQUEZ CARGUA JOSELIN ALEJANDRA cuyo tema de trabajo de Titulación es ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE BAJO UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO, que aporta a la Línea de Investigación Salud pública y bienestar humano previo a la obtención del Grado LICENCIADO/A EN NUTRICIÓN HUMANA; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 8 de Noviembre del 2022

DOMINGUEZ BRITO LORENA DANIELA

Tutor

C.I: 0604307280

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

DOMINGUEZ BRITO LORENA DANIELA - PRESIDENTE(A)
SANCHEZ MATA MARLENE ELIZABETH - SECRETARIO(A)
VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA - DELEGADO(A)

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADO/A EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por **TIBAN RODRIGUEZ KAREN ROMAY**.

Con el tema de trabajo de Titulación: ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE BAJO UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[76.3333]
Defensa oral	[19.6667]
Total	[96.0000]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) **APROBADO**

Fecha: **8-11-2022**

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres		Firma
Presidente (a)	DOMINGUEZ BRITO	DANIELA LORENA	_____
Secretario (a)	SANCHEZ MATA	MARLENE ELIZABETH	_____
Delegado (a)	VARGAS OLALLA	VANESSA PAULINA	_____

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

DOMINGUEZ BRITO LORENA DANIELA - PRESIDENTE(A)
SANCHEZ MATA MARLENE ELIZABETH - SECRETARIO(A)
VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA - DELEGADO(A)

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADO/A EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por **VASQUEZ CARGUA JOSELIN ALEJANDRA.**

Con el tema de trabajo de Titulación: ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE BAJO UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[76.3333]
Defensa oral	[19.6667]
Total	[96.0000]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) **APROBADO**

Fecha: **8-11-2022**

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres		Firma
Presidente (a)	DOMINGUEZ BRITO	DANIELA LORENA	_____
Secretario (a)	SANCHEZ MATA	MARLENE ELIZABETH	_____
Delegado (a)	VARGAS OLALLA	VANESSA PAULINA	_____

DEDICATORIA

Dedico este trabajo primero a Dios y a mis hijos porque a pesar de todos los obstáculos me ha dado la fortaleza de seguir luchando para lograr cumplir esta meta, a mis padres que siempre han estado apoyándome e impulsando me para lograr mis sueños, a mi esposo, a todos mis familiares que de alguna forma han contribuido para que yo terminé mi carrera a los que aún se encuentran conmigo y a los que por llamado de Dios ya no se encuentran presente como mis dos ángeles del cielo mis abuelitas.

KAREN ROMAY TIBAN RODRÍGUEZ

Dedico este trabajo de titulación de manera especial a Nubia y Gonzalo los mejores padres del mundo gracias por su infinito amor, a mi esposo Joshua Morales, a mis hijas adoradas Danna y Alejandra, mis hermanos Jackson y Steven, a mi sobrino Thiago, también a mis abuelos y tíos quienes creyeron en mí y me apoyaron siempre, gracias a ellos he logrado llegar hasta aquí y cumplir un sueño tan anhelado cabe recalcar que esto apenas comienza para ejercer mi vida profesional y poder cumplir más logros y ser su orgullo querida familia.

Gracias a todos.

JOSELIN ALEJANDRA VÁSQUEZ CARGUA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme salud, fortaleza para seguir luchando hasta graduarme, a mí por nunca rendirme, mis padres Rosaura Rodríguez y Wimper Tiban, esposo Stanley Chávez, hijos Lewis y Mathews, hermana, tía(os) y abuelas gracias a todos los que me apoyaron en este proceso largo, amigos que conocí y me brindaron su apoyo, los docentes que estuvieron en mi formación universitaria. A mi tutora por toda su colaboración en la realización de este trabajo.

KAREN ROMAY TIBAN RODRÍGUEZ

En primera instancia agradezco a Dios por brindarme sabiduría y permitirme llegar hasta este proceso como lo es la elaboración de mi tesina de grado, a mi amada familia por ser mi motivación, y apoyo constante en circunstancias buenas y malas, por estar siempre al pendiente brindándome su amor y colaboración.

Mi gratitud a la Universidad Estatal de Milagro, Facultad de Salud y Servicios Sociales, Carrera de Nutrición Humana, por haberme abierto las puertas siendo mi segunda casa en mis años de estudio y brindarme la mejor formación académica.

A la Dra. Daniela Domínguez, tutora de tesina por su predisposición y ser la guía durante la elaboración del presente trabajo investigativo, expresar también mi satisfacción al haber realizado mi tesina con las debidas indicaciones de la Dra. Domínguez una persona llena de conocimientos, valores y principios.

JOSELIN ALEJANDRA VÁSQUEZ CARGUA

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR	2
DERECHOS DE AUTOR	3
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	4
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	5
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	6
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTO.....	8
ÍNDICE GENERAL.....	9
RESUMEN.....	11
ABSTRACT.....	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO 1	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1 Planteamiento del problema	14
1.2 Objetivos	15
1.2.1. Objetivo General	15
1.2.2. Objetivos Específicos.....	15
CAPÍTULO 2	17
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	17
2.1. Marco Teórico.....	17
2.1.1. Antecedentes impacto ambiental.....	17
2.2.1.1. Alimentación sostenible	18
2.2.1.2. Beneficios de la Alimentación sostenible	18
2.2.1.3 Impacto ambiental de la producción de alimentos	19
2.2.1.4 Evolución de las guías alimentarias	19
2.2.1.5 Estrategias para llevar una nutrición sostenible	21
2.2.1.6 Alimentación del pasado versus alimentación actual y la presencia de enfermedades. ...	22
2.2 Marco conceptual	25
2.2.1. Ambiente.....	25
2.2.2. Impacto Ambiental.....	26
2.2.3. Contaminación	26
2.2.4. Recursos naturales.....	26
2.2.5. Industria Alimentaria	26
2.2.6. Seguridad Alimentaria	26
2.2.7. Inseguridad Alimentaria.....	27

2.2.8. Sistema Alimentario.....	27
2.2.9. Huerto orgánico.....	27
2.2.10. Alimentos orgánicos	27
2.2.11. Alimentación Sostenible	27
2.2.12 Producto sostenible	28
2.2.13. Guías Alimentarias.....	28
2.2.14. Enfermedades de transmisión alimentaria	28
2.2.15. Mortalidad.....	28
CAPÍTULO 3	29
METODOLOGÍA	29
3.1 Tipo de investigación.	29
3.1.1 Descriptivo:.....	29
3.2 Diseño	29
3.2.1 Cualitativo:.....	29
3.2.2 Documental:.....	29
3.3 Métodos.....	30
3.3.1 Método teórico:	30
3.3.2 Método sintético:.....	30
3.4 Triangulación de ideas	30
3.5 Estrategias de búsqueda	30
CAPÍTULO 4	31
DESARROLLO DEL TEMA	31
ANÁLISIS.....	39
CAPÍTULO 5	40
CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41

Alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario

RESUMEN

Introducción: Las dietas sostenibles se caracterizan por cumplir con todos los requerimientos que se deben alcanzar en la alimentación, además contribuye a disminuir el impacto medio ambiental, brindando productos orgánicos, variados y accesibles para toda la población. **Objetivo:** Analizar la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario mediante una revisión bibliográfica. **Metodología:** Esta investigación es de tipo descriptiva, con diseño bibliográfico y documental, aplicando métodos teóricos, sintéticos y triangulación de ideas; mediante una búsqueda en bases académicas de artículos y documentos científicos sobre temas relacionados a la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario, específicamente en el Ecuador. **Resultados:** Existen formas de promover la alimentación sostenible y generar beneficios tanto al medio ambiente, salud y economía de la población en todas las etapas de vida del ser humano como son las guías alimentarias, pero poco aporte de los medios de comunicación de la promoción de alimentos saludables, dando marketing en productos ultra procesados que inciden a la aparición de enfermedades relacionadas a la alimentación inadecuado. Dentro de los resultados también se logró evidenciar que, los cambios de los hábitos alimenticios también son importantes para el desarrollo de un sistema de alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinar dentro de la población ecuatoriana. **Conclusiones:** La alimentación sostenible es una dieta que beneficia a la salud de la población con la incorporación de alimentos orgánicos, esto ayudará a la disminución de la contaminación medio ambiental que está causando las grandes industrias debido a la utilización de químicos y los desperdicios que han venido en aumento en décadas por el crecimiento desmesurado de la población a nivel mundial, lo cual exige el abastecimiento de alimentos. Esto ha provocado la aparición de enfermedades que antes no tenía la población y en edades tempranas como son los diferentes tipos de cánceres, enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso infantil.

PALABRAS CLAVE: Alimentación Sostenible, Impacto Ambiental, Industrias, Enfermedades, Alimentos Ultraprocesados.

Sustainable food under a multidisciplinary approach

ABSTRACT

Introduction: Sustainable diets are characterized by meeting all the requirements to be achieved in food, also contributes to reduce the environmental impact, also providing organic, varied and accessible products for the population. **Objective:** To analyze sustainable food under a multidisciplinary approach through a literature review. **Methodology:** It is descriptive, with a bibliographic and documentary design, with theoretical and synthetic methods and triangulation of ideas; through a search in academic bases of articles and scientific documents on topics related to sustainable food under a multidisciplinary approach, specifically in the Ecuadorian context. **Results:** There are ways to promote sustainable food and generate benefits to the environment, health, economy of the population at all stages of human life such as food guides, but little contribution of the media in promoting healthy food, giving marketing in ultra-processed products that affect the emergence of diseases related to inadequate food. Within the results it was also possible to evidence that, changes in eating habits are also important for the development of a sustainable food system under a multidisciplinary approach within in the Ecuador. **Conclusions:** Sustainable food is a diet that benefits the health of the population with the incorporation of organic food, this will help the decrease of which generates the environmental impact that is causing the large industries due to the use of chemicals and waste that have been increasing in decades with the disproportionate growth of the world population which requires food supply. This has caused the appearance of diseases that previously did not exist in the population and at early ages such as different types of cancers, obesity and childhood overweight, cardiovascular diseases.

