

**Conocimientos, actitudes, y prácticas de la alimentación ancestral de madres lactantes
en el Hospital San Luis de Otavalo**

Miah Bernard

Fundación Cimas

Salud Pública

Universidad de Clemson

Abril 2024



Índice

Agradecimientos.....	2
Introducción.....	3
Historia de Hospital San Luis de Otavalo.....	3
Desnutrición en HSLO.....	4
Trabajo diario.....	5
Objetivos.....	6
Objetivo 1: Recursos hospitalarios.....	7
Certificación ESAMyN.....	7
Grupo de apoyo a la lactancia materna.....	7
Ayuda con la lactancia materna después de un parto.....	9
Alimentación de asistencia.....	9
Capacitaciones hospitalarias.....	10
Recursos utilizados por el Gobierno Ecuatoriano.....	11
Objetivo 2: Creencias alimentarias.....	12
Creencias y tradiciones sobre la alimentación en madres lactantes.....	12
Datos obtenidos en la encuesta de conocimientos, actitudes, y prácticas de las madres lactantes sobre la lactancia y alimentación ancestral.....	13
Objetivo 3: Alimentos ancestrales.....	17
Alimentos ancestrales que consumen las madres lactantes.....	17
Soluciones Propuestas.....	19
Utilización de recursos.....	19
Falta de conocimiento de la madre por la nutrición del niño.....	19
Educación en las escuelas.....	20
Reflexión Personal.....	20
Conclusiones.....	20
Bibliografía.....	22

Agradecimientos

Quiero agradecer al Hospital San Luis de Otavalo por recibirme en su institución, con los brazos abiertos y a todos sus médicos y al personal muy amable. A la nutricionista, Dennisse Vargas, su esposo, y el resto del equipo de nutrición, gracias por tratarme como familia en el hospital y fuera. Sus presencias hicieron que mi experiencia en Otavalo la mejor.

Gracias a mi familia por inculcarme el deseo de desafiarme y buscar aventuras.

Y gracias a mi novio, por ser mi sistema de apoyo todos los días de este viaje.

Resumen

Esta monografía detalla los recursos gubernamentales disponibles en el Hospital San Luis de Otavalo, dirigidos a la promoción de la nutrición y la protección de la lactancia materna. Además de ofrecer un análisis de las creencias y tradiciones alimentarias en madres lactantes que acuden al Hospital San Luis de Otavalo, el documento describe la riqueza de algunos alimentos ancestrales prominentes en Otavalo. Explora soluciones concretas para mejorar el conocimiento sobre la alimentación y reducir las tasas de desnutrición tanto en madres como en niños. Este trabajo recoge información de una amplia gama de fuentes, incluyendo libros especializados en la alimentación, informes del Hospital San Luis de Otavalo, así como datos obtenidos de conversaciones con médicos, parteras, y nutricionistas del Hospital. Además, se recurre a recursos en línea que abordan la alimentación ancestral y la nutrición específica de la zona de Otavalo. Esta investigación sirve como una recopilación exhaustiva que no solo analiza la situación actual, sino que también propone vías concretas para mejorar la salud nutricional en esta comunidad.

Introducción

Historia de Hospital San Luis de Otavalo

El Hospital San Luis de Otavalo es parte del Ministerio de Salud Pública. Es un hospital básico con cuatro servicios de Hospitalización generales (medicina interna, ginecología, cirugía, y pediatría) contando con 83 camas funcionales. En 1967, Ecuador estableció el Ministerio de Salud Pública para prevenir enfermedades y promover la salud e igualdad, que es un derecho garantizado a todos los ciudadanos de Ecuador.

El Hospital San Luis de Otavalo (HSLO) usa la nutrición en forma importante en el cuidado de sus pacientes. El hospital también practica la salud integral - medicina ancestral y medicina occidental - para proveer acceso a para su gran población de las etnias más frecuentes como son indígenas, mestizos y afroecuatorianos. También cuenta con las especialidades de traumatología, neonatología, psicología y psiquiatría, nutrición y dietética, fisioterapia y rehabilitación, odontología, laboratorio clínico, RX e imagenología, además de la atención del

parto humanitario con pertinencia cultural (*OTAVALO CON ATENCIÓN HOSPITALARIA DE CALIDAD*, n.d.).

Desnutrición en HSLO

Ecuador tiene la mayor tasa de desnutrición infantil crónica en América del Sur (Hermann, 2023), y con un gran número de partos cada año, la tasa de desnutrición es preocupante en madres y niños. La desnutrición en madres y niños muchas veces es por la falta del conocimiento alrededor de la alimentación saludable o acceso a comidas saludables.

Observé durante las consultas nutricionales en el hospital que muchos niños necesitan ganar talla y ganar peso. “En Otavalo, cada 6 de 10 niños presentan algún tipo de desnutrición”, como la desnutrición global, desnutrición crónica, o desnutrición aguda, explicó Dennisse Vargas, la nutricionista licenciada del Hospital. También, ven muchos casos de más nutrición por exceso, como sobrepeso y obesidad.

