

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias
Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

Prácticas alimentarias relacionadas con la incidencia de desnutrición infantil en el Cantón Espíndola

Food practices related to the incidence of child malnutrition in the
Espíndola Canton

Nelson Fabián Romero Suarez

nelsonfabianr89@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-5387-2644>

Investigador independiente

Loja – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i5.4638>

Artículo recibido: 19 de junio de 2025

Aceptado para publicación: 08 de octubre de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i5.4638>

Prácticas alimentarias relacionadas con la incidencia de desnutrición infantil en el Cantón Espíndola

Food practices related to the incidence of child malnutrition in the Espíndola Canton

Nelson Fabián Romero Suarez

nelsonfabianr89@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-5387-2644>

Investigador independiente

Loja – Ecuador

Artículo recibido: 19 de junio de 2025. Aceptado para publicación: 08 de octubre de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El estudio tiene como objetivo analizar las prácticas alimentarias y su impacto en la incidencia de desnutrición infantil en el Cantón Espíndola, Loja. Se empleó un enfoque cualitativo mediante entrevistas semiestructuradas y revisión bibliográfica para comprender creencias culturales, hábitos alimentarios y factores socioeconómicos. Los resultados revelan una dieta basada principalmente en carbohidratos de bajo costo, con limitado acceso a proteínas y verduras, exacerbada por creencias culturales y desigualdad en la distribución de alimentos en el hogar. A pesar de la abundante producción agrícola local, la pobreza restringe la diversidad dieta y aumenta la inseguridad alimentaria, reflejándose en una tasa de desnutrición infantil del 66%. La conclusión destaca la necesidad de políticas públicas que integren educación alimentaria y fortalezcan la producción local sostenible, promoviendo dietas más variadas y nutritivas. Esta estrategia es esencial para mejorar la seguridad alimentaria, reducir la desnutrición infantil y elevar la calidad de vida en la región.

Palabras clave: prácticas alimentarias, desnutrición infantil, incidencia, nutrición

Abstract

The study aims to analyse eating practices and their impact on the incidence of child malnutrition in the Espíndola Canton, Loja. A qualitative approach was employed, involving semi-structured interviews and a literature review, to gain an understanding of cultural beliefs, eating habits, and socio-economic factors. The results reveal a diet primarily based on low-cost carbohydrates, with limited access to protein and vegetables, which is exacerbated by cultural beliefs and food distribution inequalities within the home. Despite abundant local agricultural production, poverty restricts dietary diversity and increases food insecurity, reflected in a child malnutrition rate of 66%. The conclusion emphasizes the importance of public policies that integrate food education and promote sustainable local production, thereby encouraging more varied and nutritious diets. This strategy is essential to improve food security, reduce child malnutrition, and raise the quality of life in the region

Keywords: feeding practices, child malnutrition, incidence, nutrition

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Romero Suarez, N. F. (2025). Prácticas alimentarias relacionadas con la incidencia de desnutrición infantil en el Cantón Espíndola. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (5), 843 – 855. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i5.4638>

INTRODUCCIÓN

Las prácticas alimentarias constituyen un elemento fundamental en la lucha contra la desnutrición. Los entornos culturales, en constante evolución, han incorporado nuevos conocimientos y avances científicos que permiten mejorar los procesos de producción y transformación de los alimentos. Estos progresos han contribuido al aprovechamiento de los recursos para fortalecer la salud y elevar la calidad de vida de las personas.

Sin embargo, persisten desigualdades profundas. En las sociedades en desarrollo, así como en comunidades rurales e indígenas, aún se observan graves déficits nutricionales. Según las Naciones Unidas, aproximadamente el 9,8 % de la población mundial equivalente a 768 millones de personas, padecía hambre en 2021 (FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO, 2022). En América Latina y el Caribe, la inseguridad alimentaria afecta a más del 40 % de la población, siendo los hogares rurales e indígenas los más vulnerables debido a limitaciones en el acceso a dietas saludables y a la persistencia de la pobreza estructural (FAO, OPS, WFP & UNICEF, 2023).

La situación es alarmante en la niñez: la UNICEF (2021) advierte que uno de cada tres niños menores de cinco años en el mundo sufre malnutrición en alguna de sus formas como: retraso en el crecimiento, emaciación o sobrepeso, lo que compromete su desarrollo físico y cognitivo. Esta realidad evidencia la necesidad urgente de fortalecer los sistemas alimentarios, garantizando no solo la disponibilidad de alimentos, sino también su accesibilidad y calidad nutricional.

La provincia de Loja y sus diferentes cantones no son ajenos a esta realidad. Se han registrado múltiples intentos y proyectos destinados a enfrentar esta problemática y a promover alternativas que permitan superar los problemas intergeneracionales derivados de prácticas alimentarias inadecuadas. El cantón Espíndola es un ejemplo evidente de necesidad, ya que presenta elevados índices de pobreza y un considerable porcentaje de población con necesidades básicas insatisfechas.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2020), en Loja el 30,6 % de la población vive en condiciones de pobreza por ingresos, mientras que en cantones fronterizos como Espíndola estas cifras son aún más elevadas debido a la falta de empleo estable, la baja productividad agrícola y la limitada cobertura de servicios básicos. Esta situación impacta directamente en los indicadores de seguridad alimentaria y nutricional: se observa un alto consumo de carbohidratos de bajo costo en detrimento de una dieta equilibrada, con bajo acceso a proteínas, frutas y verduras frescas (Ramírez, 2025).