KEY WORDS: Sustainable Food, Environmental Impact, Industries, Diseases, Ultraprocessed Food

INTRODUCCIÓN

La investigación realizada se fundamentó en la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario eligiendo varios estudios con diferentes puntos de vista, como son la parte económica, ambiental, salud y social que interviene este tipo de dieta generando cada día interés por sus distintos beneficios a la población y al medio ambiente. De manera que este trabajo tiene información cualitativa recolectada de varios documentos producto de estudios realizados en diversos países dando como resultado que cada día es casi imposible llegar a una sostenibilidad debido al aumento en el crecimiento industrial que provoca una constante contaminación medio ambiental.

Además, por esta razón las organizaciones mundiales se han enfocado en los últimos años en la creación de políticas que ayuden a conservar los recursos que tenemos en el planeta, con el objetivo de generar concientización en las empresas al modificar su infraestructura siendo esta más ecológica y amigable para el medio ambiente respetando las normativas que poco a poco imponen los gobiernos.

La característica principal de este trabajo de investigación es que la alimentación sostenible se da cuando la población tiene acceso a los alimentos ricos en nutrientes que son beneficiosos para el organismo y que puedan satisfacer las necesidades alimentarias en el Ecuador con el objetivo de tener una vida saludable a través de una agricultura sostenible que permita tener acceso rápido a los alimentos, también represente un beneficio económico para la población.

Este trabajo de investigación se realizó con el objetivo de analizar la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario mediante una revisión bibliográfica-documental sobre el tema de interés para dar a conocer la importancia de este tipo de alimentación en el fortalecimiento de los sistemas alimentarios sostenibles en algunos países.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Dado el aumento de la población mundial y de los riesgos para la seguridad alimentaria, se convierten en una cuestión alarmante por un lado la incapacidad para producir suficientes alimentos debido a eventos extremos como al cambio climático, el uso de la tierra y reducciones inminentes en la cantidad y calidad aceptable del agua disponible para la agricultura. La FAO en 1991 predice que para el año 2050, la población alcanzará los 9.100 millones de habitantes. Dicha sociedad formará parte fundamental para la contribución al planeta con expectativas de mayores ingresos y aportando con sus conocimientos sobre nutrición y temas relacionados a una buena alimentación, la cual repercutirá directamente en una mayor demanda de alimentos, desarrollo humano y mejorando la calidad de vida entre los habitantes. (Arturo Pérez Vázquez, 2018)

Además, los cambios en las prácticas agrícolas también han aumentado la capacidad de suministro de alimentos del mundo de una manera más eficiente, con mayor diversidad de alimentos y una menor dependencia estacional. Es por ello que es importante asegurar la estabilidad de los alimentos a través de su acceso, uso y condiciones económicas, lo cual está íntimamente relacionado con los principios de la seguridad alimentaria. Según la Organización Mundial de la Salud en 1991 informó que las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte en el mundo. (Santana, 2021)

De esta manera, que logrando obtener patrones de consumo alternativos como el consumo de alimentos orgánicos, los cuales buscan mejorar la salud y hábitos alimentarios de las personas, por esta razón que estos alimentos son considerados más saludables y teniendo excelentes características organolépticas, pero su costo es elevado. Entonces resulta que el precio es uno de los principales obstáculos para las dietas saludables, como ejemplo real tenemos que, en Ecuador, sus residentes han incrementado el consumo de alimentos procesados y ultra procesados debido a su fácil accesibilidad y disponibilidad disminuyendo así el consumo de productos frescos.

Lo cierto es que las dietas sostenibles tienen como objetivo satisfacer nuestros requerimientos energéticos a través de alimentos inocuos, de fácil accesibilidad y culturalmente apropiados

con alta calidad nutricional. Dado que, al ayudar a la reducción del impacto medio ambiental, contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional orientando a las personas a llevar una vida saludable. Entre las dietas sostenibles, se encuentra la dieta mediterránea ya que se considera un modelo cultural y ecológico para prevenir y reducir riesgo de enfermedades no transmisibles, como autoinmunes, cardiovasculares, síndrome metabólico, cáncer y neurodegenerativas; que pueden afectar a la salud más aún en la edad adulta. Por ende, llevar un adecuado estilo de vida saludable especialmente desde la niñez o incluso antes como en la etapa de la concepción ayudaría a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. (Roig, 2020)

Sin embargo, el consumo de alimentos orgánicos cada vez se vuelve más escaso, por causa del usuario tiene como elección principal al momento de realizar sus compras los alimentos ultra procesados debido a su accesibilidad y disponibilidad de estos productos siendo obviamente de menor costo y con mejor características organolépticas, pero con mayor riesgo para la salud, también careciendo de nutrientes necesarios para nuestro organismo.

1.2 Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Analizar la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario mediante una revisión bibliográfica.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Definir la alimentación sostenible y sus beneficios para la población.
- Describir el impacto ambiental de la producción de alimentos.
- Identificar la evolución de las guías alimentarias.
- Reconocer las estrategias para llevar a cabo una alimentación sostenible.
- Comparar la alimentación del pasado con la alimentación actual y la presencia de enfermedades.

1.3. Justificación

En el siguiente trabajo se enfocará en conocer qué es la alimentación sostenible, importancia en el presente y en el futuro para incorporar este tipo de dieta a la una vida cotidiana; logrando que futuras generaciones también tengan esta práctica, ayudando así al impacto climático global que provoca la gran contaminación de desechos y las grandes industrias.

Si bien, por este motivo las grandes organizaciones internacionales desde hace mucho tiempo tuvieron la implementación de campañas sobre una alimentación saludable mediante guías alimentarias, en estos últimos años en varios países han optado por añadirle el tema de una adecuada ingesta de alimentos y lo importante que es llevarla de forma oportuna para aminorar el impacto ambiental que está causando la gran demanda de productos en el planeta.

De acuerdo con lo pronosticado se espera que en el año 2050 la población mundial será de aproximadamente 9,7 billones, lo que llevará a un incremento en la adquisición de alimentos con un 70 % en comparación de la actualidad; siendo un cambio significativo en la ingesta de productos, interfiriendo sobre todo en la salud de los individuos y la seguridad alimentaria. Además, como consecuencia se tendrá un planeta con recursos limitados y una contaminación atmosférica deplorable.

Como estrategia para garantizar una nutrición sostenible está la creación de huertos orgánicos en zonas rurales- urbanas y también de la creación de espacios para que los pequeños productores expendan sus alimentos. Lo mencionado anteriormente mejorará la salud de los individuos, el estado nutricional y la calidad de vida y a la vez se fomentará el cuidado medioambiental con enfoque ecológico y a la sustentabilidad.

La presente revisión bibliográfica nos servirá para conocer el impacto del medio ambiente de las grandes industrias con posibles soluciones basándose en una alimentación sostenible y de calidad. Dejando así a las futuras generaciones los recursos naturales necesarios, promoviendo la agricultura sostenible, provocando curiosidad y creación de nuevas investigaciones con métodos prácticos para que la población poco a poco adopte este tipo de alimentación.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Marco Teórico

2.1.1. Antecedentes impacto ambiental.

La agricultura y ganadería es un sistema que se ha apropiado de un 50% del territorio en el planeta, siendo un importante generador de oportunidades en cuestiones como empleo en todo el mundo. Dado que, a nivel global la producción agrícola ha llegado a lugares donde no existían cultivos con un 80% del reciente territorio sembrado, que sustituyó espacios de enorme riqueza biológica tales como bosques tropicales y subtropicales.

De manera que el crecimiento de la producción agrícola se ha compuesto de monocultivos y en su mayoría con la práctica de elementos no renovables como son los agroquímicos, estos ocasionan un enorme impacto ambiental. Además, se señala que se pierde por lo menos 10 millones de hectáreas de suelo cada año, por causa de la erosión hídrica y eólica. (Garibaldi, Andersson, Celeste, & Pérez Méndez, 2018)

Cabe recalcar, que la agricultura es causante de la disminución de un 70% de especies en el planeta, además esto ha ocasionado que la ingesta de agua dulce va en incremento con un 80%. En cuanto, por esta razón la congregación científica y las organizaciones internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o el Panel Intergubernamental para la Biodiversidad y los Servicios Ecosistémicos (IPBES), han decidido que es hora de establecer una forma diferente de producción, disminuyendo así el deterioro de recursos naturales de la tierra a causa de la excesiva producción de alimentos, controlando la utilización de los químicos y otros contaminantes.

Por otra parte, la producción de animales intensificada con el tiempo enmarca un gran impacto con el ecosistema, siendo una fuente de contaminación del suelo y el agua; debido al manejo de desechos como las heces y orina en forma inapropiada, esto representa una fuente de emisores de gases con efecto invernadero que afecta al cambio climático, como es el gas metano.