Con la desnutrición crónica, el niño necesita ganar talla, pero su peso saludable por su edad. En este caso, el niño necesita comer más proteína. La desnutrición global está presente cuando el peso es bajo por la edad del niño, pero la talla está saludable. En este caso, necesita más alimentación variada y carbohidratos complejos. Cuando los dos parámetros tanto de talla y peso están bajos, el Índice de Masa Corporal (IMC) del niño está deficientemente y está bajo sub peso. Por otro lado, está con sobrepeso cuando el IMC está más alto que es normal por la edad del niño.

Muchas madres de sus niños los alimentan de manera que necesitan ayuda. Durante las consultas externas, parece que los niños muchas veces no reciben suficiente agua, vegetales, ni proteína. Sus dietas consisten mucha de jugos con azúcar, pan y otros carbohidratos, y frutas. Las madres muchas veces no sabían la cantidad de cada alimento que comen sus niños. Especialmente, cuando están preguntando sobre la alimentación de los niños en las escuelas, las madres no tienen una manera para saber qué están comiendo los niños.

Trabajo diario

En el hospital, yo trabajaba con la nutricionista, Dennisse Vargas. Empezábamos cada día con una rotación para visitar a los pacientes en los sectores del hospital con los otros doctores y enfermeras. Durante estas rotaciones, los otros internos de nutrición y Dennisse escribían el tipo de dieta que necesita cada paciente (líquidas amplias, para diabético, hipograsa, etc.) y alguna otra información sobre su nutrición. Después de esto, cada día era un poco diferente. En general, completamos una consulta externa con algún paciente. Durante estas consultas externas, preguntamos al paciente en detalle sobre su dieta diaria (¿Cuántas veces al día come?, ¿Cuántas veces a la semana come fruta?). Tomábamos información de su peso, talla, u otros datos importantes. Con toda la información de su dieta y cuerpo, completamos un plan de dieta con las recomendaciones de cuantas porciones de cada grupo de comida deben comer por su IMC y algunos suplementos recomendados.

En general, una vez por semana, había un tipo de capacitación de la que participamos. Este puede ser el club de lactancia, un taller con la profesora de nutrición de la Universidad Técnica del Norte, o una reunión sobre las fondas de alimentación nuevas que está usando el hospital.

Trabajaba con la otra nutricionista Paola Escobar - en algunos tiempos. Paola me ayudaba con mi conocimiento de los procesos del hospital y la alimentación de la población. También, ella me ayudó mucho en el desarrollo del tema de mi proyecto, en preguntas que yo tuve sobre algún tema de nutrición, alguna cosa que yo necesitaba de la cocina, y en mis conversaciones con otro personal del hospital.

A veces, necesitábamos ir a la farmacia para sacar Pediasure o Diben Drink, algunos suplementos usados comúnmente en el hospital. Preparábamos la alimentación para pacientes con tubo de alimentos. Usualmente, en su alimentación había una sopa de hiperproteica y extra suplementación. El resto del día, yo trabajaba en esta monografía o preguntaba a los médicos u equipo de nutrición sobre la alimentación de las madres lactantes.

Objetivos

Objetivo general

1. Determinar los conocimientos, actitudes, y prácticas de las madres lactantes sobre la lactancia y alimentación ancestral que acuden en el Hospital San Luis de Otavalo.

Objetivos específicos

1. Identificar cuáles son los recursos que utiliza el Hospital San Luis de Otavalo para la promoción de la lactancia materna.
2. Reconocer las creencias y tradiciones sobre la alimentación en las madres lactantes.
3. Identificar los alimentos ancestrales que consumen las madres lactantes.

Objetivo 1: Recursos hospitalarios

Certificación ESAMyN

Este Hospital tiene la acreditación de Establecimientos de Salud como Amigos de la Madre y de los Niños (ESAMyN), siendo uno de los dos primeros hospitales en el país en obtener la Certificación ESAMyN.

“La estrategia ESAMyN contempla a la madre y el recién nacido como actores fundamentales de la atención integral, del buen trato, del cuidado y la protección; permite cumplir con uno de los Objetivos de Desarrollo, el de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” (Oraculo, 2021).

Esta estrategia garantiza “la atención adecuada a la gestante, el parto humanizado, y el apoyo, protección y fomento de la lactancia materna”, evitando la muerte materna y neonatal (Alonzo-Pico et al., 2023) y “la cual ayuda a que la población tenga una confianza y pueda llegar a adoptar prácticas interculturales” (Ministerio de Salud Pública, 2023). Muchas veces, las mujeres indígenas prefieren dar a luz en maneras no muy comunes en otras culturas. En posición vertical, con ayuda de una cuerda, en cuclillas, sentadas, y en silla obstétrica, todos son formas alternativas de dar a luz. En 2023, 111 (75,68%) de los partos en el hospital fueron partos verticales (Ministerio de Salud Pública, 2023). Es gracias a la certificación de ESAMyN que el hospital puede practicar esta práctica intercultural. También para reafirmar la certificación ESAMyN, se evalúa 3 veces al año, cada 4 meses con evaluaciones cuatrimestrales (Ministerio de Salud Pública, 2023).

Grupo de apoyo a la lactancia materna

El Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna, o Club de Lactancia, es un recurso del Hospital que ofrece a las nuevas mamás que quieren participar para promover la lactancia materna. Este club tiene una reunión el último miércoles de cada mes. El personal del club junta la información de las mamás para enviar las invitaciones para las reuniones futuras. Hacen invitaciones para las

reuniones para cada mamá nueva en el hospital y por el día de la reunión, invitan en el área de ginecología donde están las nuevas mamás y les llevan a participar de la reunión.