Diversos estudios han señalado que, en comunidades rurales del sur del Ecuador, las deficiencias nutricionales no solo afectan la salud inmediata, sino que también condicionan el desarrollo humano y la movilidad social, perpetuando el círculo de pobreza (FAO, 2021; CEPAL, 2022).

En este contexto, resulta prioritario analizar cuáles son las prácticas alimentarias que prevalecen en el cantón Espíndola y cómo puede impactar en los niveles nutricionales de la población espíndolense, de esta manera se puedan incorporar programas de educación alimentaria y fortalecer la producción agrícola local con un enfoque sostenible, que garantice el acceso a alimentos nutritivos y culturalmente pertinentes

METODOLOGÍA

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo, orientado a comprender en profundidad las prácticas alimentarias y su relación con la incidencia de desnutrición infantil en el Cantón Espíndola. Este enfoque permite captar las percepciones, creencias culturales y comportamientos alimentarios desde la perspectiva de los propios actores sociales, facilitando un análisis contextualizado y enriquecido sobre los factores sociales, económicos y culturales que inciden en la problemática nutricional.

Para la recolección de datos, se emplearon dos técnicas principales: la entrevista semiestructurada y la revisión bibliográfica. La entrevista semiestructurada se diseñó para obtener información detallada y significativa directamente de los informantes clave, incluyendo madres de familia, líderes comunitarios, profesionales de la salud y agentes vinculados a la producción agrícola local. Este instrumento permitió explorar aspectos como las prácticas alimentarias habituales, creencias y tabúes relacionados con la alimentación, acceso y disponibilidad de alimentos, y percepciones sobre la desnutrición infantil. Las entrevistas se realizaron de forma presencial, garantizando la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes, y fueron grabadas para su posterior transcripción y análisis.

La revisión bibliográfica consistió en la búsqueda, selección y análisis crítico de literatura científica, documentos oficiales, informes técnicos y estudios previos relacionados con la seguridad alimentaria, nutrición infantil, prácticas culturales alimentarias y contexto socioeconómico en la región de estudio. Esta técnica proporcionó el marco teórico necesario para orientar la investigación y para contrastar y complementar los hallazgos empíricos obtenidos en campo.

El análisis de la información recopilada siguió un proceso inductivo, basado en la codificación y categorización temática de los datos cualitativos, lo que permitió identificar patrones, relaciones y significados relevantes vinculados a las prácticas alimentarias y su impacto en la desnutrición. Este proceso se realizó mediante software especializado y revisiones manuales para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados.

En conjunto, este diseño metodológico cualitativo con técnicas de entrevista y revisión documental posibilita comprender integralmente los factores que afectan la nutrición infantil en Espíndola, ofreciendo una base sólida para recomendaciones de políticas públicas y estrategias de intervención culturalmente pertinentes.

DESARROLLO

Descripción Sociodemográfica y económica del Cantón Espíndola

El cantón Espíndola se encuentra en la región sur de la provincia de Loja, Ecuador. Posee una extensión territorial de 521 km² y tiene como cabecera cantonal a la parroquia urbana de Amaluza, su único centro poblado de carácter urbano (Torres & Serrano, 2021). Políticamente, Espíndola está conformado por siete parroquias (seis rurales y una urbana) y 92 barrios. Limita al norte con los cantones Calvas y Quilanga, al sur y oeste con la República del Perú, y al este con la provincia de Zamora Chinchipe (Gobierno Provincial de Loja, n.d.).

De acuerdo con los datos de Diario Crónica (2022), Espíndola registraba una población de 14.119 habitantes, lo que representa el 3,29 % de la población total de la provincia de Loja. En contraste, el censo de 2001 había contabilizado 15.750 habitantes, lo que refleja un decrecimiento poblacional, con un ritmo negativo de -0,51 % promedio anual durante el período intercensal.

La población espíndolense se caracteriza por su marcada ruralidad: el 89,4 % (12.622 habitantes) residía en áreas rurales, mientras que únicamente el 10,6 % (1.497 habitantes) habitaba en la zona urbana, una tendencia que se mantenía similar a la del censo de 2001. Se trata de una población predominantemente joven: en 2010, el 45,83 % tenía menos de 20 años, aunque esta proporción disminuyó en comparación con el 53,8 % registrado en 2001. La edad promedio de la población en 2010 era de 30 años. En términos de género, existe una distribución equilibrada, con un 51,34 % de hombres y un 48,65 % de mujeres, mientras que la densidad poblacional alcanzaba los 28,78 habitantes por km². (Gobierno Provincial de Loja, n.d.; Torres & Serrano, 2021; INEC, 2010)