2.2.1.1. Alimentación sostenible

Las dietas sostenibles se definen según la FAO, como una alimentación con bajo impacto ambiental, que proporcionan una seguridad alimentaria nutricional, además una vida sana de las generaciones presentes y futuras. En efecto ayudan al resguardo y respetabilidad de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente permisibles, económicamente equitativas, alcanzables, accesibles, nutricionalmente apropiadas, inocuas, beneficiosas, y además tiene como objetivo principal mejorar los recursos naturales y humanos.

Por ende, en este tipo de dietas se consumen alimentos de origen no procesados o minuciosamente procesados, de manera equilibrada que incluye todos los grupos de alimentos, con la prohibición de productos altamente procesados; cuidando rigurosamente que no contengan algún agente tóxico o patológico que pueda originar enfermedades de transmisión alimentaria, protegiendo así la salud de la población. (FAO, OMS, 2020)

2.2.1.2. Beneficios de la Alimentación sostenible

Las dietas saludables sostenibles tienen como propósito principal alcanzar un crecimiento y desarrollo en todos los ciclos de vida de los individuos, además brindando un desempeño y bienestar físico, mental y social en estas personas como también en las futuras generaciones. Por consiguiente, y de igual manera se previene con este tipo de alimentación el déficit de macro o micronutrientes evitando futuras patologías de transmisión alimentaria.

Además, este tipo de alimentación contribuye a la conservación de la flora y fauna, protegiendo los recursos naturales de gases de efecto invernadero emitidos por contaminantes químicos y el adecuado manejo de cultivos, la ganadería y el agua. Es por ello que también ayuda a reducir la producción de antibióticos y hormonas para la producción de alimentos, disminución de la utilización de plásticos y sus derivados, de manera que limita la acumulación de desechos y desperdicios, siendo estos una fuente de contaminación atmosférica.

Este tipo de alimentación beneficiará a la implementación de dietas saludables incluyendo alimentos orgánicos aprovechando sus nutrientes, como también el rescate de alimentos producidos a nivel local que son culturalmente aceptados en las poblaciones rurales que sufren de inseguridad alimentaria, desnutrición infantil.

La forma de generar ingresos económicos que tienen los pequeños productores que se desempeñan en el área de la agricultura y ganadería en comercializar sus productos en locales

o supermercados, con excelente aporte nutricional y que benefician a la salud de la población; libre de químicos los cuales son perjudiciales. A pesar de que ayudan a la prevención de enfermedades no cuentan con la aceptación social debido a su alto costo a comparación de los alimentos que si contienen químicos que son utilizados en la producción y conservación. (Ríos Castillo, Acosta, Samudio Núñez, Hruska, & Gregolin, 2018)

2.2.1.3 Impacto ambiental de la producción de alimentos

La actividad agropecuaria se ha incrementado durante los últimos años debido al crecimiento de la población en el planeta, por este motivo la producción de alimentos está generando una disminución de recursos naturales y provocando un impacto ambiental. Dado que en el informe del IPCC (Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático) de 2007 considera que el mayor contaminante del mundo es la zona agrícola, con alrededor del 13.5 % debido a las emisiones antropogénicas por causa de los gases efecto invernadero. Por esta razón, se recomienda a los agricultores que generen una producción más sostenible cuidando el medio ambiente, la sociedad y economía.

Si bien en todas las industrias que trabajan en la producción de alimentos, cuentan con una cadena de procesos para su elaboración que contribuyen a la contaminación ambiental, debido a la utilización de químicos que se pueden añadir en cualquier momento de su fabricación, por otra parte, al momento de transportar el producto final se requiere de combustible, todas estas etapas generan contaminantes al ecosistema.

Del mismo modo los residuos sólidos y líquidos generan una gran contaminación lo cual las industrias deberían tener protocolos adecuados de eliminación de desechos para evitar daños medio ambientales y a la salud de la población. De esta forma se logra la conservación de los recursos naturales y así generando un bienestar óptimo para los individuos. (Karel, Zabala Velin, Villarroel Quijano, & Sarduy Pereira, 2020)

2.2.1.4 Evolución de las guías alimentarias

En estos últimos años, se han originado más enfermedades de origen alimentario que solo se presentan en la edad adulta, siendo ahora presentes también en niños y adolescentes debido al uso indiscriminado de químicos en la producción alimentaria y la ingesta descontrolada de alimentos altamente calóricos y poco nutritivos. Por esta razón se concientiza a estos grupos etarios de modificar su ámbito cultural y ambiental, junto a una vida cotidiana sana, para así

cambiar la forma de alimentación de los mismos. Ciertamente es que la población en general está acostumbrada al consumo de alimentos poco saludables incluyendo en sus tiempos de comida productos altos en carbohidratos simples y complejos, grasas saturadas, con una baja ingesta de legumbres, hortalizas, frutas, grasas saludables, ayudando cada día al aumento de peso y el desarrollo de patologías asociadas a esta inadecuada conducta alimentaria.

Se han elaborado diferentes métodos como guías a la población de cómo debe ser una alimentación saludable. Y así, en el año 1948, se dio a conocer de forma gráfica en un plato repartido en cuatro partes cuatro grupos de alimentos. Después en el año 1985 con un periodo de un año, se cambió la clasificación en cinco grupos de alimentos de acuerdo al aporte de nutrientes. Pero las guías oficiales salieron en el año 1997, junto con la Pirámide Alimenticia, definiendo los grupos de alimentos, frecuencia de consumo y porciones adecuadas que se debe llevar durante el día.

En cambio, en el año 2013 se formularon las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA); con el propósito de brindar 11 consejos nutricionales motivando a la realización de actividad física, teniendo como objetivos educar y prevenir enfermedades en la población. (Troncoso Pantoja, y otros, 2020)

El gobierno elaboró las guías para educar y concientizar a la población a través de personajes animados, siendo una niña de aproximadamente 9 años de edad la líder de estas caricaturas quien fue la encargada de manifestar los 11 mensajes y la imagen de las GABAS del Ecuador, Mientras que los personajes secundarios, se lo van mostrando dependiendo de las situaciones que se desarrollen en los mensajes.

Las guías alimentarias del Ecuador se realizaron en el 2020 como objetivos del gobierno nacional para luchar con la malnutrición, dirigida a niños(as) mayores de 2 años sensibilizando acerca de una adecuada alimentación, lo que ha generado la elaboración de normativas, políticas y programas para la renovación del sistema alimentario actual, creando una alimentación más sostenible y concientizada. A partir de esto, el nombre que se dio a conocer a esta guía fue como la cuchara saludable, por lo que en su imagen se puede evidenciar todas las recomendaciones para tener una alimentación y estilo de vida óptimo. (FAO M. , 2021)

2.2.1.5 Estrategias para llevar una nutrición sostenible

Según la ONU (Organización de Naciones Unidas) refiere que, para llegar alcanzar una debida alimentación y nutrición de manera sostenible, es complicado por el incremento de la población, esto provocará también mucha más demanda de alimentos y con esto generando la utilización de químicos para la producción de los mismos para subsistir con la demanda y el abastecimiento a nivel mundial.

A pesar de que en los últimos años la producción de alimentos creció un 300%, más de 820 millones de personas en el mundo padecen de hambre. De igual forma, casi 2,000 millones de personas en el mundo padecen de malnutrición por déficit o exceso y de enfermedades asociadas a una dieta deficiente ya sea por macronutrientes o micronutrientes. Por el contrario, gran parte de muchos alimentos se pierden por el mal uso de los desperdicios.

Una de las estrategias a nivel mundial implementada por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) es que la población lleve una alimentación sostenible, ha provocado que en varios países hayan implementado el programa de bares escolares concientizando a los administradores y exigiendo la venta de alimentos con un adecuado aporte de nutrientes para el desarrollo y crecimiento en las primeras etapas de vida generando así una mejor sostenibilidad alimentaria.

También tiene como estrategia incentivar a la población la forma adecuada de producción y comercialización de productos sostenibles contribuyendo así a disminuir el impacto ambiental, económico, social y de salud, disminuyendo la contaminación de las grandes industrias que fabrican alimentos con altos ingredientes tóxicos.

Si bien, por esta razón se puede verificar que las guías alimentarias siempre promueven la sostenibilidad de los alimentos proporcionando información de cómo debe ser una alimentación saludable. Con esto la compra de alimentos debe ser productos sostenibles que se pueden encontrar con pequeños productores generando así el comercio de manera ecológica.

De esta manera también las estrategias de implementación de huertos en los hogares, unidades educativas, etc. Nos ayudan a promover la ingesta de alimentos orgánicos poco tóxicos para el organismo y el medio ambiente favoreciendo así a la salud del individuo e impacto medio ambiental. (Soares & Davo Blanes, 2019)

2.2.1.6 Alimentación del pasado versus alimentación actual y la presencia de enfermedades.

Con el paso del tiempo se ha modificado la forma de alimentarse de la humanidad, desde cuando el ser humano consumía alimentos crudos, donde su alimentación se basaba en frutas, raíces, semillas, insectos y larvas. A partir del descubrimiento del fuego se iniciaron a cocer los alimentos lo que ayudo a la digestión lo cual comenzaron a preparar insectos, lombrices, moluscos, pescados y huevos.

En el periodo neolítico, apareció la agricultura y ganadería, provocando un cambio en la alimentación de los individuos con una dieta omnívora, principalmente con verduras, frutas, cereales como el trigo y la cebada, carne y pescado.