Hay una reunión en la mañana y una en la tarde al mismo día con el mismo tema. Cada reunión tiene un tema diferente sobre la lactancia. También hay la opción de juntar la charla en línea en Zoom.

La charla, que se realizó el 27 de marzo, se centró en los problemas más comunes del seno durante la lactancia: senos demasiado llenos, pezones planos o invertidos, grietas en el pezón, conductos obstruidos, y mastitis. Yo empecé esta reunión con algunos datos sobre la importancia de la lactancia. Los internos de nutrición de la Universidad Técnica del Norte, que realizan prácticas pre profesionales y qué hacer si presentan este tema de inconvenientes.

Los otros temas para el club son: alimentación y estilos de vida saludable durante el embarazo y en periodo de lactancia, beneficios y técnicas de la lactancia materna, la extracción, almacenamiento, y administración de la leche materna, alimentación complementaria y suplementación con micronutrientes, y alimentación del lactante en periodos de enfermedad.

Tema 1	Tema 2	Tema 3	Tema 4	Tema 5	Tema 6
 Alimentación y estilos de vida saludable durante el embarazo y en período de lactancia.	 Beneficios y técnicas de la lactancia materna.	 Problemas comunes durante la lactancia materna.	 Extracción almacenamiento y administración de la leche materna.	 Alimentación complementaria y suplementación con micronutrientes.	 Alimentación del lactante en períodos de enfermedad

(Gobierno del Ecuador et al., 2023, 13)

El grupo de apoyo a la lactancia materna es un recurso que se alienta por el Ministerio de Salud Pública y Gobierno Ecuatoriano. Para ayudar con todo el contexto del club, existe la “Guía

Metodológica - Grupos de Apoyo - Lactancia Materna". En este libro, hay toda la información necesaria para tener las sesiones del club exitosas.



Ayuda con la lactancia materna después de un parto

Tuve la oportunidad de ver dos partos durante mi pasantía en el Hospital. El primero fue parto normal: parto vaginal y la mamá estaba acostada en la cama. La partera Rosa hizo masajes para ayudar con el parto del bebé y del útero. El segundo fue un parto de sección cesárea, en donde yo vi todo el proceso de la cirugía.

En los dos partos, vi como el doctor de pediatría y la partera ayudaban a la mamá con la lactancia materna inmediatamente después del parto. Durante los dos partos, vi como el doctor ayuda con la estimulación del pezón y le enseña a la madre y padre del bebé. Ayudan con la dirección de la boca del bebé cuando está probando a comer.

Alimentación de asistencia

En la vida de un niño, una patología más complicada puede desarrollar, como la parálisis cerebral infantil u otra condición donde existe falta de control muscular de deglución. En estos casos, es necesario tener ayuda de un cuidador para alimentar al niño. El hospital provee asistencia a las mamás u otros cuidadores con la alimentación de los niños con estas patologías.

La primera vez que observé la alimentación de asistencia fue por una paciente de 10 años con parálisis cerebral infantil de grado V quien come con una sonda nutricional. En este caso, la paciente tuvo desnutrición y una falta de proteínas. Para tratar a esta paciente, cocinamos una

sopa rica en proteína con pollo, papas, zanahorias, acelga, cebolla, clara de huevo, arroz, y 4 cucharadas de polvo de Pediasure - un suplemento nutricional de proteína. La sopa estaba liquidada para poner a través de la sonda de alimentación en la niña.

Primero, ponemos 50 mL de agua aromática (agua y manzana) para limpiar el tubo antes del empuje de alimentación de la sopa. Usamos 240 mL de sopa durante este tiempo de alimentación, que fue en 3 jeringas de alimentación. Después de que pusimos toda la porción por la sonda, usamos 50 mL más de agua aromática para limpiar la sonda después de la alimentación. Las instrucciones dadas por la mamá fue para consumir 1750 kcal en un volumen de 240 mL de sopa con una frecuencia de cada 4 horas, con una duración de 30 a 50 minutos por cada comida por 15 días para el siguiente control. Le dimos la receta de la sopa a la mamá de la paciente con todas las medidas de cada alimento. Ella salió con el resto de la preparación, polvo de Pediasure, y suplemento de bebidas líquidas de proteína.

Esta fue mi primera vez haciendo este proceso de alimentación, pero hacíamos procesos similares a esto para cualquier paciente con un tubo de alimentación.

Capacitaciones hospitalarias

El Hospital también hace capacitaciones informativas para la gente de la comunidad. El día 28 de marzo, presentamos una capacitación sobre loncheras saludables. Fuimos al edificio de consulta externa donde están los pacientes ambulatorios en donde estaban esperando para su atención. Mientras esperaban los pacientes, realizamos una capacitación de loncheras saludables en la cual pude observar que no parecieron prestar mucha atención a la información, todos recibieron un papelito con información sobre algunas opciones de loncheras saludables y fotos con ejemplos.

Hay una lista de los grupos de alimentos saludables (frutas, vegetales, carbohidratos, lácteos, frutos secos, proteínas) y ejemplos con fotos de cada grupo. Un policía que se encontraba en la sala de espera, después de la capacitación, preguntó a la nutricionista sobre su alimentación y ejercicio y cómo puede mejorar su salud.