La educación en Espíndola evidencia rezagos importantes. En 2001, la tasa de analfabetismo era del 11,7 %, con una incidencia mayor en las zonas rurales (12,4 %) que en las urbanas (5,8 %). (Ramírez, 2025) Para 2010, el número de analfabetos disminuyó a 932 personas, equivalentes al 6,98 % de la población, lo que representa un avance, aunque insuficiente frente a la media provincial y nacional. En cuanto al nivel educativo alcanzado, el 45,56 % de la población tenía instrucción primaria completa, el 8,96 % había finalizado la secundaria y apenas un 3,29 % contaba con formación superior. La escolaridad media en 2001 era de 4,5 años, con una marcada brecha entre el área urbana (6,9 años) y la rural (4,3 años). Estas limitaciones se agravan en las comunidades rurales, donde los estudiantes deben caminar hasta una hora y media para asistir a clases, afectando su rendimiento académico. La pandemia de COVID-19 profundizó estas desigualdades, al evidenciar la falta de conectividad y la escasa disponibilidad de dispositivos electrónicos en la mayoría de los hogares. (Elizabeth & Salinas, n.d.; Gobierno Provincial de Loja, n.d.; INEC, 2010; Sánchez et al., 2021; Torres & Serrano, 2021)

La situación de salud también refleja precariedad. El acceso a los servicios se da principalmente a través del Seguro Social Campesino y de los Centros de Salud Pública. Amaluza que es la cabecera cantonal dispone de un hospital básico con 10 camas, insuficientes para la cobertura de las necesidades cantonales. A ello se suma la recurrente escasez de medicamentos, lo que obliga a los habitantes a trasladarse a otros cantones en busca de atención médica. Entre las enfermedades más comunes se encuentran las infecciones respiratorias agudas, las enfermedades diarreicas, la anemia y la hipertensión arterial (Torres & Serrano, 2021).

Un aspecto crítico lo constituye la desnutrición infantil. En 2001, la tasa de desnutrición crónica en Espíndola alcanzaba el 66 %, la más alta de la provincia de Loja. Esta condición afecta tanto la supervivencia como el desarrollo físico e intelectual de los niños, siendo un problema ampliamente reconocido por los centros de salud locales (Gobierno Provincial de Loja, n.d.; Torres & Serrano, 2021).

Las condiciones de vivienda reflejan el contexto de pobreza estructural del cantón. La mayoría de los hogares se construyen de manera artesanal, utilizando materiales como adobe, teja, bareque y pisos de tierra. De acuerdo con testimonios locales, aproximadamente el 65 % de las viviendas corresponden a este tipo de edificación precaria. El acceso a servicios básicos es muy limitado: la pobreza por necesidades básicas insatisfechas alcanza el 90,2 % a nivel cantonal, y se incrementa al 95,2 % en el área rural. Muchas viviendas carecen de agua potable, alcantarillado y energía eléctrica. En 2001, apenas el 14,8 % de los hogares estaba conectado a la red pública de alcantarillado, lo que evidencia un rezago significativo en infraestructura y servicios esenciales (Gobierno Provincial de Loja, n.d.).

En síntesis, el cantón Espíndola enfrenta una serie de desafíos estructurales que combinan factores demográficos, educativos, de salud y de pobreza multidimensional. Su marcado carácter rural, la escasa inversión en infraestructura social y la persistente desnutrición infantil constituyen los principales obstáculos para el desarrollo humano sostenible en la zona. Esta realidad demanda políticas públicas focalizadas que fortalezcan la educación, garanticen el acceso a servicios de salud de calidad y promuevan la seguridad alimentaria a través del apoyo a la producción local y la mejora en las condiciones de vida de la población.

Descripción Económica del Cantón Espíndola

Espíndola es uno de los cantones con mayores índices de pobreza en la provincia de Loja. La pobreza por necesidades básicas insatisfechas (NBI) alcanza el 90,2 %, mientras que la pobreza extrema por NBI llega al 67,3 % en el ámbito cantonal. Estas cifras son particularmente alarmantes en la zona rural, donde la pobreza afecta al 95,2 % de la población y la pobreza extrema al 73,1 %, en contraste con el área urbana, que registra el 46,2 % y el 16,7 % respectivamente (INEC, 2010).

Las entrevistas realizadas a hogares del cantón reflejan una realidad de pobreza multidimensional, caracterizada por la dificultad para cubrir necesidades esenciales como salud, educación y vivienda. Muchos de los habitantes se autodefinen como pobres y mencionan la necesidad de obtener mayores recursos económicos como una constante para mejorar su calidad de vida y mejores oportunidades para el desarrollo y subsistencia.

La economía del cantón se sustenta principalmente en el sector primario. La agricultura, la ganadería y el comercio constituyen las principales actividades productivas, siendo las dos primeras las que emplean al 62 % de la Población Económicamente Activa (PEA)(Ramírez, 2025). De esta cifra, los agricultores representan el 53 % del total de la fuerza laboral. Entre los cultivos más relevantes destacan el maíz, guineo, café, caña de azúcar, yuca y diversas hortalizas, productos que constituyen tanto la base de la alimentación local como una fuente limitada de ingresos para los hogares(Gobierno Provincial de Loja, n.d.; Torres & Serrano, 2021).