En cambio, en la edad Antigua, se especializaba en la realización de cultivos de cereales como lo son el mijo, cebada, avena y el centeno, sin dejar la ingesta de legumbres, hortalizas y también agregando a su dieta el consumo de carnes rojas optando por los animales domésticos en esta época tales como vacas, ovejas, cabras, bueyes.

Mientras que, en la edad Media el alimento fundamental en cualquier dieta era el pan elaborado de centeno, cebada, alforfón, mijo y avena. Por otra parte, la carne de res y de cerdo eran los productos cárnicos con más consumo por la gente popular, debido que la caza de animales solo lo realizaban los grandes mandos; claro está que sin dejar de comer alimentos como son patatas, legumbres, judías verdes, cacao, tomates, pimientos, fresas y maíz.

Sin embargo, en la edad Moderna los individuos tenían como ingesta de alimentos diarios aceites, legumbres, ternera, pollo, peras, manzanas, piña, cebolla, nabo, col, tomate, patata, ajo, queso, junto también el consumo del pan y además comenzó hacer un alimento primordial en las dietas el arroz y el maíz.

Pero en la edad contemporánea, inicio la producción de los alimentos en pequeñas industrias con la fabricación de harinas, aceites, mermeladas, mantequillas y quesos en gran volumen que sirvieron para el abastecimiento de la población, descubriendo en esta época también la manera de conservación de alimentos y productos congelados (frutas, legumbres, carnes, pescado). Comenzando a comercializar preparaciones de alimentos en los primeros restaurantes que se originaron; aunque hasta esta etapa la forma de alimentarse no era tan perjudicial como la actual debido a factores tales como: (Joy, 2022)

- ✓ La conservación de alimentos: Se generaba de forma no apropiada lo cual contribuía al desarrollo de agentes patógenos ajenos a los alimentos.
- ✓ Alimentación: Se incluía casi todos los grupos de alimentos lo generaba una dieta casi variada incluso el consumo de granos, semillas, vegetales, frutas era lo principal en su alimentación.
- ✓ Cocina casera: En estos tiempos las mujeres eran las encargadas de la preparación de los alimentos en los hogares lo cual utilizaban productos saludables y cosechados en sus propias tierras sin utilización de químicos y ningún tóxico que pueda perjudicar a la salud.
- ✓ Comer en familia: La preparación de la comida en los hogares generaba que los miembros de la familia siempre logren compartir este momento, sirviéndose siempre primero al jefe del hogar, seguido a los niños(as) o adolescentes y por último la madre.
- ✓ Estilo de vida: Los individuos en estas épocas llevaban una vida más saludable y activa, con la realización de actividad física a través de manejar bicicletas y el trabajo en las cosechas como el sembrío, riego lo cual generaba menos sedentarismo en estas personas.

Y así en la época actual se puede encontrar en el mercado más variedad de alimentos con una mejor calidad, también esto ha contribuido a mejorar la seguridad alimentaria debido a los diferentes controles de calidad que se generan en las diferentes etapas de la cadena alimentaria para así proporcionar un producto en óptimas condiciones. Si bien esto ayuda a un gran logro para la elaboración del producto final también ha contribuido a diferentes factores de riesgo a procrear enfermedades relacionadas a la alimentación como son:

- ✓ La conservación de alimentos: En la actualidad las industrias alimentarias para alargar la vida útil de los productos les suministran químicos lo que con lleva que el alimento cambie su composición y genere alguna alteración en la nutrición al momento de ingerirlo.
- ✓ Alimentación poco variada: Los individuos por cuestiones culturales o sociales la mayoría han optado por el consumo excesivo de grasas saturadas, alimentos altos en azúcares y carbohidratos complejos que en su mayoría son el arroz, patatas, verde.
- ✓ Cocina casera: Se ha reducido el consumo de alimentos en los hogares debido al ingreso de la mujer en el ambiente laboral, el hombre se encuentra también trabajando, los horarios de trabajo extensos, lo cual no permite que haya tiempo para la preparación de alimentos.

- ✓ Comer en familia: Este tipo de hábito también casi que no se lo realiza en la actualidad por los diferentes horarios pautados en los trabajos de los jefes del hogar, la escuela de los niños(as) son factores que han venido a cambiar esta costumbre.
- ✓ Oferta alimentaria: La publicidad y la fácil adquisición de los productos actualmente han provocado un cambio rotundo en la forma de patrones alimentarios de la población en general. Esto ha hecho que las dietas actuales consistan habitualmente de comidas rápidas o alimentos con altos procesamientos que son altas en grasas saturadas y carbohidratos, debido a los espacios publicitarios que emiten medios de comunicaciones promocionando este tipo de preparaciones o productos señalando lo ricos que son, pero no lo perjudicial que pueden llegar hacer el consumo diario de estos alimentos.
- ✓ Estilo de vida: El poco tiempo que tienen ahora los individuos en su mayoría de realizar preparaciones saludables debidas sus ocupaciones laborales han ocasionado que opten por una alimentación del consumo de comida rápida, lo cual son pocas nutritivas y perjudiciales para la salud generando riesgos para la salud. (Aleteia, 2017)
- ✓ La obesidad y el sobrepeso: Son de alta relevancia a nivel mundial por que según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año las cifras de personas con un peso no óptimo va en incremento esto ha provocado el fallecimiento de al menos, 2,8 millones de individuos en el mundo. Lo cierto es que se produce este aumento de peso debido al consumo de alimentos con alta carga energética lo que el organismo no puede quemar todo este aporte de energía y además junto con el sedentarismo del individuo lo que provoca el acumulo de este exceso en ciertas partes del cuerpo.
- ✓ El índice de masa corporal (IMC): Es un indicador que permite obtener de forma rápida dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros, de acuerdo con la siguiente fórmula: $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$ de un individuo, lo cual en la actualidad la mayoría de personas se encuentran con un IMC no óptimo para su talla. Así que, la OMS clasifico con un sobrepeso cuando el IMC obtenido es igual o superior a 25, y obesidad si es igual o superior a 30, aunque a determinar otros factores para dar este diagnóstico divido que el individuo puede poseer más masa magra y esto derive este sobrepeso u obesidad.

En estos últimos años la gran demanda de alimentos y los diferentes químicos administrados en los mismos para acelerar su producción, mejorar su aspecto y prolongar su vida útil a generado cambios en su composición, perdida de nutrientes, cambios es su sabor y apariencia generando así una menor sostenibilidad alimentaria. Por este motivo las grandes industrias han

realizado algunas modificaciones en los productos para su conservación como lo son los alimentos ultra procesados que tienen objetivo principal adicionar nutrientes específicos para aumentar su valor nutricional, además de sustancias tóxicas para alargarla la vida útil del mismo, además logrando ingresar en el mercado con precios accesibles al público pero generando a que se asocie diferentes tipos de enfermedades por su alto consumo y provocando el aumento también de las tasas de mortalidad como lo son:

- ✓ **Enfermedades Cardiovasculares:** La cohorte francesa NutriNet-Santé señaló que la dieta habitual de la población está constituida por los alimentos ultra procesados provocando así enfermedades asociadas como cardiovascular, coronaria y cerebrovascular, respectivamente con incremento del 12%, 13% y 11% debido al consumo diario de estos productos.
- ✓ **Diabetes Mellitus (DM):** Esta enfermedad es una de los principales problemas de salud a nivel mundial por su alta tasa de mortalidad, por esto se señala que aproximadamente 425 millones de personas en el 2017 dio de diagnóstico con DM, y se presume que en 2045 esta patología llegará a afectar a 700 millones de personas. Dado que se asocia la diabetes con la ingesta desmesurada de alimentos ultra procesados por su aporte alto en calorías lo que contribuye el aumento de peso y relacionado con el sedentarismo.
- ✓ **Cáncer:** Esta patología se relaciona al consumo diario de alimentos ultra procesados como lo son los dulces, bebidas, alimentos con almidón, los cereales para el desayuno, las frutas y verduras ultra procesadas. Cuando se incrementa la ingesta de alimentos ultra procesados en la dieta se asoció con un riesgo 12% mayor de padecer algún tipo de cáncer y un riesgo 11% mayor de cáncer de mama. (Babio, Casas Agustench, & Salas Salvadó, 2020).