Aunque toda la gente no prestó mucha atención, había un interés en por lo menos una persona durante esta capacitación quien salió con más información e interés en su alimentación y nutrición. Después de la capacitación, la nutricionista me explicó que normalmente pasan cosas como estas, la mayoría de los pacientes no tienen mucho interés en la información, pero continúan haciéndolos para compartir información valiosa con la comunidad y prevenir enfermedades.

Para el Día Mundial de la Salud, que es el 7 de abril, el hospital y los internos hicieron capacitaciones todo el día con información en varios temas para presentar información a los pacientes y a la comunidad. Presentaron temas como: la lactancia materna, la alimentación en los niños y formas de prevenir el sobrepeso, salud bucal, métodos de planificación familiar, importancia en el cuidado de la hipertensión, y el día mundial contra la obesidad. Usaron gráficas y diagramas informativos por los pasillos para ayudar con la capacitación y nuevos conocimientos a la población.



Recursos utilizados por el Gobierno Ecuatoriano



<https://www.salud.gob.ec/nueva-libreta-integral-de-salud-para-el-seguimiento-y-control-prenatal-y-del-nino-sano/>

En Ecuador, todas las madres que entran al Ministerio de Salud Pública para dar a luz a su bebé reciben una libreta que se llama “**Libreta Integral de Salud**”. Esta libreta contiene información sobre la lactancia, vacunas que debe tener, gráficos para realizar un seguimiento de su peso, y mucho más para ayudar con su embarazo y parto. Esta libreta es la primera información que otorga el Gobierno a las madres

embarazadas. Durante mis observaciones en el hospital, pude ver que cada mamá nueva tenía su libreta para que los médicos puedan ver toda su información relacionada con su bebé.

Pasa a paso por una infancia plena

Este libro ayuda a las madres con su bebé durante los primeros 1000 días de vida. Siendo un recurso en el cual tiene información como parto y lactancia, alimentación, higiene, descanso, seguridad, uso del servicio higiénico, salud, y desarrollo psicomotor. Esta información es utilizada para madres, padres, y cuidadores en el cuidado adecuado de las niñas y niños para que sean compartidas en familia.



<https://www.slideshare.net/edvalen/paso-a-paso-186432149>



<https://www.unicef.org/ecuador/informes/de-la-concepci%C3%B3n-los-5-a%C3%B1os>

De la concepción a los 5 años

Es un rotafolio que asegura la maternidad y la primera infancia hasta los cinco años de edad, contiene información sobre: la salud sexual, reproductiva y métodos anticonceptivos, control prenatal, cuidado integral desde el nacimiento hasta los 6 meses, cuidado integral desde los 6 meses hasta los 24 meses, y el cuidado integral

desde los 3 años hasta los 5 años.

Estos recursos son entregados en las primeras captaciones de madres embarazadas o dadas a luz por un centro de salud y hospitales.

Objetivo 2: Creencias alimentarias

Creencias y tradiciones sobre la alimentación en madres lactantes

En la cultura indígena y mestiza del Ecuador, hay muchas creencias y mitos o tradiciones sobre la alimentación ancestral durante la lactancia materna. Hay la creencia que para comer doble o

tomar más colados de morocho, hoja de paraguay, agua azucarada, té con leche, chicha o cerveza, o ingerir líquidos en abundancia puede aumentar la cantidad de leche.

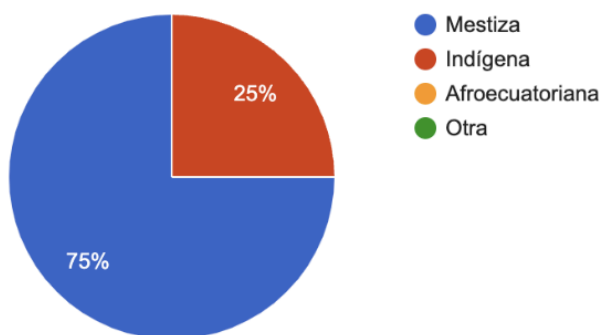
El Hospital San Luis de Otavalo cuenta con una partera para promocionar la armonía entre la medicina tradicional y la medicina occidental. La señora Rosa Colta es la encargada de realizar limpiezas para sacar los malos espíritus, el movimiento o cambiar de posición al bebé para que la madre pueda dar a luz, y asistencia con la lactancia materna. Le realicé una entrevista en la cual pregunté sobre los mitos o creencias más frecuentes sobre la alimentación en madres lactantes y la primera alimentación en niños. Con la información de la entrevista con Rosa, realicé una encuesta para recoger más información de la población de madres en el Hospital.

Hice un cuestionario con preguntas sobre algunos mitos, conocimientos, actitudes, y prácticas de las madres que acuden al Hospital. Con la ayuda de Dennisse y Paola, creamos preguntas sobre este tema para recopilar información. Imprimimos el cuestionario en papel para dar a algunas madres en el área de hospitalización y también enviamos digitalmente el cuestionario al chat del club de lactancia materna para que lo completen. Recogí respuestas de 16 madres.