Los ingresos de la población provienen en su mayoría de actividades agrícolas, aunque estas suelen ser inestables y de baja remuneración. El trabajo como jornalero es frecuente, con un pago aproximado de 12 dólares diarios, lo que no garantiza ingresos regulares ni suficientes para cubrir las necesidades familiares. En este contexto, un número significativo de hogares depende del Bono de Desarrollo Humano como única fuente segura de ingreso, lo que refleja la fragilidad económica del cantón. Esta realidad se refleja también en el Valor Agregado Bruto (VAB), que en 2016 fue de 26.359,16 miles de dólares, uno de los más bajos de toda la provincia de Loja(Ramírez, 2025; Torres & Serrano, 2021).

A pesar de estas limitaciones, Espíndola posee un considerable potencial turístico gracias a la riqueza de su biodiversidad y a la belleza de sus paisajes, que le han otorgado el reconocimiento de "tierra de orquídeas y lagunas encantadas". Entre sus principales atractivos destacan el Parque Nacional Yacuri, así como numerosas cascadas y lagunas de alto valor natural y cultural. Sin embargo, este potencial no se ha desarrollado plenamente debido a la falta de planificación estratégica, el escaso interés de las autoridades y la limitada capacitación de la población en temas de gestión turística. Como resultado, la demanda turística es baja y los recursos naturales del cantón permanecen subutilizados(Ramírez, 2025; Sanchez et al., 2021).

Espíndola enfrenta una compleja realidad socioeconómica marcada por elevados niveles de pobreza y dependencia del sector agrícola, al tiempo que cuenta con recursos naturales y paisajísticos de gran valor que podrían convertirse en motores de desarrollo sostenible. Para ello, resulta indispensable implementar políticas integrales que promuevan la diversificación productiva, fortalezcan el turismo comunitario y garanticen oportunidades de inclusión social y económica para la población rural, con el fin de superar el rezago histórico que afecta al cantón(Elizabeth & Salinas, n.d.; Ramírez, 2025; Sanchez et al., 2021).

La desnutrición: concepto, formas y causas

La desnutrición es un fenómeno complejo y multidimensional que engloba distintas condiciones patológicas derivadas de una ingesta deficiente, excesiva o desequilibrada de nutrientes esenciales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un estado de desequilibrios, ya sean deficiencias, excesos o inadecuaciones en el consumo de energía y nutrientes. Se trata de un grave problema de salud pública que afecta principalmente a los sectores sociales más vulnerables, siendo la niñez el grupo más expuesto. UNICEF la ha catalogado como una "emergencia silenciosa", debido a que sus efectos dañinos no son inmediatamente visibles, pero tienen repercusiones profundas y duraderas en el desarrollo humano (Luzuriaga et al., 2023; Pino et al., 2012; UNICEF, 2019).

En términos específicos, la desnutrición puede entenderse como la ingesta insuficiente de nutrientes que impide cubrir los requerimientos necesarios para el funcionamiento adecuado del organismo. Esta

condición limita las posibilidades de millones de niños para crecer, aprender y alcanzar su pleno potencial (Luzuriaga et al., 2023; UNICEF, 2019).

Actualmente, la literatura especializada reconoce diversas formas de malnutrición, agrupadas bajo el concepto de triple carga. La primera corresponde a la desnutrición, que se manifiesta en tres formas principales. El retraso en el crecimiento o desnutrición crónica se refleja en una talla baja para la edad, como consecuencia de una deficiencia prolongada de nutrientes. Si no se interviene en los primeros mil días de vida, sus efectos sobre el desarrollo físico e intelectual pueden ser irreversibles. La emaciación o desnutrición aguda se caracteriza por un bajo peso para la talla, lo que evidencia una pérdida de peso reciente y constituye la forma más grave, con riesgo de mortalidad (UNICEF, 2019). Por su parte, la insuficiencia ponderal o desnutrición global se expresa como un bajo peso para la edad, indicador que puede reflejar tanto desnutrición aguda como crónica, o una combinación de ambas (Amir & Akram, 2024).

La segunda forma es el hambre oculta, asociada a la deficiencia de micronutrientes como hierro, yodo, zinc o vitamina A. Aunque sus manifestaciones no siempre son evidentes, sus efectos en la salud son severos. Un ejemplo claro es la anemia por deficiencia de hierro, que disminuye de manera significativa la capacidad de aprendizaje en los niños y afecta su rendimiento escolar. Finalmente, la tercera forma corresponde al sobrepeso y la obesidad, condiciones cada vez más frecuentes incluso en poblaciones de bajos recursos, debido a la creciente disponibilidad y consumo de alimentos ultraprocesados de bajo costo, ricos en grasas y azúcares (Amir & Akram, 2024; Luzuriaga et al., 2023; Pino et al., 2012).