2.2 Marco conceptual

2.2.1. Ambiente

Se define como un entorno de vida moldeado por factores físicos y naturales. Diversos factores socio-culturales se relacionan e interactúan en conjunto con las comunidades y los individuos en particular. El análisis de los sistemas medioambientales requiere de acercarse a las dimensiones que componen el medio ambiente. (Moreno Sanchez, 2022)

2.2.2. Impacto Ambiental

El efecto que produce una determinada acción humana sobre el medio ambiente en sus distintos aspectos, donde el concepto puede extenderse con poca utilidad a los efectos de un fenómeno natural catastrófico. Teóricamente, el impacto ambiental hace referencia a la alteración de la base del medio ambiente debido a las acciones de los eventos naturales. Los efectos perseguidos pueden ser positivos e incentivan su actuación. (Viloria Villegas, Cdauid, & Awad, 2018)

2.2.3. Contaminación

Hace referencia al mal uso de sustancias u otros desperdicios que alteran el desarrollo natural del medio ambiente. Por tierra, aire y agua, los agentes contaminantes producidos por el ser humano perjudican a los diferentes entornos naturales; conocer las causas de la contaminación del medio ambiente es el primer paso para poder evitar el deterioro del planeta y tomar así las acciones oportunas para construir un futuro más sostenible. (RSE, 2021)

2.2.4. Recursos naturales

Estos recursos hacen referencia a las riquezas que se encuentran en la naturaleza y por lo general, estas no son alteradas por el hombre por lo que, no hay relación entre estos. Estos recursos se pueden utilizar para satisfacer las necesidades vitales de los seres humanos y otros organismos. (Moriana, 2021)

2.2.5. Industria Alimentaria

Es la encargada de la producción de alimentos en todas sus fases como producción, selección, procesamiento, transporte y venta que termina con el consumo del mismo por la población. Esta cadena alimentaria debe tener un desarrollo adecuado por una vigilancia gubernamental, cumpliendo todo lo indicado por las respectivas normas y leyes propuestas para cuidar la salud de los individuos. (Camfil, 2017)

2.2.6. Seguridad Alimentaria

Tiene como contexto que la población pueda beneficiarse de la disponibilidad en cualquier momento en la adquisición de alimentos inocuos, saludables, cumpliendo con los requerimientos nutricionales, evitando así enfermedades asociadas a la desnutrición y a una inadecuada alimentación. (Ramirez, Vargas, & Olimpo, 2020)

2.2.7. Inseguridad Alimentaria

Ingesta insuficiente de alimentos, que puede ser temporal se da en épocas de crisis, estacional o crónica (cuando persiste). (FAO, 2022)

2.2.8. Sistema Alimentario

Los sistemas alimentarios incluyen a todas las personas y redes completas de actores y actividades interconectados relacionados con la alimentación de las poblaciones: al respecto de producción, recolección, envasado, procesamiento, distribución, venta, almacenamiento, comercialización, consumo y eliminación. (ONU, 2021)

2.2.9. Huerto orgánico

Los huertos orgánicos hacen referencia al sitio que es utilizado para el cultivo de vegetales sin ningún tipo de químicos, es decir que se encuentran sincronizados directamente con la naturaleza y es un sustento en la economía de las familias.. (Ecuador, 2019)

2.2.10. Alimentos orgánicos

Son considerados un tipo de alimentos que se dan por medio de la aplicación de métodos ecológicos. Estos tipos de alimentos por lo general no requieren del uso de fertilizantes que alteren el suelo donde se producen.

Efectivamente, este tipo de alimentos se consideran más saludables, es decir porque no contienen residuos tóxicos que provienen de los diferentes químicos. Por lo que tampoco alteran el balance bioquímico del organismo. Además, estos tipos de alimentos tienen un mayor número de vitaminas y proteínas otorgándole mayor valor nutricional. (Esneca, 2019)

2.2.11. Alimentación Sostenible

Según la Organización Mundial de la Salud, este tipo de alimentación está inspirada en el desarrollo sostenible de la alimentación la misma que goza de un mínimo de contaminación ambiente, que garantiza la soberanía y seguridad alimentaria tanto para las generaciones actuales como para las futuras. (Márquez, 2021)

2.2.12 Producto sostenible

Son considerados un tipo de productos que son fabricados a través del uso de recursos renovables que respeten el medioambiente y disminuyendo los efectos climáticos a través de procesos que no contaminando y aprovechan al máximo de todos sus recursos. (Ecoembes, 2021)

2.2.13. Guías Alimentarias

Estas guías hacen referencia a una herramienta de caracteres educativos utilizados con el fin de comunicar lo que nos dice la ciencia sobre la composición nutricional de los alimentos. Se considera necesario que estas guías estén encaminadas a las diferentes culturas y costumbres y hábitos alimenticios en donde se desarrollen para que estas puedan ser aceptadas por la población. (Carreira, 2021)

2.2.14. Enfermedades de transmisión alimentaria

Por lo general, este tipo de enfermedades son causadas debido a la contaminación o el mal proceso de inocuidad de los mismos; también se debe al mal proceso de distribución de los alimentos. Pueden deberse a varias formas de contaminación ambiental, como la polución del agua, el suelo o el aire, así como al almacenamiento y transformación de alimentos insalubres.

Las enfermedades de transmisión alimentaria (ETAS), abarcan una amplia gama de enfermedades, desde la diarrea hasta el cáncer. Por lo general, los casos de estas enfermedades se manifiestan con problemas gastrointestinales. (OMS, 2021)

2.2.15. Mortalidad

El término se puede interpretar como un estado donde los seres vivos conocen como final verídico la muerte, pero también puede definirse como un índice de mortalidad, es decir, hace alusión a todas aquellas defunciones ocurridas en una determinada región bajo diferentes períodos. (Pérez, 2021)

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo se realizó a través de una revisión bibliográfica-documental, se fundamentó en artículos científicos, los cuales permitieron la recopilación de información solicitada de acuerdo a la temática de estudio para su posterior análisis. Posee una metodología de tipo descriptiva, con diseño de tipo cualitativa, transversal y documental, con métodos teóricos, sintéticos y triangulación de ideas; mediante una búsqueda en bases académicas de artículos y documentos científicos.

3.1 Tipo de investigación.

3.1.1 Descriptivo:

A través de este tipo de investigación se detallará cuáles han sido los factores por los cuales existe un cambio positivo o negativo en la población en relación a la alimentación sostenible en la actualidad; es decir, las características del tema tratado en esta investigación y los datos cualitativos y cuantitativos sobre la alimentación sostenible de la población ecuatoriana bajo un enfoque multidisciplinar.

3.2 Diseño

3.2.1 Cualitativo:

Posee un enfoque cualitativo porque debido a la información recopilada de la revisión bibliográfica-documental acerca de los diferentes autores y revistas científicas en temas que tienen relevancia sobre la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario donde se conocerá mejor la complejidad del tema creando una opinión basada en evidencia científica.

3.2.2 Documental:

Es de tipo documental, porque la investigación se basará en una revisión bibliográfica-documental con el objetivo de recopilar información recopilada en fuentes confiables, actualizadas en revistas académicas y científicas con el objetivo de obtener información confiable que le dé mayor peso científico al presente trabajo de investigación sobre la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinar.

3.3 Métodos

3.3.1 Método teórico:

Se realizó un análisis crítico de los estudios en los cuales se obtuvieron las ideas principales, en base a las diferentes fuentes bibliográficas relacionadas a la alimentación sostenible con un enfoque multidisciplinario.

3.3.2 Método sintético:

Una vez llevada a cabo la recolección de las fuentes bibliográficas investigadas, esta herramienta permitió sintetizar y describir los diferentes cambios generados y comprender la naturaleza y la gravedad de la problemática.

3.4 Triangulación de ideas

A través de esta técnica se permitió la comparación de las fuentes bibliográficas recopiladas, para conocer las similitudes, diferencias y los hallazgos más relevantes acerca de los cambios generados de la alimentación sostenible en la actualidad.

3.5 Estrategias de búsqueda

Las estrategias de búsqueda de artículos y documentos científicos se realizaron en las siguientes bases académicas-científicas, entre ellas están: Scielo, Google académico, Redalyc y Medigraphic.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

En la siguiente recopilación de la información, se hizo la revisión bibliografía se la efectuó de 13 fuentes bibliográficas relacionadas al problema de la investigación en las cuales todos son artículos de revistas de estudios realizados a nivel internacional, latinoamericano y de estudios realizados en Ecuador, se detalla lo siguiente:

De manera que a continuación, se especifican las investigaciones y la discusión en torno al contexto de la problemática:

Estudio 1

Hacia una alimentación saludable y sostenible

Los problemas de mal nutrición hoy en día son muy comunes en la población a nivel mundial y estos se dan debido a causas complejas como una alimentación insostenible para la población. Y, en cuanto a la sostenibilidad ambiental, en la actualidad, el sistema alimentario mundial es el mayor usuario de agua dulce: la agricultura representa el 70% del agua dulce extraída en el mundo. Las prácticas agrícolas intensivas e insostenibles y la contaminación como consecuencia sucede la pérdida de la biodiversidad.

De todos modos, la salud, actualmente se estima que 821 millones de personas están desnutridas, 151 millones son de niños menores de cinco años que tienen retraso en el crecimiento, 613 millones de mujeres y niñas de 15 a 49 años padecen déficit de hierro y, por otro lado, 2 mil millones de adultos tienen sobrepeso u obesidad. Hoy en día, las dietas poco saludables y desequilibradas suscitan un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad.

A nivel mundial, en el 2019, la FAO y la OMS crearon el concepto de “dieta saludable sostenible”, la cual se define como patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen una baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables.

Las dietas saludables sostenibles, en cambio deben combinar todas las dimensiones de la sostenibilidad para evitar consecuencias no deseadas. Sin embargo, actualmente, sólo algunas directrices dietéticas tienen en cuenta la sostenibilidad medioambiental, como las de los Países

Bajos, los países nórdicos, Alemania, Brasil, Suecia, Qatar y Francia. Además, los artículos publicados en la literatura generalmente se centran en aspectos específicos de la salud, sostenibilidad ambiental o socioeconómica, a veces omitiendo uno o dos de los tres componentes. Cada estudio establece sus propios criterios para definir una dieta saludable y sostenible. En otras palabras, no hay consenso y por ello es difícil proponer recomendaciones particulares para esta problemática. (Beriain, 2021)

Estudio 2

La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: enfoque multidisciplinar

Se realizó un estudio con la población española en la ciudad de Madrid que se realizó con el propósito de analizar la sostenibilidad de la dieta mediterránea y evaluar los impactos medioambientales, estudio en el que se observó que existía una reducción del impacto ambiental de 33% al 72%, lo que refuerzan el carácter sostenible en el patrón de la dieta mediterránea en la actualidad donde la población está más globalizada. También se evidenció que los alimentos que tienen origen vegetal contribuyen junto a los productos lácteos en el patrón dietético de la población de España. (Serra & Ortíz, 2018)

Estudio 3

Avances y progresos de las políticas y estrategias de seguridad alimentaria en Ecuador

Este estudio realizado por Araviri, Quispe, Romero y Fierro (2016) en la provincia del Chimborazo-Ecuador, con el objetivo de determinar los avances y progresos de las estrategias que se han implementado en materia de seguridad alimentaria en el Ecuador durante los últimos 10 años; esta investigación se elaboró a través de una investigación bibliográfica-documental de las diferentes instituciones del estado. Estudio que llegó a las conclusiones que, en los últimos 10 años en el país ha procurado garantizar las direcciones que permitan desarrollar acciones concretas en relación a la seguridad alimentaria, así como a los agentes encargados en la ejecución de los diferentes programas de manera coordinada a medida que generar mejorar resultados en la mejora de la calidad de vida de la población ecuatoriana.