Datos obtenidos en la encuesta de conocimientos, actitudes, y prácticas de las madres lactantes sobre la lactancia y alimentación ancestral

Datos generales:

¿Con qué etnia se identifica?



Análisis: 75% de las madres entrevistadas se identifican como etnia mestiza y 25% de etnia indígena.

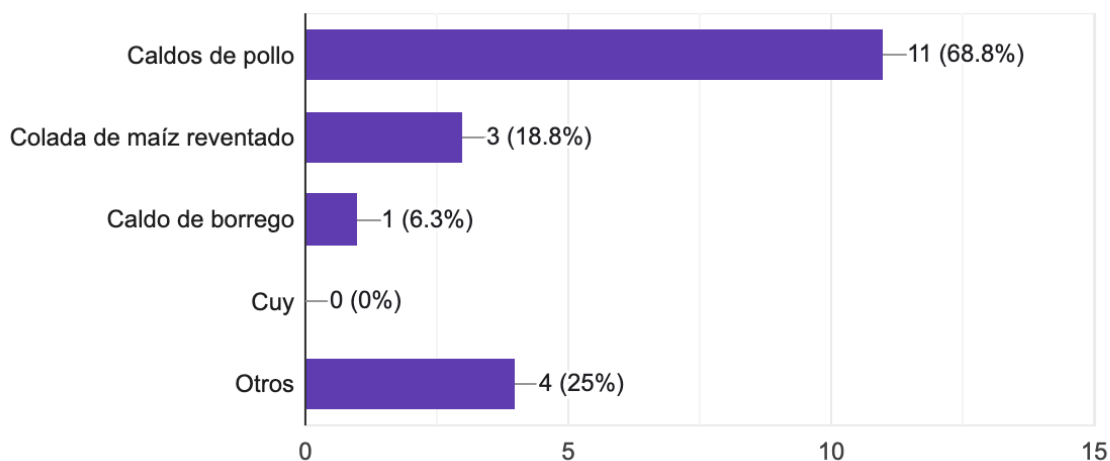
¿Hasta qué edad del niño cree que se le debe alimentar solamente con leche materna?



Análisis: Es recomendado por UNICEF que el bebé puede empezar a comer alimentos complementarios después de los primeros seis meses de vida, y la mamá debe continuar dándose la leche materna a su bebé por los primeros 2 años de vida (UNICEF Ecuador, 2011, 53). Acuerdo de las mamás, la mayoría (56.3%) creen que deben alimentarse solamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

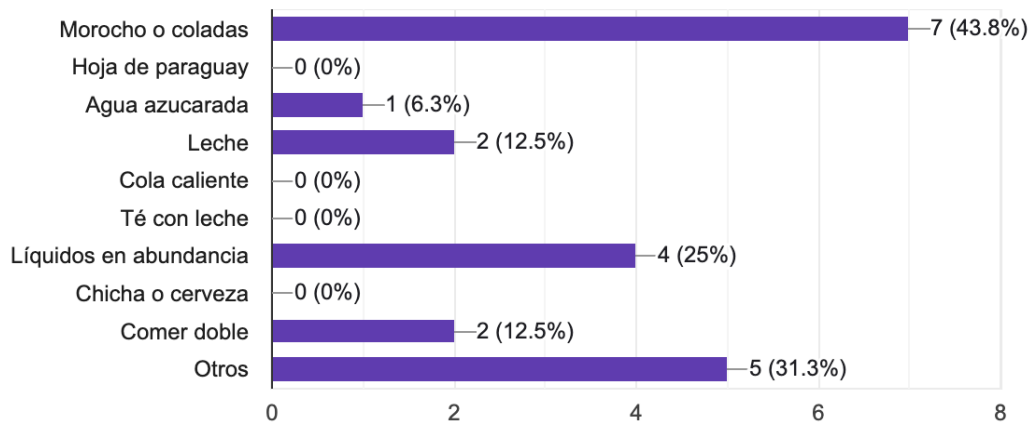
Alimentación ancestral:

¿Cuál sería la dieta de la mujer que da a luz?



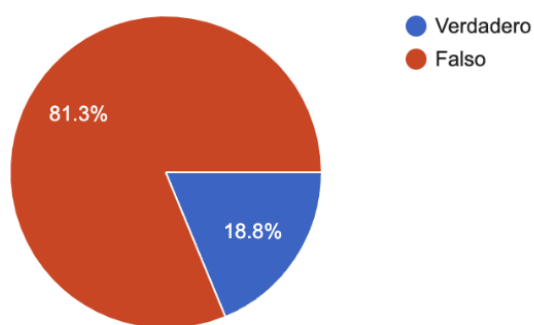
Análisis: Doña Rosa me explicó que muchas mujeres piensan que deben tener una dieta de caldo de pollo por los próximos 15 días después de un parto. 11 (68,8%) de las madres entrevistadas dijeron que la dieta debe ser caldo de pollo.

¿Usted qué tipo de bebidas o alimentos consume para tener una mejor producción de leche materna?