Las causas de la desnutrición son multifactoriales y se agrupan en tres niveles. Las causas inmediatas están relacionadas directamente con la persona e incluyen el consumo inadecuado de alimentos y la presencia de enfermedades infecciosas recurrentes, como diarreas o infecciones respiratorias, que interfieren con la absorción de nutrientes. Las causas subyacentes corresponden a factores del entorno familiar, como la inseguridad alimentaria en el hogar, las prácticas inadecuadas de lactancia y alimentación infantil, y las condiciones de vida insalubres que resultan de la falta de acceso a servicios de salud y saneamiento básico. Por último, las causas básicas se encuentran en el contexto estructural y están vinculadas con la pobreza, la desigualdad social, el bajo nivel educativo en particular de las madres, la falta de empoderamiento de las mujeres y las deficiencias en las políticas públicas orientadas a garantizar el bienestar social (Alarcón et al., 2008; Luzuriaga et al., 2023; Ministerio de Inclusión Económica y Social [MIES], 2013; UNICEF, 2019).

Es importante destacar que la desnutrición no debe entenderse como un estado fijo, sino como un proceso dinámico. La situación nutricional de un niño puede variar en función de eventos específicos en la vida de su familia, tales como enfermedades, crisis económicas o cambios en la disponibilidad de alimentos. Este enfoque procesual permite comprender la desnutrición no solo como la ausencia de una alimentación adecuada, sino también como la expresión de múltiples factores sociales, económicos y culturales que se entrelazan y perpetúan el problema (Luzuriaga et al., 2023; Ministerio de Inclusión Económica y Social [MIES], 2013).

La tabla 1 resume las necesidades nutricionales en función de las edades entre 0 a 59 años, con los requerimientos mínimos necesarios de proteínas y las principales vitaminas.

Tabla 1

Necesidades Nutricionales según la edad

Rango de Edad (años)	Calorías estimadas	Proteínas (g/día)	Vitaminas A (ug/día)	Vitamina D (ug/día)	Vitamina C (mg/día)	Hierro (mg/día)	Calcio (mg/día)
0 - 14	Variable según edad, 800-2200 kcal	13 - 60 (mayor en adolescentes)	400-900 (mayores en adolescentes)	5-15	40-90	7-15	700-1300
15 - 29	1800-2800 kcal	46-56	700-900	15	75-90	8-18	1000-1300
30 - 44	1800-2800 kcal	46-56	700-900	15	75-90	8-18	1000-1300
45 - 59	1600-2600 kcal	46-56	700-900	15	75-90	8-18	1000-1300

Nota: Estos valores son aproximados y pueden variar según el sexo, nivel de actividad física y condición fisiológica.

Fuente: www.alimentacionsaludable.ins.gob.pe

RESULTADOS

Prácticas culturales alimenticias que atentan contra la salud

En las comunidades rurales del Ecuador, las prácticas culturales tienen una fuerte influencia en los hábitos alimentarios y, en muchos casos, constituyen barreras para la mejora de los niveles de nutrición. Estas costumbres están enraizadas en creencias, tradiciones y normas sociales que se transmiten de generación en generación. Aunque cumplen un rol identitario y comunitario, cuando se relacionan con la alimentación suelen limitar la diversidad de la dieta y afectar principalmente a mujeres, niños y poblaciones indígenas en situación de vulnerabilidad.

Uno de los aspectos más relevantes son los tabúes y restricciones alimentarias. En comunidades de la sierra ecuatoriana, por ejemplo, se restringe el consumo de determinados alimentos a mujeres embarazadas o en etapa de lactancia, bajo la creencia de que estos pueden dañar al bebé o afectar la producción de leche materna. Estas prohibiciones, lejos de proteger, reducen la ingesta de proteínas y micronutrientes esenciales en un período crítico. De manera similar, en algunas zonas rurales se evita dar huevos o ciertos granos a los niños pequeños, al considerarse inadecuados para su edad, lo que limita la diversidad de la dieta infantil (Calero León, 2011; Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), 2013; Torres & Serrano, 2021).

Las prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria también están condicionadas por creencias culturales. En sectores rurales andinos, aún persiste la idea de que el calostro es "sucio" o "dañino", por lo que se descarta en los primeros días de vida del recién nacido. En su lugar, es común ofrecer infusiones o coladas de harina, lo que retrasa la lactancia y aumenta la exposición a infecciones gastrointestinales. Además, la alimentación complementaria suele introducirse de manera temprana, antes de los seis meses, y se basa casi exclusivamente en tubérculos y cereales como papa, mote o arroz, lo que genera dietas monótonas, con exceso de carbohidratos y carencias de proteínas y grasas saludables (Moncayo et al., 2021).

Las normas sociales y los roles de género influyen también en la distribución de los alimentos. En varios hogares rurales, los hombres adultos son servidos primero y reciben las mejores porciones,

mientras que mujeres y niños comen al final, con menor acceso a alimentos de origen animal o a preparaciones más nutritivas. Esta práctica refuerza desigualdades estructurales y repercute directamente en los niveles de anemia y desnutrición crónica, especialmente en niñas menores de cinco años. Asimismo, en algunas comunidades andinas, las verduras son percibidas como alimentos secundarios, lo que disminuye aún más su consumo en los hogares (Alarcón et al., 2008; UNICEF, 2019).