Estudio 4

Seguridad alimentaria en el Ecuador y la provincia del Carchi, casa de estudio y medición de escala del componente de acceso de inseguridad alimentaria en las áreas rurales del cantón Mira

Este estudio realizado en la provincia del Carchi con el objetivo de analizar la Seguridad Alimentaria en la región a través de una investigación descriptiva por medio de la aplicación de una encuesta a los hogares de la provincia del Carchi, donde se tuvo como resultados que, En la provincia del Carchi existe varios problemas relacionados con estos temas, uno de ellos es que se produce alimentos suficientes para satisfacer la demanda interna³, tomando en cuenta que a lo largo de esta década el crecimiento de la producción agrícola es de 4,9% lo cual es muy superior al de la población, que su crecimiento se estima de un 1,5% y existe un 8,7% de hogares ecuatorianos que no cuenta con los medios para tener acceso a una cantidad de alimentos suficientes para cubrir sus necesidades mínimas. (Onofre, 2015)

La seguridad alimentaria en la provincia del Carchi, en cuanto a la disponibilidad de alimentos cada vez ha sido mayor ya que al ser catalogada una provincia agrícola, existe una gran variedad de productos alimenticios, ayudando de manera directa al crecimiento económico de la provincia, a mejorar el comercio y generar mayores fuentes de empleo, pero esto no quiere decir que toda la población tenga el mismo acceso a ellos, pues la provincia en términos de ingresos es pobre, ya que más de la mitad de la población se encuentra bajo la línea de la pobreza teniendo ingresos per cápita menores al costo mínimo de una canasta básica alimenticia.

Estudio 5

Composición orgánica de los alimentos que garantizan la soberanía alimentaria en la parroquia San Jacinto del Búa

Este estudio se desarrolló en la parroquia San Jacinto de Búa perteneciente a la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas en el año 2020, con el objetivo de identificar la composición orgánica de los alimentos que garantizan la soberanía alimentaria y sostenible de la parroquia; la metodología que se utilizó en este proyecto fue a través de una investigación cualitativa-cuantitativa a través de la aplicación de una encuesta a 12 personas residentes en la parroquia.

En este estudio se llegó a la conclusión que, los habitantes de parroquia se alimentan a través de un tipo de alimentación sostenible debido a la gran variedad de productos que no solo sirven para su alimentación, sino también para el desarrollo económico del sector. La mayoría de los productos de la parroquia provienen de la agricultura, la pesca y el comercio; también se basa en la crianza de animales que son los alimentos que contienen la mayor cantidad de nutrientes debido a la alimentación natural que les dan, brindándole consumo de altos niveles de hidratos de carbonos, proteínas, grasas y vitaminas que son importantes para el metabolismo, siendo considerados una importante forma de alimentación sostenible para los habitantes. (Chiquito, Vera, Valle, & Indacochea, 2022)

Estudio 6

Enfoques y factores asociados a la inseguridad alimentaria

En un estudio realizado en México sobre los enfoques y factores asociados a la inseguridad alimentaria, con el objetivo de esta investigación es analizar varios estudios realizados y señalar cuales son los enfoques teóricos que afectan a la seguridad alimentaria en menores de edad y en los hogares de México, por esta razón se seleccionaron varios artículos científicos donde se eligieron 58 trabajos como inicio de la recopilación de la información, de estos principales quedaron solo 48 debido a que los otros 10 tenían más de 5 años de antigüedad.

A partir de varias revisiones eliminaron 24 trabajos por no tener un enfoque global sobre la seguridad alimentaria. Finalmente quedaron 24 trabajos que cumplieran con los parámetros que querían visualizar en la investigación bajo el contexto: neoclásico, biomédico, sociológico y modos de vida sostenibles.

Si bien el más investigado fue enfoque biomédico este se enfoca en el estudio de los diversos factores que ocasionan las diferentes enfermedades originadas en los últimos tiempos debido a la alimentación. En definitiva, se dio a entender después de la revisión de todas estas investigaciones que la seguridad alimentaria es una problemática multidimensional que va cambiando al pasar el tiempo, generando gran preocupación de la salud y bienestar poblacional. (Pérez Garcéz & Silva Quiróz, 2019)

Estudio 7

La investigación multidisciplinar en materia de alimentación sostenible: una necesidad fundamental

Según estudios realizados por Maradeix (2017), indica que para el año 2.050 la población de la Tierra será de aproximadamente 10.000 millones de habitantes; por lo que se han intensificado las investigaciones sobre la alimentación sostenible en relación al modelo actual, debido a que el planeta pasará por la escasez de alimentos que se provee por el exceso poblacional.

El enfoque multidisciplinar en la alimentación sostenible goza de poco reconocimiento dentro del campo científico; por lo que, en el año 2012 en España se realizó una dotación de 100 mil euros para reconocer el campo de la investigación científica con un enfoque multidisciplinar y que su carrera se vaya encaminando hacia un nuevo planteamiento dentro de los sistemas de alimentación sostenible.

Estudio 8

Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario

De acuerdo a un estudio realizado por Roig (2020) en Barcelona-España, considera que para la alimentación sostenible con un enfoque multidisciplinar, se debe modificar la dieta de las personas y los gobiernos deben establecer políticas que permitan generar mejores opciones de alimentación sostenible y que las empresas agrícolas y agroalimenticias se adapten a la oferta de las mismas, tal como lo realizó como incentivo la empresa UNILEVER en el año 2010 a través de una campaña de vida sostenible con el objetivo de mejorar el bienestar de mil millones de personas y reducir el impacto medioambiental.

Otro de los propósitos de la empresa para realizar esta campaña fue que, el 100% de la materia prima utilizada tienen que ser procedentes de un proceso de agricultura sostenible. A través del desarrollo de esta campaña se pretendía también aumentar el consumo de frutas y verduras, así como el aumento de las alternativas de productos cárnicos, así como también la búsqueda de nuevas alternativas en el uso de productos lácteos.

En la actualidad, las guías alimentarias tienen como propósito principal llegar a una alimentación saludable con el fin de evitar la aparición de enfermedades crónicas. Por este

motivo algunos países han incorporado diferentes puntos de vista en relación con el medioambiente desde el año 2006 hasta el año 2019 (Brasil, Suecia, Qatar, Alemania, Holanda). Sin embargo, existen guías no oficiales elaboradas por académicos u organizaciones no gubernamentales.

Estudio 9

Soberanía alimentaria en Ecuador: descripción y análisis bibliométrico

Este trabajo de investigación se realizó con el objetivo de analizar teóricamente los documentos de alto impacto científico sobre la soberanía alimentaria del Ecuador a través de una revisión bibliográfica-documental de dichos documentos en la última década. Estudios abordados representan el 91% de la producción y el 9% son resultados cuantitativos. El 38% de los artículos cuyo enfoque cualitativo son de abordaje de Análisis de contenido y el 34% Analítico-Sintético. Para el caso del enfoque cuantitativo, el 6% de las investigaciones utilizan el alcance estadístico-descriptivo y un 2% el alcance matemático-simulación. E (Vergara, Menor, Arencibia, & Jimber, 2022)

Estudio 10

Dieta sostenible: efectos en el binomio salud-medioambiente

Este trabajo cumple con la finalidad de informar lo influyente que es la sociedad con las costumbres alimentarias que adopta el individuo, a través de diferentes investigaciones realizadas, analizando así los beneficios que contribuye la dieta sostenible. De manera que se hicieron varios estudios en la población de: Francia, Italia y España sobre la ingesta de las grasas saludables en la dieta mediterránea beneficiando a la salud cardiovascular, demostrando que los infartos, accidente cerebro vascular y muerte cardiovascular solo fue de un 30%.

Las dietas deben ser basadas en bajo consumo de carnes rojas, mayor ingesta en vegetales mejorado así a la disminución de amenazas ambientales, el aporte de nutrientes adecuado y baja tasa de enfermedades relacionadas a la dieta. La dieta mediterránea garantiza una alimentación óptima beneficiando la salud de la población y favoreciendo al medio ambiente. Desde el punto de vista económico también es favorecedora, pero las comunidades no siguen este tipo de dieta, aunque se establezcan guías alimentarias la mayoría no concientiza lo importante que es tener una ingesta alimentaria adecuada. (Romero de la Osa, 2019)

Estudio 11

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible como marco para la acción y la intervención social y ambiental

El tema principal de este artículo es indagar sobre la importancia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas para la acción, intervención social, ambiental y el papel de la educomunicación ambiental frente al cambio climático reflejando los peligros que provoca a la humanidad y las demás especies de seres vivos que habitan en el planeta. Cabe señalar que el causante de todos estos cambios atmosféricos que se han venido generando es responsabilidad del hombre.

