

**Influencia de la alimentación ancestral y los resultados de nutrición
materno-infantil en el Hospital San Luis de Otavalo**

Miah Bernard

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

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.

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.

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.

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.

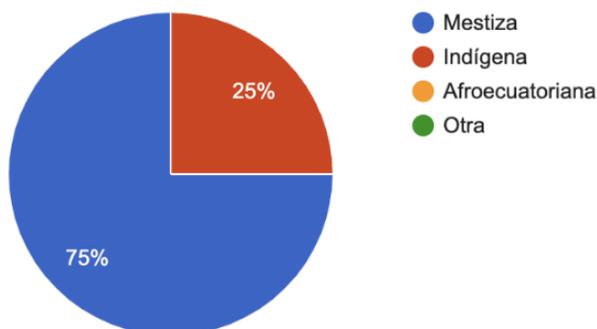
El Hospital San Luis de Otavalo cuenta con una partera para promocionar la armonía entre la medicina tradicional y la medicina occidental. La señora Rosa Colta es la encargada de realizar limpiezas para sacar los malos espíritus, el movimiento o cambiar de posición al bebé para que la madre pueda dar 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

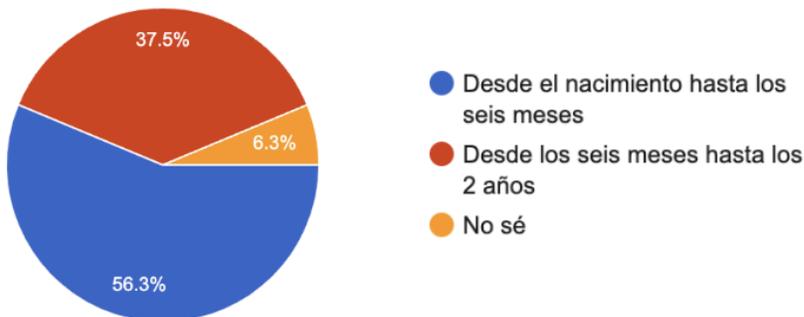
Datos generales:

¿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?

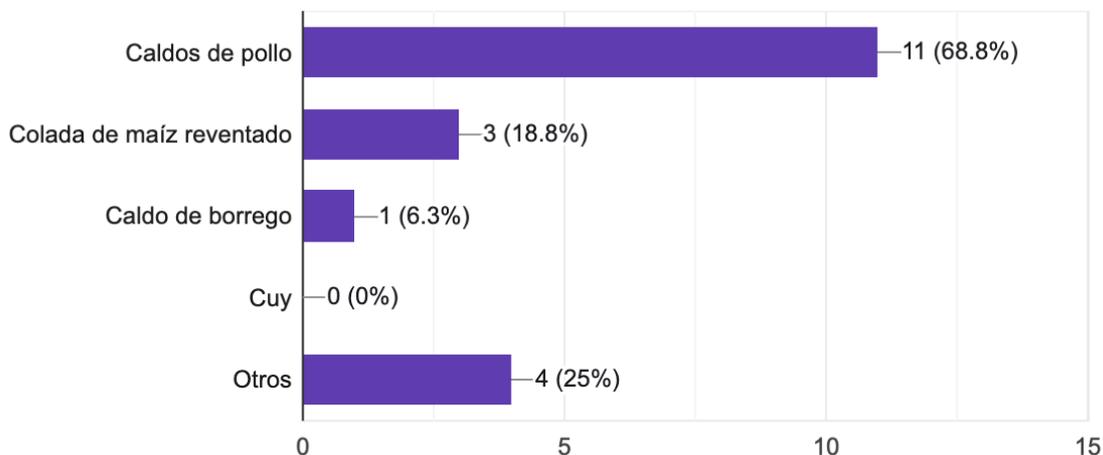


Análisis: Es recomendado por UNICEF que el bebé puede empezar a comer alimentos complementarios después de los primeros seis meses de vida, y la mamá debe continuar dándose la leche materna a su bebé por los primeros 2 años de vida (UNICEF Ecuador, 2011, 53).

Acuerdo de las mamás, la mayoría (56.3%) creen que deben alimentarse solamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

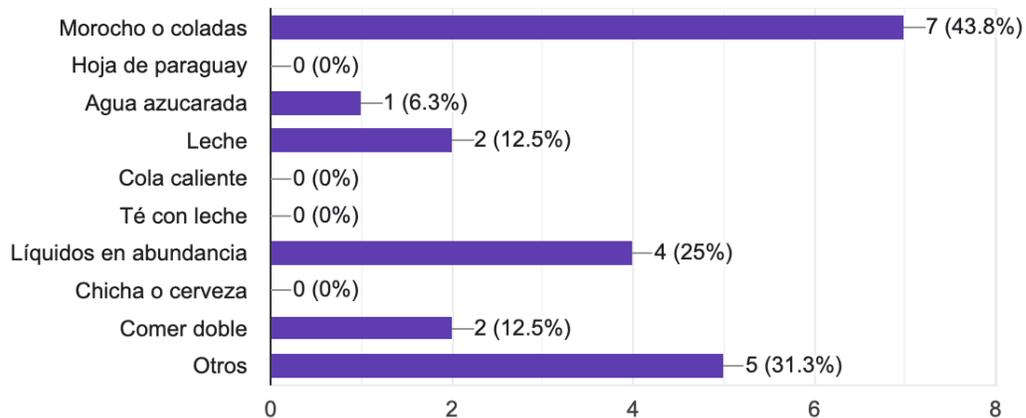
Alimentación ancestral:

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



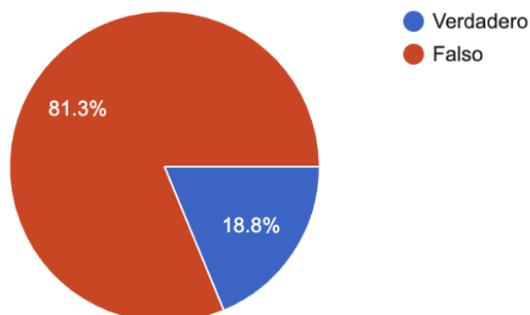
Análisis: Doña Rosa me explicó que muchas mujeres piensan que deben tener una dieta de caldo de pollo por los próximos 15 días después de un parto. 11 (68,8%) de las madres entrevistadas dijeron que la dieta debe ser caldo de pollo.

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



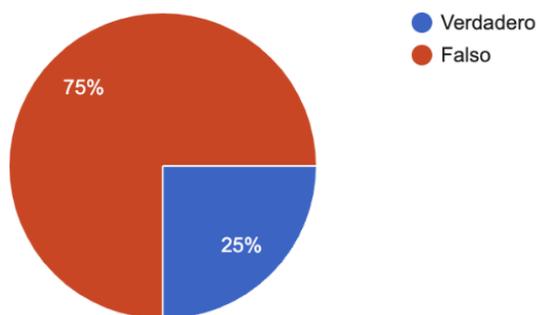
Análisis: 43,8% de madres encuestadas creen que morocho o coladas pueden aumentar su producción de leche. Pero en realidad, “no hay alimentos ni bebidas que aumentan o disminuyen la producción de leche”; solo una “mayor succión corresponde una mayor producción de leche” (Mafla et al., 2014, 45-46). También, “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?



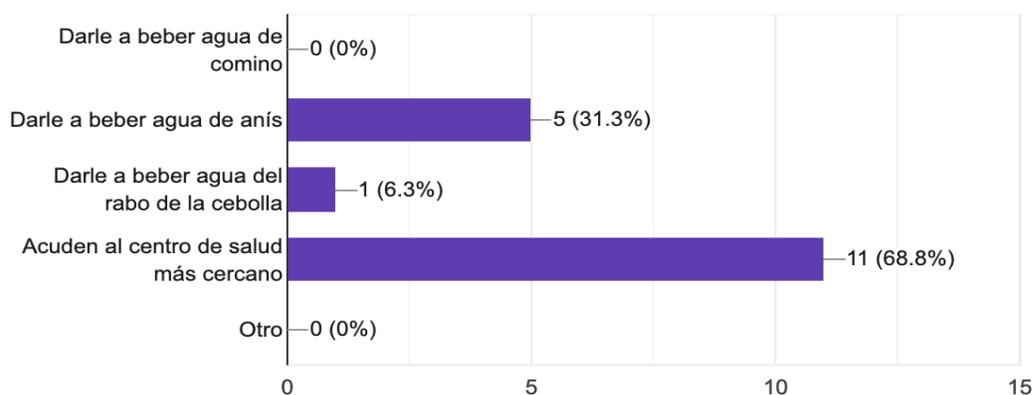
Análisis: Doña Rosa explicó que hay una creencia que para incluir uvilla o uva en la dieta del bebé, se va a hablar más rápido, pero solo 3 (18,8%) de las mamás en el hospital creen que este mito es verdadero.

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



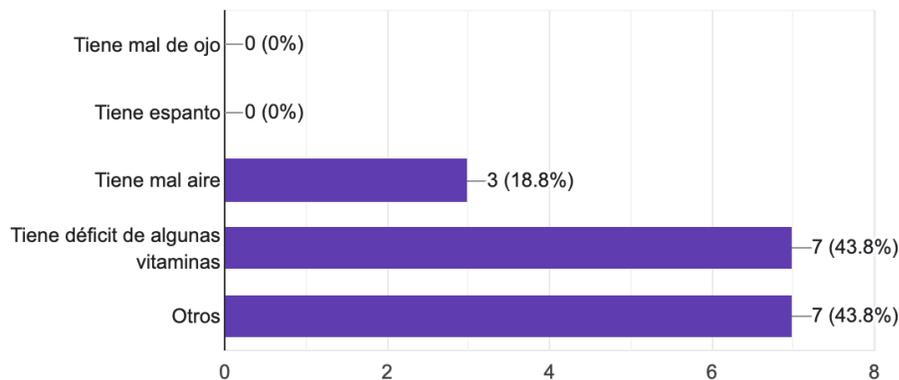
Análisis: En la tradición ecuatoriana el “endurar el estómago” se refieren a que el bebé no presente dolor estomacal, cólico de gases o diarreas frecuentemente. Solo 25% de madres piensan que plátano seda, granadilla, o huevo pueden evitar estos problemas del estómago.

¿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 cercana 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.

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 vengan 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.

Descubrimiento personal de la desnutrición

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. Durante 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.

Reflexión Narrativa

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. 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.

Apéndice



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-esamyn/>
- 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).