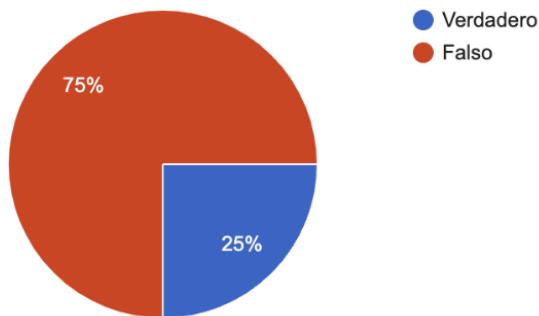
Análisis: 43,8% de madres encuestadas creen que morocho o coladas pueden aumentar su producción de leche. Pero en realidad, “no hay alimentos ni bebidas que aumentan o disminuyen la producción de leche”; solo una “mayor succión corresponde una mayor producción de leche” (Mafla et al., 2014, 45-46). También, “no es cierto que requiere el doble de calorías, la mujer embarazada requiere adicionar entre 200 kcal y 500 kcal” (Mafla et al., 2014, 45)

¿Usted cree que el incluir en la dieta del bebé, uvilla o uva va a hablar más rápido?



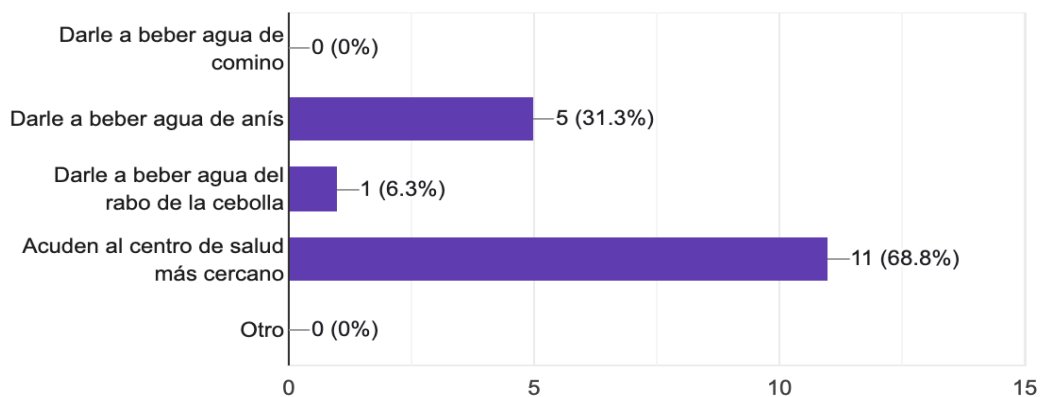
Análisis: Doña Rosa explicó que hay una creencia que para incluir uvilla o uva en la dieta del bebé, se va a hablar más rápido, pero solo 3 (18,8%) de las mamás en el hospital creen que este mito es verdadero.

¿Usted cree que al incluir en la dieta del bebé plátano seda, granadilla, y huevo con comino le van a endurecer el estómago?



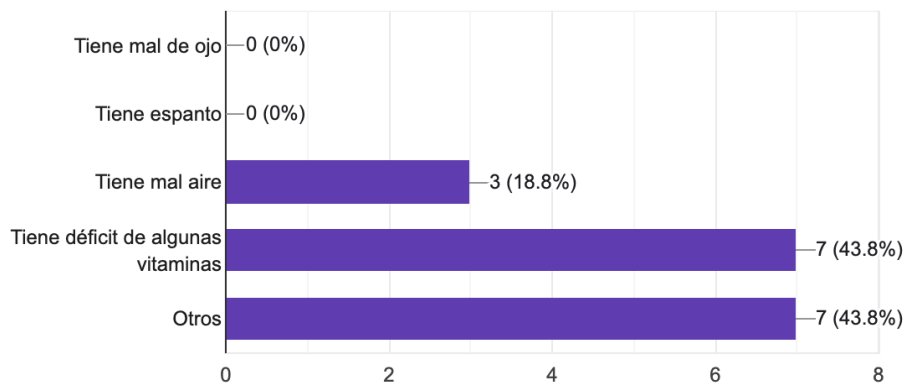
Análisis: En la tradición ecuatoriana el “endurar el estómago” se refieren a que el bebé no presente dolor estomacal, cólico de gases o diarreas frecuentemente. Solo 25% de madres piensan que plátano seda, granadilla, o huevo pueden evitar estos problemas del estómago.

¿Cuándo su bebé tiene algún malestar estomacal que opción tendría usted?



Análisis: La mayoría (68,8%) de madres entrevistadas accedería al centro de salud más cercano si su bebé tiene algún malestar estomacal, pero 6 daría el agua de anís o del rado de la cebolla.

¿Cuándo su bebé está apático, irritado, llora y deja de comer, cree qué?



Análisis: Es común en Ecuador tener la creencia de un bebé tiene mal aire cuando está irritado. 3 (18,8) de las madres entrevistadas contestaron que su bebé puede tener mal aire, 7 (43,8%) creen que puede tener déficit de algunas vitaminas, y 7 (43,8%) suponen que es por otra razón.