Por este motivo se ha realizado una revisión bibliográfica vigente de los acontecimientos actuales del cambio climático y los desastres naturales que se han ocurrido en el Ecuador. A través de los avances tecnológicos en el presente, donde hay medios de comunicaciones y aplicativos que difunden informaciones no verídicas, lo cual genera confusión en sus espectadores. Si bien es preciso el rescate de profesionales y medios que brinden información de las causas y contribuciones que pueden beneficiar para disminuir estos cambios que podrían provocar la devastación del planeta. (Cano, 2019)

Estudio 12

Comedores escolares en España: una oportunidad para fomentar sistemas alimentarios más sostenibles y saludables.

La alimentación de los niños(a) en unidades educativas cada vez es de suma importancia con el propósito de la modificación de hábitos alimentarios desde temprana edades en diferentes países del mundo, brindando este tipo de estrategias la alimentación diaria acerca de 368 millones estudiantes; teniendo como objetivo la adquisición, producción y distribución de productos más sostenibles que ayuden con la disminución del cambio ambientes y beneficiando a la salud de este grupo de intervención.

Las primeras implementaciones de bares saludables comenzaron a finales del siglo XIX, en el presente los expendios de comida que se encuentran en un 58.2% de las unidades educativas públicas en todo el país, ocupando el 38% de estos servicios las escuelas. Además, se tiene como resultado una mejora en la aceptación e implementación de los bares escolares con un 80%.

La Organización de las Naciones Unidas debido a las consecuencias del cambio climático, fomento en varios países la creación de sistemas alimentarios saludables cubriendo los requerimientos alimentarios de las presentes y futuras generaciones. Finalmente, las estrategias que se han reformado en Europa con el seguimiento de las guías alimentarias como un patrón de consumo sostenible, se enfoca en impulsar a la creación de huertos orgánicos y brindar el respaldo a los pequeños productores con la comercialización de sus productos, promoviendo la compra los mismos por los habitantes; resaltando así sus múltiples beneficios, generando una propuesta de gran importancia en la parte política, y contribuyendo a la disminución de enfermedades a edades muy tempranas como es la obesidad infantil. (Panmela Soares, 2019)

Estudio 13

Cómo, que y por qué preocuparnos por la alimentación.

El comportamiento alimentario del ser humano es un fenómeno en el que se involucran factores biológicos, geográficos, psicológicos, culturales, y demás. Establecida la complejidad y la poca importancia que la sociedad le ha dado a su nutrición y alimentación en la actualidad, temas que han cobrado gran importancia mundial en relación a la salud pública, debido a las consecuencias que acarreado la nueva y rápida forma de alimentarse y como se ha venido deteriorando la salud de la población y también el daño al medio ambiente. El propósito de este estudio es para brindar diferentes puntos de vista sobre “el por qué, el qué y el cómo” ocuparnos de la alimentación.

En los inicios del ser humano la alimentación ha sido fundamental para satisfacer ciertas necesidades vitales, antes la preparación de los alimentos era considerada más saludable que la actual ya que se basaba en alimentos básicamente cosechados en casa, con respecto al consumo de carnes los animales también eran alimentados de forma natural sin la presencia de tantos químicos teniendo como resultado que el adulto goce de mejor salud e incluso llegar a vivir más años, claro que se enfermaban pero era más común de adultos mayores. En cambio, ahora se vive un panorama completamente distinto en relación a la alimentación siendo esta modificada, y manipulada por publicidad sin concientizar del daño que se está creando teniendo como efecto enfermedades relacionadas a la alimentación y que ya están padeciendo niños, jóvenes al contrario de lo que se vivía anteriormente y consigo también ha incrementado el daño medio ambiental. (Adriana Amaya, 2021)

ANÁLISIS

La alimentación sostenible es una dieta que se enfoca en el consumo de alimentos que hayan pasado por pequeños procesos en su producción llevando múltiples beneficios a la salud y bienestar a quien opte por su consumo. La dieta mediterránea es la principal alimentación que se enfoca en ser sostenible por su alto consumo en granos, vegetales, hortalizas, grasas saludables, bajo consumo de carnes rojas y de alimentos orgánicos. Cabe recalcar que las grandes industrias donde estos desperdicios son los principales generadores de gases y toxinas son quienes influyen en la contaminación atmosférica, de este modo ha generado además cambios climáticos y los diferentes desastres naturales en todo el planeta causando lluvias torrenciales, sequías entre otros. Por esta razón se han tomado medidas no sólo en el área de la alimentación sino también lo que respecta a la electricidad, y como no mencionar al agua ya que es de vital importancia y de esta manera concientizar para que no se agoten los recursos que hay todavía en la tierra.

Por otra parte, los medios de comunicación no enfatizan la realidad de cómo está perjudicando todas las acciones que el hombre realiza y que contamina el medio ambiente, lo cual perjudica al ecosistema limitando los recursos existentes, creando inestabilidad de la seguridad alimentaria de la humanidad debido a la promoción de alimentos pocos saludables altos en calorías, la población dejándose llevar por el marketing y sin priorizar la salud. Por esta razón, se han realizado políticas para orientar a la sociedad, a que adquiera buenos hábitos y mantenga una alimentación saludable así disminuya el impacto medio ambiental.

En relación al análisis de las publicaciones revisadas anteriormente, como ha cambiado la alimentación de antes con la actual aunque aún se han evidenciado que la mayoría de los alimentos que se consumen a nivel mundial y en nuestro entorno provienen de la agricultura, la pesca, la ganadería y el comercio; específicamente en el Ecuador a alimentación también se basa en la crianza de animales que son los alimentos que contienen la mayor cantidad de nutrientes debido a la alimentación natural que les dan, brindándole consumo de altos niveles de hidratos de carbonos, proteínas, grasas y vitaminas que son importantes para el metabolismo, siendo considerados una importante forma de alimentación sostenible para los habitantes.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

- En relación al análisis de las publicaciones revisadas sobre la alimentación sostenible bajo un enfoque multidisciplinario a nivel internacional, latinoamericano y en el Ecuador, por lo general la mayoría de las personas se alimentan a través de productos provenientes de la naturaleza como las frutas y vegetales que son alimentos que se pueden renovar a través de su proceso natural, y destacar que también tenemos alimentación sostenible proveniente de la agricultura, la pesca y la ganadería que generalmente se da en las zonas rurales y que se debería implementar en zonas urbanas.
- El impacto ambiental ha ido en aumento debido al crecimiento desmesurado de la producción de alimentos además del uso inadecuado de químicos y desechos, esto generando sustancias tóxicas que contaminan el ecosistema reduciendo cada vez los recursos no renovables que se encuentra en el planeta debido a las grandes industrias que son los principales contaminantes
- Las guías alimentarias son herramientas usadas para la Educación Alimentaria Nutricional y han sido muy útiles para enseñar y concientizar a la población sobre qué alimentos deben consumir y las porciones adecuadas, mejorando de esta manera la alimentación de la población. Estas guías han ido evolucionando al pasar del tiempo adaptándose a la realidad de la población y brindando de esta manera un mensaje más claro y preciso.
- Mediante la investigación se ha revisado algunas estrategias para llevar a cabo la alimentación sostenible como: la creación de espacios de distribución y venta de alimentos de calidad y la creación de huertos urbanos y rurales, mejorando la seguridad alimentaria.
- La alimentación en tiempos pasados era más saludable, ya que se basaba en alimentos orgánicos, no se usaba químicos, fertilizantes, conservantes. En la actualidad se tiene un panorama completamente diferente y con esta evolución en la alimentación ha iniciado la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en edades tempranas, lo que representa un problema a nivel de salud pública en los diferentes países del mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aleteia. (11 de 08 de 2017). *¿Era mejor la alimentación de nuestros abuelos?* Obtenido de *¿Era mejor la alimentación de nuestros abuelos?*: <https://es.aleteia.org/2017/12/28/era-mejor-la-alimentacion-de-nuestros-abuelos/>
- Almendra, P. S.-R. (2020). Sistemas alimentarios sostenibles para una alimentación saludable. *Scielo* .
- Arturo Pérez Vázquez, D. A. (2018). Desafíos y propuestas para lograr la seguridad alimentaria hacia el año 2050. *Scielo*.
- Ayaviri, D., Quispe, G., Romero, M., & Fierro, P. (abril-junio de 2016). Avances y progresos de las políticas y estrategias de seguridad alimentaria en Ecuador. *Revista de Investigación Altoandino*, 18(2), 213-222.
- Babio, N., Casas Agustench, P., & Salas Salvadó, J. (30 de Junio de 2020). *ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*. Obtenido de https://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lilibres/ULTRAPROCESADOS%2021-06.pdf
- Barrantes Jiménez, K., Chacón Jiménez, L., & Arias Andrés, M. (Junio- Julio de 2022). El impacto de la resistencia a los antibióticos en el desarrollo sostenible. *sCielo* , 19(2). Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-02012022000100305&script=sci_arttext
- Beriain, M. M.-M. (2021). Hacia una alimentación saludable y sostenible. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- Camfil. (2017). Industrias Alimentarias. Obtenido de http://camfil.ee/sites/default/files/Food_process_segment_brochure_ES%5B1%5D.pdf
- Cano, D. R. (Abril- Septiembre de 2019). Los Objetivos de Desarrollo Sostenible como marco para la acción y la intervención social y ambiental. *sCielo*, 9(17). Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S1390-86182019000100025&script=sci_arttext
- Carreira, M. (13 de Noviembre de 2021). *Salud MAPFRE*. Obtenido de Salud MAPFRE: <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/reportajes-nutricion/que-son-las-guias-alimentarias/>
- Chiquito, M., Vera, R., Valle, W., & Indacochea, M. (2022). Composición orgánica de los alimentos que garantizan la soberanía alimentaria en la parroquia San Jacinto del Búa. *UNESUM-Ciencias: Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(2), 29-46.
- Ecoembes. (10 de Mayo de 2021). Obtenido de Ecoembes: <https://ecoembesdudasreciclaje.es/que-son-los-productos->

sostenibles/#:~:text=Los%20productos%20sostenibles%20son%20aquellos,formado%20parte%20de%20su%20producci%C3%B3n.