Las prácticas alimentarias en el cantón Espíndola se caracterizan por una fuerte dependencia de la producción local. La dieta de las familias se sustenta principalmente en lo que cultivan y cosechan por sí mismas, destacándose los cereales y tubérculos como el maíz, la yuca, el guineo (plátano), las papas y el camote. El arroz constituye también un alimento primordial, aunque en la mayoría de los casos debe ser adquirido en el mercado. Entre las legumbres, los cultivos más comunes son el poroto (fréjol) y las habas, mientras que la producción de hortalizas y hierbas medicinales complementa la dieta cotidiana. Otros cultivos de importancia en la zona incluyen la caña de azúcar y el café, que no solo se consumen localmente, sino que también poseen un potencial productivo para el comercio (Ramírez, 2025; Torres & Serrano, 2021).

El consumo de proteína animal es limitado y se da de manera ocasional. La mayoría de los hogares cría animales menores, como gallinas, de los cuales proviene la carne y los huevos que consumen, aunque su incorporación en la dieta no es diaria ni suficiente para garantizar un aporte adecuado de nutrientes. Las familias complementan sus alimentos con productos adquiridos en el mercado, como manteca, azúcar y arroz; sin embargo, la frecuencia de compra es reducida debido a la falta de recursos. Algunas familias reportan acudir al mercado solo una vez al mes para abastecerse de lo más esencial (Torres & Serrano, 2021).

En este contexto, la inseguridad alimentaria en Espíndola está más vinculada con la falta de poder adquisitivo de la población que con la disponibilidad de alimentos. La pobreza limita severamente la capacidad de las familias para diversificar su dieta y acceder a productos con mayor valor nutricional, lo que impacta directamente en la calidad de la alimentación. Esta situación se enmarca en una economía de subsistencia: tanto la parroquia Amaluza como el resto del cantón dependen en gran medida de la agricultura familiar, donde cultivos como la papa, el trigo y la cebada definen las prácticas alimentarias cotidianas.

No obstante, a pesar de la aparente disponibilidad agrícola, Espíndola registra preocupantes índices de desnutrición. En 2001, la tasa de desnutrición crónica infantil alcanzó el 66 %, la más alta de la provincia de Loja. Este dato refleja que la dieta predominante es pobre en diversidad y se concentra en alimentos de alto contenido de almidón y carbohidratos, con bajo aporte de proteínas, vitaminas y minerales esenciales. En las zonas rurales, los niños afectados por la desnutrición suelen mantener dietas repetitivas y deficitarias, lo que repercute en su crecimiento físico y desarrollo cognitivo (Alarcón et al., 2008; Gobierno Provincial de Loja, n.d.).

La cultura culinaria local, sin embargo, conserva una rica tradición gastronómica que combina productos propios de la zona. Platos típicos como la arveja con guineo, la chuchuga, el sango, los bizcochuelos, el curtido de papaya y espárragos y la fritada son parte de la identidad cultural del cantón, aunque su preparación depende en gran medida de la disponibilidad económica de los hogares.

Frente a este panorama, diferentes estudios y actores locales coinciden en la necesidad de implementar políticas públicas orientadas a mejorar la seguridad alimentaria en Espíndola. Entre las principales recomendaciones se destacan el impulso de huertos familiares y comunitarios con acompañamiento técnico, a fin de diversificar la producción agrícola y garantizar dietas más equilibradas. Asimismo, resulta prioritario establecer centros de educación alimentaria y nutricional que permitan a niños, jóvenes y familias adquirir conocimientos adecuados sobre prácticas

alimentarias saludables (Kai et al., 2022; Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), 2013; Pino et al., 2012; UNICEF, 2019).

Adicionalmente, la falta de conocimientos sobre la preparación de dietas equilibradas constituye otro factor que agrava la situación de desnutrición en Espíndola. El trabajo agrícola demanda gran parte del tiempo de las familias, especialmente de las madres, quienes suelen delegar el cuidado de los niños pequeños a hijos mayores o a personas que no siempre tienen la formación o la atención necesaria para preparar adecuadamente los alimentos. En consecuencia, las comidas carecen de una correcta distribución de nutrientes, lo que limita su aporte nutricional y afecta directamente el crecimiento y desarrollo de los menores.

Ante esta realidad, resulta indispensable implementar políticas de capacitación dirigidas a las comunidades rurales, con énfasis en la educación alimentaria y la preparación de dietas balanceadas a partir de los recursos locales disponibles. Este tipo de intervenciones no solo contribuiría a mejorar la calidad de la alimentación familiar, sino que también permitiría reducir los índices de desnutrición infantil y fortalecer la seguridad alimentaria en el cantón.