Objetivo 3: Alimentos ancestrales

Alimentos ancestrales que consumen las madres lactantes

Una tesis de La Universidad Politécnica Salesiana sobre la alimentación andina le explica muy bien los alimentos ancestrales más frecuentes en la Sierra. La alimentación andina proviene de la nacionalidad indígena con sus saberes y creencias relacionadas con el “respeto, armonía, equidad, gratitud, solidaridad, reciprocidad con nuestros dioses, el sol, la luna, la madre tierra, con los mayores que son sabios, con la comunidad y los pueblos” (Monteros & Tipán, 2013, #42). Algunos de los alimentos andinos comunes en las dietas de Otavalo son:

Las papas: “tiene alto contenido de carbohidrato y vitamina C. Hoy en día se ha convertido en un producto básico de la alimentación mundial. En nuestra localidad la papa es la más utilizada en todas las comidas ya sean sopas y secos y en toda forma.” (Monteros & Tipán, 2013, 49)

El maíz: “los incas pasó a ser el alimento de los privilegiados y premiados, los demás comían papas. En el mundo Andino es parte de la dieta diaria de las comunidades, los conocimientos de

siembra y cultivo se los hereda para ser transmitidos de generación en generación fortaleciendo la cultura. El maíz es utilizado para las fiestas y los rituales. En nuestra zona se lo consume desde que está tierno como choclo y maduro como el maíz es un grano sumamente apetecible, por ejemplo tostado, choclos cocinados con queso, coladas, humitas, etc.” (Monteros & Tipán, 2013, 47)

El chocho: “leguminosa originaria de los Andes, posee un alto contenido de proteínas mayor que el de la soya, se le consume previa a la eliminación del sabor amargo cuando se lo desagua, contiene una buena cantidad de proteínas, cantidad alta de fibra, azúcares y minerales, cantidad elevada de aceite que contiene sus semillas, por ello es considerado coma la soya de los Andes. En esta zona se lo consume con tostado, también se lo brinda en época de fiestas.” (Monteros & Tipán, 2013, 46)

La alverja: “es la pequeña semilla comestible, se pueden consumir las propias vainas por ser muy tiernas. Como todas las leguminosas, además de ser una buena fuente de proteínas, minerales y fibras es beneficiosa para la tierra, ya que fija el nitrógeno en el suelo. Esta usualmente en nuestra zona se utiliza en caldos de pollo, sopas, plato de semana santa y menestras.” (Monteros & Tipán, 2013, 45)

Las habas: “es una planta herbácea, anual, cultivada por sus semillas, las cuales son empleadas en gastronomía por su valor nutritivo es muy importante para nuestro organismo porque contiene agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas, celulosa, sales minerales y vitaminas A, B, C. En nuestra zona por temporada de fiestas del inti-raymi se realizan exquisitas habas cocinadas con ají acompañadas de mellocos.” (Monteros & Tipán, 2013, 45)

La quinua: “es uno de los principales alimentos de la región Andina, evocado como un alimento sagrado de antiguas culturas andinas. La quinua posee cualidades superiores a los cereales, se caracteriza más por su calidad de proteínas que por su cantidad, tiene un alto valor calórico y mineral. La quinua es un alimento rico, ya que posee los 20 aminoácidos esenciales para el

humano, lo cual hace que la quinua sea un alimento muy completo y de fácil digestión. La quinua es considerada ancestralmente también como una planta medicinal por la mayor parte de los pueblos tradicionales andinos. Entre sus usos en este sector se la consume en sopas también como medicina para hemorragias, luxaciones y cosmética.” (Monteros & Tipán, 2013, 46)

El morocho: “proviene de la serranía, también llamado maíz blanco tiene el mismo valor nutritivo que el maíz amarillo. En nuestra zona se lo consume en diversas preparaciones: morocho de sal (sopa) y morocho de dulce.” (Monteros & Tipán, 2013, 47)

Soluciones Propuestas

Durante mi estadía de seis semanas en el hospital, noté una necesidad general de mejorar el conocimiento en salud. Es importante reconocer que este período es breve y que mis sugerencias son solo eso: sugerencias. Además, soy consciente de la complejidad del desarrollo del sistema de salud en este país. A pesar de ello, aún puedo ofrecer algunos métodos para mejorar la comprensión en nutrición y alimentación.

Utilización de recursos

El conocimiento de temas sobre la lactancia y maternidad son bajos, pero el hospital y el Ministerio de Salud Pública ofrecen muchos recursos para ayudar con la educación a las madres. Recomiendo que las madres vengán al club de lactancia para aprender más sobre la lactancia materna. Por si acaso una mamá no puede atender la charla del club, hay la opción para atender la charla en línea. Si todavía una mamá no puede atender alguna forma del club, el hospital debe enviar a la mamá la información del club. Toda la información está en el libro y listo para ayudar con la comunidad.

Falta de conocimiento de la madre por la nutrición del niño

Recomiendo que haya más comunicación entre escuelas, padres, y el hospital. El hospital puede proveer información a las escuelas sobre cómo tener almuerzos saludables para los niños. Para evitar el desconocimiento en los padres de que están comiendo sus hijos, las escuelas pueden

crear un menú de cada semana y ponerlo en línea o en sus redes sociales para que los padres puedan ver la comida de cada día y asegurar que los niños siempre tienen acceso a comida fresca y saludable. Con esta información, los padres pueden contestar las preguntas de médicos y nutricionistas sobre la alimentación de sus niños en el hospital más fáciles.