- Ecuador, N. (2019). Guía de huertos orgánicos. *Niñez saludable*, 7.
- Esneca. (2019). ¿Qué son los alimentos orgánicos? *Dietética y nutrición*.
- FAO. (2022). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>
- FAO, M. (2021). Plan Nacional de Implementación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. 46. Obtenido de <https://www.fao.org/3/ca9955es/ca9955es.pdf>
- FAO, OMS. (2020). DIETAS SALUDABLES SOSTENIBLES PRINCIPIOS RECTORES. 44. Obtenido de <https://www.fao.org/3/ca6640es/CA6640ES.pdf>
- Gamboa Costa, A., De Mola López, E. L., & González Fontes, R. (15 de Octubre de 2021). Propuesta del enfoque de seguridad alimentaria sostenible como respuesta ante los desafíos emergentes. *Scielo*, 21(3). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202021000300671&script=sci_arttext&lng=pt
- Garibaldi, L. A., Andersson, G., Celeste, F. F., & Pérez Méndez, N. (Diciembre de 2018). Seguridad alimentaria, medio ambiente y nuestros hábitos de consumo. (P. Laterra, Ed.) *Asociación Argentina de Ecología*, 28, 9. Obtenido de <https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/2341/1/Texto%20completo%20.pdf>
- Hurtado, M. C. (2021). ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19. *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*, 195.
- IICA, & PCRG. (2022). Hacia una agricultura sostenible, resiliente al clima y baja en emisiones. *IICA*, 7. Obtenido de <https://repositorio.iica.int/handle/11324/19995>
- Intercontinental, V. (9 de Enero de 2020). *Nutrigenética*. Obtenido de *Nutrigenética*: <https://www.veritasint.com/blog/es/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion-como-prevenir-las/>
- IPCC. (30 de Agosto de 2013). Ficha informativa del IPCC: ¿Qué es el IPCC? *IPCC*, 2. Obtenido de https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/04/FS_what_ipcc_es.pdf
- Islas, A. C. (2021). La pugna por una alimentación sana y sostenible. *UNAM-Acta Sociológica*, 215.
- Joy, J. (2022). *Esjoy*. Obtenido de *Esjoy*: <https://esjoy.es/blogs/noticias/asi-ha-evolucionado-la-alimentacion-humana>
- Karel, Zabala Velin, A. A., Villarroel Quijano, K. L., & Sarduy Pereira, L. B. (Septiembre-Diciembre de 2020). Evaluación del impacto ambiental del cultivo de la pitahaya,

- Cantón Palora, Ecuador. *sCielo*, 23(49). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-77992020000300092
- Ilucchi, L. S.-M.-A.-A. (2018). La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: enfoque multidisciplinar. *ARAN- Nutrición Hospitalaria*, 96.
- Maradeix, M.-S. (25 de mayo de 2017). *La investigación multidisciplinar en materia de alimentación sostenible: una necesidad fundamental*. Obtenido de Huffpost: https://www.huffingtonpost.es/marie-stephane-maradeix/la-investigacion-multidisciplinar-en-materia-de-alimentacion-sos_a_22107618/
- Márquez, A. (23 de Julio de 2021). *Ecología verde*. Obtenido de Ecología verde: <https://www.ecologiaverde.com/alimentacion-sostenible-que-es-y-como-lograrla-3237.html>
- Moreno Sanchez, A. R. (1 de Agosto de 2022). Salud y medio ambiente. *sCielo*, 65(3). Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422022000300008&script=sci_arttext
- Moriana, L. (5 de Noviembre de 2021). *Ecología verde*. Obtenido de Ecología verde: <https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-recursos-naturales-y-sus-tipos-1365.html>
- Ochoa, J. S.-C. (2022). Innovación y alimentación sostenible políticas y modelos cooperativos de logística y comercialización. *Mediterraneo Económico*, 333.
- OMS. (2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/health-topics/foodborne-diseases#tab=tab_1
- Onofre, D. (septiembre de 2015). Seguridad alimentaria en el Ecuador y la provincia del Carchi, caso de estudio y medición de escala del componente de acceso de inseguridad alimentaria en las áreas rurales. *Repositorio Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10537/SEGURIDADALIMENTARIA%20CASO%20DE%20ESTUDIO%20Y%20MEDICION%20DE%20HAFIAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ONU. (7 de Mayo de 2021). *Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios de 2021*. Obtenido de Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios de 2021: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/food-systems-summit-2021/>
- Orozco, C. S. (2021). *Cunina Experience*. Diseño de experiencia, alimentación sostenible, salud y bienestar infantil. *Universidad Complutense Madrid*.
- Peréz Garcéz, R., & Silva Quiróz, Y. (20 de Marzo de 2019). ENFOQUES Y FACTORES ASOCIADOS A LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA. (G. Esteban, & P. Ramos, Edits.) *RESPYN*, 11. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2019/spn191c.pdf>

- Pérez, M. (3 de Mayo de 2021). *Concepto Definición*. Obtenido de Concepto Definición: <https://conceptodefinicion.de/mortalidad/>
- Piña Borrego, C. E. (Septiembre de 2019). Cambio climático, inseguridad alimentaria y obesidad infantil. *sCielo*, 45(3). Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n3/e1964/>
- Ramirez, R. F., Vargas, P. L., & Olimpo, C. S. (26 de Noviembre de 2020). La seguridad alimentaria: una revisión sistemática con análisis no convencional. *Espacios*, 41(45), 10. Obtenido de <http://www.2.revistaespacios.com/a20v41n45/a20v41n45p25.pdf>
- Ríos Castillo, I., Acosta, E., Samudio Núñez, E., Hruska, A., & Gregolin, A. (2018). Beneficios Nutricionales, Agroecológicos y Comerciales de las Legumbres. *sCielo*, 45. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182018000200008&script=sci_arttext
- Roig, D. (2020). Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario. *Nutrición Hospitalaria*, 37(2), 43-46. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600010#:~:text=El%20esfuerzo%20por%20virar%20hacia,oferta%20ta mbi%C3%A9n%20en%20este%20sentido.
- Romero de la Osa, R. M. (Abril de 2019). Dieta sostenible: efectos en el binomio salud-medioambiente. *Alimenta*, 22. Obtenido de https://simientedisidente.com/wp-content/uploads/2022/05/Alimentta_Morilla_DietaSostenible_2019_04.pdf
- RSE. (2021). *Responsabilidad Social Empresarial y Sustentabilidad*. Obtenido de Responsabilidad Social Empresarial y Sustentabilidad: <https://responsabilidadsocial.net/contaminacion-que-es-tipos-y-causas/>
- Santana, J. P. (2021). INFLUENCIA DE INTERVENCIONES EDUCATIVAS SOBRE NUTRICIÓN Y SOSTENIBILIDAD EN UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS RESIDENTES EN HONDURAS. *La Granja. Revista de Ciencias de la Vida*, 80,90.
- Serra, L., & Ortíz, A. (2018). La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles:. *Nutrición Hospitalaria*, 35(4), 96-101. doi:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.213>
- Soares, P., & Davo Blanes, M. C. (Mayo- Junio de 2019). Comedores escolares en España: una oportunidad para fomentar sistemas alimentarios más sostenibles y saludables. *sCielo*, 33(3). Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/gs/2019.v33n3/213-215/es/>
- Troncoso Pantoja, C., Lanuza, F., Martínez Sanguinetti, M. A., Leiva, A. M., Ramírez Alarcón, K., Martorell, M., . . . Pete, F. (Agosto de 2020). Estilos de vida y cumplimiento de las Guías Alimentarias Chilenas: resultados de la ENS 2016-2017. *sCielo*, 47(4). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400650&script=sci_arttext&tlng=en

- Vargas-Hernández, J. G., Pallagst, K., & Hammer, P. (16 de Enero de 2018). Bio economía en la encrucijada del desarrollo sostenible. *Iberoamericana de Bioeconomía y Cambio Climático*, 4(7), 11. Obtenido de <https://lamjol.info/index.php/RIBCC/article/view/5952/6099>
- Vergara, A., Menor, A., Arencibia, O., & Jimber, J. (abril-junio de 2022). Soberanía alimentaria en Ecuador: descripción y análisis bibliométrico. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 27(98), 498-510.
- Viloria Villegas, M. I., Cdauid, L., & Awad, G. (Julio- Diciembre de 2018). METODOLOGÍA PARA EVALUACIÓN DE IMPACTO AMBIENTAL DE PROYECTOS DE INFRAESTRUCTURA EN COLOMBIA. *sCielo*, 28(2). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81702018000200121