Loja, provincia agrícola

En la provincia de Loja, la producción agrícola es diversa y constituye la base de una dieta saludable y adecuada para las necesidades nutricionales de diferentes grupos de edad. Entre los cultivos más representativos se encuentran el maíz, fréjol, papa, arroz, tomate y cebolla, así como tubérculos y raíces tradicionales como la yuca y la zarandaja. Estos alimentos aportan una amplia gama de macronutrientes y micronutrientes esenciales: desde proteínas vegetales presentes en los granos, hasta fibras, vitaminas y minerales contenidos en frutas y hortalizas locales. La producción agrícola se complementa con la actividad ganadera, que provee proteínas animales a través del ganado bovino, porcino y ovino, contribuyendo además con hierro, zinc y calcio indispensables para el organismo.

Con base en los requerimientos nutricionales establecidos, una dieta saludable promedio en Loja debería integrar una combinación equilibrada de estos productos locales, con el fin de cubrir tanto las necesidades energéticas como los requerimientos de micronutrientes. El maíz y el fréjol, por ejemplo, constituyen fuentes clave de carbohidratos complejos y proteínas vegetales que aportan aminoácidos esenciales, adecuados para adolescentes y adultos jóvenes. Las hortalizas como el tomate y la cebolla son ricas en vitamina C y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico, mientras que tubérculos como la yuca y la papa proporcionan energía sostenida. A su vez, el consumo de queso y otros lácteos producidos localmente aporta calcio, fundamental para la salud ósea, en especial en mujeres adultas.

El aprovechamiento de alimentos de producción local no solo genera beneficios en términos de salud, al ofrecer productos frescos y nutritivos, sino que también impulsa la economía campesina y fortalece la soberanía alimentaria de las familias lojanenses y espíndolenses. Tal como señalan especialistas en nutrición, la integración de una dieta variada, con alimentos de distintos colores y sabores, asegura el aporte adecuado de vitaminas A, C y E, así como minerales como hierro, zinc y yodo, esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento corporal. La combinación de fuentes vegetales y animales disponibles en el territorio permiten, además, adaptar la alimentación a las necesidades específicas según sexo, edad y condición física, contribuyendo así a un estilo de vida saludable y a la prevención de enfermedades crónicas.

DISCUSIÓN

La desnutrición es un problema estructural importante en el cantón Espíndola, puesto que contribuye a la mortalidad infantil y retrasos en el crecimiento físico e intelectual. La cultura, así como la escasa

planificación familiar, pueden conllevar una alimentación escasa en nutrientes básicos para el crecimiento. Adicionalmente, la lejanía de los sistemas de salud y la baja intervención en la población provocan el abandono estatal y una situación de precariedad en sus formas de vida, al punto que como lo mencionan Torres & Serrano (2021). Muchos de ellos deben acudir a yerbateros o personas con bajo conocimiento especializado, lo que podría exacerbar su situación de vulnerabilidad.

Otro desafío relevante, como señalan Luzuriaga et al. (2023), es fomentar en las familias la centralidad del niño, de modo que se promuevan mejores cuidados y prácticas de salud. Esto resulta clave porque aún persisten creencias y actitudes culturales que, al priorizar tradiciones, pueden poner en riesgo el bienestar infantil y familiar. A ello se suma la pobreza como un reto estructural que limita el acceso a recursos básicos e impide mejorar la calidad de vida. Frente a esta realidad, es fundamental que las autoridades gubernamentales intervengan, ya sea proporcionando herramientas de desarrollo en las pequeñas comunidades o fortaleciendo los servicios de salud, educación y vivienda, que constituyen ejes esenciales para el progreso social, además de diseñar estrategias de comunicación para el cambio de comportamiento que sean culturalmente pertinentes y que involucren a toda la familia, incluyendo padres y abuelas.

La alimentación en Espíndola es precaria nutricionalmente debido al desconocimiento de una buena ingesta de alimentos y, evidentemente, a la falta de recursos. Esto coincide con investigaciones que señalan que la desnutrición no es solo un problema de información, sino de disponibilidad, directamente vinculada a la precariedad económica de los hogares. La escasez de alimentos nutritivos, como cárnicos, huevos y verduras frescas, debido a la economía familiar, es un factor recurrente en la desnutrición (Luzuriaga et al., 2023; Pino et al., 2012).

También es importante señalar que este estudio se aborda desde una perspectiva cualitativa; sin embargo, resultaría valioso aplicar un diseño de métodos mixtos. De esta forma, mediante una investigación de tipo transversal, sería posible analizar causalidades y efectos específicos. Esto permitiría complementar la información obtenida, ya que las posturas recogidas en las entrevistas pueden contener sesgos relevantes que limitan la interpretación de los resultados.

CONCLUSIÓN

En conclusión, los tabúes alimentarios, las prácticas inadecuadas de lactancia y alimentación complementaria, la distribución desigual de los alimentos dentro del hogar y el destino comercial de los productos agrícolas son factores culturales que contribuyen a la persistencia de la desnutrición en las comunidades rurales del Ecuador. Superar estos desafíos requiere intervenciones culturalmente pertinentes que integren la educación nutricional con el fortalecimiento de la producción local para el autoconsumo, respetando las tradiciones, pero orientándolas hacia una alimentación más diversa y saludable.