Educación en las escuelas

Observé que no hay mucho conocimiento sobre la nutrición o como alimentarse de una manera saludable, entonces, recomiendo que haya más educación en las escuelas sobre la nutrición. Podría ser una clase de salud una vez por semana en donde los estudiantes de todas edades vayan para aprender sobre un tema de salud cada semana. Los temas que yo recomiendo más son la nutrición y cómo preparar loncheras saludables, la salud sexual y cómo prevenir un embarazo no deseado. Si los niños pueden tener acceso a más recursos de salud cuando eran jóvenes, tendrán más conocimiento de su salud y la salud de su familia cuando tengan hijos.

Reflexión Personal

Con mi trabajo en el Hospital San Luis de Otavalo, he empezado mi carrera en salud pública. He aprendido sobre la promoción de la nutrición, las funciones de un hospital, y las relaciones profesionales con pacientes y profesionales de salud. He aprendido cómo navegar en un ambiente en el que no tengo mucha experiencia y en mi segundo idioma. Mientras reconozco el trabajo en un hospital como necesario, he realizado que no deseo trabajar en un hospital a tiempo completo en mi futuro. Mi parte favorita de mi trabajo era el Club de Apoyo a la Lactancia Materna. Este recurso comunitario tiene un impacto en madres y yo podría formar relaciones personales con las madres de la comunidad si tuviera la oportunidad para trabajar con este proyecto cada mes. En el futuro, me gustaría trabajar en el primer nivel de salud, la educación a la comunidad, y prevención de enfermedades.

Conclusiones

Esta monografía ha investigado el estado nutricional de los niños en Ecuador, los recursos del gobierno que ayudan con la relación nutritiva de madres y sus niños, algunas creencias y tradiciones en madres lactantes, y algunos alimentos ancestrales más comunes en madres

lactantes en Otavalo. Contiene observaciones de mi trabajo diario para ayudar con el conocimiento del trabajo en un hospital en Ecuador. Además, habla sobre soluciones para mejorar la situación nutritiva de madres y sus niños en Ecuador con la utilización de recursos hospitalarios y estrategias educativas para mejorar la educación y comunicación de la alimentación.

Desde mi perspectiva privilegiada, donde el acceso a una alimentación saludable y educación nutricional son parte integral de mi vida, reconozco la importancia vital de fortalecer el sistema alimentario en Ecuador. Es fundamental que el país dedique recursos y esfuerzos significativos para garantizar un acceso equitativo a la alimentación, especialmente para salvaguardar la salud de madres y niños. Este compromiso no solo mejorará el bienestar de las comunidades ecuatorianas, sino que también contribuirá a lograr un futuro más próspero y saludable para todos.

Bibliografía

- Alonzo-Pico, O. M., Jaramillo-Guerrero, D. A., & Narváez-Jaramillo, M. E. (2023). Aplicabilidad del componente lactancia materna de la normativa Establecimientos de Salud Amigos de la Madre y del Niño. <https://www.redalyc.org/journal/5517/551774301051/html/>
- Gobierno del Ecuador, Coronel, E., Enríquez, A. M., Jaramillo, A., Mena, A., Román, K., & Quilca, A. (2023). *Guía Metodológica - Grupos de Apoyo Lactancia Materna* (Primera Edición ed.).
- Hermann, L. J. (2023, May 8). *Ecuador: The highest number of chronic child malnutrition in South America – DDRN*. Danish Development Research Network. Retrieved April 29, 2024, from <https://ddrn.dk/13080/>
- Mafla, C. V., Acurio, D., Espinosa, V., & Aguinaga, G. (2014, 12 08). *Alimentación y nutrición de la mujer gestante y de la madre en período de lactancia* [Guía de Práctica Clínica (GPC)].
- Ministerio de Salud Pública. (n.d.). *ESTABLECIMIENTOS DE SALUD AMIGOS DE LA MADRE Y DEL NIÑO (ESAMyN) – Ministerio de Salud Pública*. El Nuevo Ecuador. <https://www.salud.gob.ec/establecimientos-de-salud-amigos-de-la-madre-y-del-nino-es-amyn/>
- Ministerio de Salud Pública. (2023). INFORME EJECUTIVO DE RENDICIÓN DE CUENTAS 2023. *Planificación Seguimiento Y Monitoreo*, 14, 25. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2024/03/4.Informe_Rendicion-de-Cuentas-_cz4.pdf
- Ministerio de Salud Pública. (2023, abril 11). *Nueva libreta integral de salud para el seguimiento y control prenatal y del niño sano*. El Nuevo Ecuador.

<https://www.salud.gob.ec/nueva-libreta-integral-de-salud-para-el-seguimiento-y-control-prenatal-y-del-nino-sano/>

Monteros Guzmán, S., & Tipán Conlago, J. (2013, febrero). *LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EN DOCENCIA PARVULARIA INTERCULTURAL BILINGÜE*.

Oraculo. (2021, January 28). *En Quito y Otavalo hospitales reciben reconocimiento honorífico* - ACCESS. ACCESS.

<http://www.acess.gob.ec/en-quito-y-otavalo-hospitales-reciben-reconocimiento-honorifico/>

OTAVALO CON ATENCIÓN HOSPITALARIA DE CALIDAD. (n.d.). Salud.

<http://www.saludzona1.gob.ec/cz1/index.php/sala-de-prensa/257-otavalo-con-atencion-hospitalaria-de-calidad>

UNICEF Ecuador. (2011). *Todos por la Nutrición*. United Nations Children's Fund, The (UNICEF).