Las prácticas alimentarias en Espíndola están determinadas por una dieta de subsistencia, basada en el consumo de carbohidratos como maíz, yuca y papas, y con una presencia ocasional de proteína animal. Las limitaciones económicas restringen el acceso a alimentos variados y nutritivos, lo que explica los altos índices de desnutrición infantil en un territorio que, paradójicamente, posee una fuerte vocación agrícola. Este contraste evidencia la urgencia de fortalecer políticas integrales que mejoren la producción, el acceso y la educación alimentaria, garantizando así el derecho a una alimentación adecuada para la población del cantón.

La provincia de Loja dispone de una abundante oferta de productos agrícolas y pecuarios que, incorporados de manera equilibrada y diversificada en la dieta cotidiana, pueden cubrir la mayoría de los requerimientos nutricionales de la población entre los 0 y 59 años. La articulación entre los conocimientos ancestrales sobre cultivos tradicionales y las recomendaciones técnicas actuales

constituye una estrategia clave para garantizar una alimentación nutritiva, sostenible y culturalmente pertinente para la región.

En este contexto, la aplicación de políticas públicas que fortalezcan la correcta movilización de productos hacia todos los sectores de la provincia resulta fundamental. Asimismo, es indispensable implementar programas de capacitación comunitaria que promuevan la concientización sobre la importancia de una alimentación balanceada, ajustada a las distintas etapas de la vida y a las necesidades nutricionales específicas. Estas acciones conjuntas podrían convertirse en un motor esencial para erradicar de manera progresiva la desnutrición infantil y mejorar el estado nutricional de los adultos mayores, dos de los grupos más vulnerables de la población lojana.

REFERENCIAS

Alarcón, E., García, L., Romero, P., & Cortés, A. (2008). PRÁCTICAS ALIMENTARIAS: RELACIÓN CON EL CONSUMO Y ESTADO NUTRICIO INFANTIL.

Amir, M., & Akram, A. (2024). Child Malnutrition and Mortality in South Asia: A Comparative Analysis. *European Economic Letters*, 14. <https://doi.org/10.52783/eel.v14i1.1119>

Calero León, Carla. (2011). Seguridad alimentaria en Ecuador desde un enfoque de acceso a alimentos. FLACSO Ecuador : Abya Yala, Universidad Politécnica Salesiana.

Elizabeth, M., & Salinas, T. (n.d.). Universidad Nacional de Loja Facultad Jurídica Social y Administrativa Carrera de Turismo Propuesta de desarrollo turístico para la parroquia Amaluza, cantón Espíndola. AUTORA.

Gobierno Provincial de Loja. (n.d.). RECONSTRUCCION Y MANTENIMIENTO (48 MESES) CARRETERA RIO PINDO-AMALUZA-JIMBURA-EL REFUGIO.

INEC. (2010). INEC.

Kai, J., Chen, J. J., Braun, K. L., Kaholokula, J. K., Novotny, R., Boushey, C. J., & Fialkowski, M. K. (2022). Associations between Cultural Identity, Household Membership and Diet Quality among Native Hawaiian, Pacific Islander, and Filipino Infants in Hawai'i. *Children*, 9(1). <https://doi.org/10.3390/children9010048>

Luzuriaga, M., Peralta, M., Pogyo, M., Arias, D., Andrade, H., & Aguaiza, M. (2023). Desnutrición : Actualización científica en enfermería (Redlic, Ed.; Primera). Red Editorial Latinoamericana de Investigación Contemporánea.

Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). (2013). Análisis de la incidencia de la Desnutrición Crónica en los servicios de desarrollo infantil del Ecuador. www.inclusion.gob.ec

Moncayo, M. F. C., Padilla, C. A. P., Argilagos, M. R., & Caicedo, R. G. (2021). Child malnutrition in Ecuador. A literature review. In *Boletín de Malariología y Salud Ambiental* (Vol. 61, Issue 4, pp. 556–564). Instituto de Altos Estudios de Salud Pública. <https://doi.org/10.52808/BMSA.7E5.614.003>

Pino, P. del., Mena, Magrith., Torrejón, Sandra., Pino, E. del., Arones, Mariano., & Portugal, Tamia. (2012). Repensar la desnutrición: infancia, alimentación y cultura en Ayacucho, Perú. IEP Instituto de Estudios Peruanos: Acción Contra el Hambre/ACH-España.

Ramírez, L. (2025). "Estudio del potencial geoturístico del cantón Espíndola, provincia de Loja, a través del análisis de geoformas."

Sánchez, J., Larrea, J., & Pardo, Y. (2021). Evaluación Multicriterio de los atractivos turísticos de la parroquia Jimbura, Cantón Amaluza, Loja-Ecuador 2020. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573666758008>

Torres, A., & Serrano, E. (2021). El rostro de la pobreza en el cantón Espíndola, provincia de Loja.

UNICEF. (2019). Niños, alimentos y nutrición.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .