

Caminando hacia adelante, mirando hacia atrás: en la primera línea de las transformaciones alimentarias en Ecuador*

*Moving Forward, Looking Back: On the Frontlines of
Dietary Shift in Rural Ecuador*

*Seguir adelante, olhando para trás: a primeira linha de
mudanças na dieta alimentar, no Equador*

Joan Gross
Carla Guerrón Montero
Peter Berti
Michaela Hammer

Fecha de recepción: junio de 2015
Fecha de aceptación: noviembre de 2015

Resumen

En medio de la transición nutricional global, en este artículo se examinan prácticas locales de madres de familia en la sierra norte de Ecuador, haciendo uso de métodos de investigación etnográfica. Los resultados de este estudio demuestran que las comunidades estudiadas continúan preparando alimentos enteros en su gran mayoría; no obstante, al mismo tiempo están presentes alimentos procesados que son deseados y usados en algunos hogares de la zona. Finalmente se discute sobre dos discursos que motivan las selecciones alimenticias en esta región: la nostalgia y el cosmopolitanismo.

Descriptor: transición nutricional; modernidades localizadas; sierra norte de Ecuador; métodos mixtos; diversidad de dieta; etnografía; prácticas nutricionales.

Abstract

Within the broader context of the global nutritional transition, in this article we examine local dietary practices in the northern highlands of Ecuador drawing on ethnographic research. The results of this study demonstrate that the communities studied continue to prepare whole foods for the most part.

*Esta investigación forma parte del proyecto titulado "Desviación positiva como un catalizador de la producción y nutrición sostenible de alimentos en los Andes". El proyecto fue financiado por la Organización Holandesa para la Investigación Científica bajo el programa WOTRO, Ciencia para el Desarrollo Global.

Joan Gross. PhD en Antropología Cultural por la Universidad de Texas, Austin. Profesora de Antropología en Oregon State University.

✉ jgross@oregonstate.edu

Carla Guerrón Montero. PhD en Antropología Cultural por la Universidad de Oregon. Profesora de Antropología en la Universidad de Delaware.

✉ cguerron@udel.edu

Peter Berti. PhD en Nutrición Humana Aplicada por la Universidad de Guelph. Subdirector y asesor nutricional para HealthBridge, Canadá.

✉ pberti@healthbridge.ca

Michaela Hammer. MA en Antropología Aplicada por Oregon State University. Extensionista nutricional de Oregon State University.

✉ Michaela.Hammer@oregonstate.edu

However, processed foods are also desired and consumed in some households in the area. Finally, we discuss two discourses that motivate dietary choices in this region: nostalgia and cosmopolitanism.

Keywords: nutritional transition; localized modernities; northern highlands of Ecuador; mixed methods; dietary diversity; ethnography; nutritional practices.

Resumo

Em meio à transição nutricional global, neste artigo são examinadas as práticas locais de mães de família da serra norte do Equador, mediante métodos de pesquisa etnográfica. Os resultados deste estudo demonstram que as comunidades estudadas continuam a preparar alimentos integrais, predominantemente; não obstante, ao mesmo tempo, estão presentes alimentos processados que são desejados e utilizados em alguns lares da região. Finalmente se discute sobre os dois discursos que motivam as escolhas alimentares nesta região: a nostalgia e cosmopolitismo.

Descritores: transição nutricional; modernismos localizados; serra norte do Equador; métodos mistos; dieta diversificada; etnografia; práticas nutricionais.

En las últimas décadas, se ha producido una transformación global hacia los alimentos procesados, los mismos que son más densos en energía y menos densos en nutrientes. Esta transformación se ve acompañada por un aumento en las enfermedades crónicas no comunicables (Monteiro et al. 2012; Popkin 2004). Es común referirse a las transformaciones alimentarias asociadas con estos procesos como una “transición nutricional”. Esta transición suele ser relacionada de forma general con un incremento en el consumo de aceites comestibles de precio económico, endulzantes y alimentos de fuentes animales, junto con una reducción en el consumo de leguminosas densas en nutrientes,¹ granos enteros, frutas y vegetales, los mismos que constituyen una parte importante de las dietas tradicionales (Drewnowski y Popkin 1997; Popkin et al. 2012).

A pesar de la aceptación en círculos profesionales de este patrón, el modelo ha sido criticado por su falta de atención a la heterogeneidad a nivel local (Dufour y Bender 2012). Existen variaciones sustanciales en términos de divisiones étnicas, regionales, de género y de clase entre países e indudablemente entre ocupaciones. Por ejemplo, los productores rurales de alimentos a menudo son asumidos erradamente como un grupo homogéneo inmutable (Fleuret y Fleuret 1980, 256).

En este artículo, se examinan las prácticas nutricionales inmersas en el contexto multidimensional de la vida familiar campesina en tres comunidades andinas en el norte de Ecuador, donde el sustento está basado en la producción de alimentos. Se parte de la premisa de que las transformaciones tales como las transiciones nutricionales nunca son unidireccionales, sino más bien luchas complejas “de un lado para otro, de arriba para abajo, y de vuelta nuevamente” entre actores, escalas, y niveles múltiples de asumida autoridad, lo cual nos permite construir una “historia del pre-

1 Es decir, nutrientes por gramo de alimento o por kilocaloría de energía de alimento.

sente” (Wright y Reinhold 2011, 101). Con esto en mente, nuestro proyecto se inicia documentando la diversidad de la dieta entre las comunidades estudiadas. El siguiente paso fue una investigación etnográfica de los hábitos diarios de procurar, preparar y consumir los alimentos, con énfasis en las madres de niños pequeños. El enfoque era comprender cómo estas mujeres rurales negocian las transformaciones de la dieta, qué las mueve a incorporar nuevos ingredientes y alimentos procesados en sus cocinas y qué las alienta a retener formas de cultivar de tiempos pasados que carecen de demanda mercantil. Se presta atención particular a las familias que sobresalieron en esta investigación por ser desviantes positivas, con la esperanza de que su ejemplo pueda ser usado en la generación de desarrollo endógeno; es decir, en la promoción de patrones locales exitosos.

El sitio de campo

Aun cuando las economías mixtas de subsistencia, el peonaje y la agricultura comercial han persistido desde la época colonial en América Latina, las presiones de la mercantilización aumentan en la actualidad. Dewey define a la mercantilización como “el uso de productos agrícolas para la venta antes que para el consumo familiar” (1989, 415) y propone que este proceso se traduce en vulnerabilidad económica y nutricional, cambios en la organización social y explotación ecológica. Al mismo tiempo, este proceso afecta directamente la dieta al provocar que los alimentos tradicionales y producidos en el hogar sean sustituidos por artículos comprados, que a menudo son convenientes y de buen sabor, pero son menos densos en nutrientes. A nivel político y económico, la mercantilización genera beneficios potenciales para los pequeños agricultores, pero solo si los términos de intercambio son justos, los mercados están estabilizados y las ganancias son distribuidas de forma igualitaria en cada región o país. Estas condiciones se consiguen muy esporádicamente. El poder creciente de las corporaciones transnacionales para promover, invertir, controlar las ventas al por menor, comerciar libremente, procesar y provocar deseos en casi todas las esquinas del planeta ha impactado de forma drástica los tipos de cambios alimentarios que se producen y la velocidad en que estos cambios están ocurriendo.

Las áreas rurales de Ecuador están comenzando a exhibir algunos de los mismos efectos en la salud relacionados con la dieta y resultado de la alimentación moderna, pero no al mismo ritmo que las poblaciones urbanas donde las comidas ultraprocesadas y los supermercados están más disponibles y los porcentajes de obesidad son los más elevados (Freire et al. 2013).² El crecimiento de los alimentos

2 De acuerdo con Monteiro et al. (2012), los alimentos ultraprocesados son altamente lucrativos y están siendo comer-

procesados comprados y el subsecuente incremento en el sobrepeso y la obesidad van paralelos con la proliferación de supermercados en América Latina (Rivera et al. 2004; 2014). En Ecuador, el número de supermercados se ha triplicado de 85 en 1998 a 300 en 2008, con casi un 89% de las ventas concentradas en cuatro cadenas principales (Zamora 2004; Lacroix et al. 2013). Áreas rurales como la cual discutimos en este artículo continúan produciendo una cantidad razonable de su propia comida y comprando alimentos adicionales en mercados al aire libre y pequeñas tiendas de víveres donde se puede acceder a crédito. Esta es, además, un área que confió en la Revolución Verde³ tempranamente y que ha sufrido las consecuencias del envenenamiento producido por los pesticidas (Sherwood 2009). Por lo tanto, como una población indiferenciada, está sujeta a un mayor riesgo por el contacto con químicos agrícolas. Al mismo tiempo, estas poblaciones continúan alimentándose en su mayor parte de una dieta de alimentos enteros. Sin embargo, en la práctica, se encuentra experiencias nutricionales heterogéneas que son motivadas por discursos tanto de tradición como de modernidad en el contexto de coerción de una economía de mercado que genera desventajas para la agricultura campesina tradicional.⁴

Para contrarrestar la influencia creciente de la alimentación moderna en la salud humana y ambiental, han surgido una serie de respuestas creativas. Los activistas de los alimentos, campesinos y defensores de los derechos indígenas colaboraron en la creación de la Constitución de 2008 de Ecuador, la misma que provee un cianotipo nacional para llevar a cabo este trabajo al privilegiar la soberanía alimentaria, la economía con compasión y el “buen vivir” (Sherwood et al. 2013). Esta Constitución apoya explícitamente la diversidad, la distribución equitativa de los alimentos y la comercialización, así como el acceso a la alimentación culturalmente apropiada y a una dieta saludable (Constitución del Ecuador 2008, artículos 13 y 281). La implantación de esta visión en una Constitución nacional fue una proeza sorprendente; sin embargo, la ejecución de la misma ha sido desalentadora. Los activistas de los alimentos en Ecuador se guían por la noción del ciudadano-consumidor, explicando que los consumidores tienen el poder económico de escoger apoyar un sistema de alimentos basado en valores agroecológicos sólidos y no en mono-culturas asistidas por los agroquímicos y los alimentos procesados industrialmente (Sherwood et al. 2013). Las familias de campesinos rurales son elementos centrales de esta reorientación del sistema alimentario. De acuerdo con Heifer International, estas familias

cializados vigorosamente en el sur global, donde la venta de estos alimentos se ha incrementado por lo menos 10% cada año (Lacroix et al. 2013).

3 La Revolución Verde se refiere al incremento de la productividad agrícola y de alimentos que se produjo entre 1960 y 1980 a nivel mundial, en gran parte como producto del uso masivo de pesticidas y otros mecanismos de aumento de producción.

4 Se entiende por agricultura tradicional aquella que incorpora granjas diversificadas y uso de abono animal en vez de aditivos químicos (ver Gangotena 1981).

producen aproximadamente 65% de los alimentos básicos de las dietas nacionales familiares.

En Ecuador se ha realizado muy poca investigación en los primeros años del siglo XXI con relación a cuáles son los alimentos que estas familias de campesinos están consumiendo (Berti et al. 2014; Oyarzun et al. 2013). Para remediar esta brecha, se realizó una investigación nutricional en tres comunidades en el norte de los Andes. Chitacspi y Jesús del Gran Poder están localizados en las tierras altas cerca al páramo en los Andes, aproximadamente a unos 3200 m sobre el nivel del mar en la provincia de Carchi; Ambuquí está localizado en el valle andino del Chota a una altura de 1860 m sobre el nivel del mar en la provincia de Imbabura. Los tres poblados fueron seleccionados debido a que representan dos zonas ecorregionales de las tierras altas de los Andes y debido a que miembros de nuestro equipo de investigación mantienen relaciones establecidas con ellos.⁵ Chitacspi es el más pequeño de los poblados con 42 hogares y Jesús del Gran Poder es el más grande con 88 hogares. Esta investigación tuvo lugar en tres barrios de Ambuquí con un total de 76 hogares.

Las familias campesinas que trabajan en la agricultura prevalecen en estas dos regiones a pesar de una fuerte presencia de producción industrial de lácteos y papas a mediana y gran escala en las tierras altas, y de caña de azúcar a gran escala en el valle. En los dos poblados de mayor altura, los sistemas de producción de apacentaderos y papas son comunes, mientras que en el valle la horticultura y producción de granos son los sistemas de mayor importancia. En los poblados de mayor altitud, los canales de irrigación pasan a través de las tierras de los campesinos; sin embargo, ellos no tienen derechos legales sobre el agua. En el valle, un porcentaje pequeño de campesinos tiene derechos legales sobre el agua de irrigación, pero la misma es mucho más escasa. Históricamente estos poblados surgieron después de la reforma agraria en las décadas de 1960 y 1970. A través del sistema conocido como *wasipungo*,⁶ se entregaron terrenos a los trabajadores de las haciendas con el fin de construir sus hogares. En algunas ocasiones, el terreno fue adquirido cerca de la casa del trabajador, pero en otras estaba relativamente distante. Algunas haciendas todavía existen en el área y mantienen la mayoría de derechos sobre la tierra y el agua. Varias de estas haciendas se han convertido en negocios agrícolas, produciendo en su mayoría rosas para exportación así como productos lácteos, y empleando a algunos habitantes de los poblados.

Los campesinos están conectados con mercados urbanos en su papel de compradores de agroquímicos y como vendedores de vegetales, fruta y leche. Algunos pobladores poseen además trabajos urbanos. Miran la televisión, escuchan la radio y

5 Estos poblados también son parte de un proyecto multidisciplinario mayor, el mismo que examina las conexiones entre agua, agricultura y nutrición en esta región. El proyecto busca identificar las prácticas positivas endógenas que pueden utilizarse para informar programas de desarrollo.

6 Wasipungo se refiere a la institución económica de trabajo precario impuesta por la colonia española en las tareas agrícolas del altiplano andino. La institución fue mantenida durante la época colonial y republicana hasta el desarrollo de los procesos de reforma agraria a partir de los años 50.

frecuentan centros de salud locales, recibiendo por tanto información sobre salud y nutrición de todas estas fuentes.

En las dos comunidades a mayor altura, las personas se identifican de forma general como mestizos, a pesar de que algunos han comenzado a identificarse como pastos y tuzas⁷. No son reconocidos como grupos indígenas en Ecuador, pero sus familiares en la frontera colombiana sí lo son (Poats et al. 1998). Todos los rastros de las lenguas indígenas parecen estar perdidas y ninguno de los entrevistados recuerda que sus antepasados hablasen otra lengua que no fuese el español. La identidad étnica es más diversa en el valle del Chota, donde conviven poblaciones considerables de afroecuatorianos con grupos indígenas karankis (algunos de los cuales todavía hablan la lengua kichwa), así como mestizos. Este último grupo constituye la mayoría en los barrios estudiados en Ambuquí.

Métodos

Este artículo se basa en datos obtenidos en 140 recordatorios de 24 horas y trabajo etnográfico de campo con 25 familias en los tres poblados descritos anteriormente (ver cuadro 1). Se entrenó al equipo de campo para recolectar los recordatorios de 24 horas siguiendo las indicaciones de Gibson (2005) y el equipo visitó todos los hogares en los tres poblados.⁸ Los entrevistadores solicitaron específicamente hablar con las madres y pidieron permiso para fotografiar los carnés de sus hijos para análisis posteriores. Además de la información demográfica básica, se solicitó a los entrevistados que indicasen qué alimentos eran resultado de la producción familiar. Siguiendo prácticas estándares (Swindale y Bilinsky 2005), se agrupó los ingredientes de alimentos de los recordatorios en ocho categorías: granos, raíces o tubérculos, alimentos de plantas ricos en vitamina A; otros frutos y vegetales; carne, menudencias, pollo, pescado y comida de mar; huevos; leguminosas y nueces; leche y productos lácteos; aceites y grasas. La suma de los diferentes grupos alimenticios que aparecen en la dieta de un día de un individuo representa la puntuación de diversidad de dieta.⁹ También se tomó nota de los dulces, hierbas e ingredientes a

7 Los pastos y los tuzas son pueblos pre-incaicos que los españoles encontraron en la franja andina donde actualmente es el departamento de Nariño, al sur de Colombia, y la provincia del Carchi, al norte de Ecuador.

8 Todos los hogares de los poblados estudiados fueron escogidos como parte de la muestra. Si en el día de la visita de los entrevistadores nadie estaba en casa en un hogar específico, se retornaba el día siguiente. Si aún no había nadie en el hogar durante la segunda visita, ese hogar era excluido de la encuesta.

9 Como lo han notado Johansson et al. (2001), el método de recordatorio de dieta tiene algunas limitaciones que ya han sido reportadas. Existen errores en la memoria de los entrevistados, así como inconsistencias en el entendimiento de los entrevistados y entrevistadores sobre lo que necesita ser capturado con los datos del recordatorio. Nuestro objetivo principal fue capturar la variedad de alimentos consumidos y saber cuáles de estos alimentos fueron adquiridos sobre la base de la producción en el hogar. Un recordatorio de 24 horas necesariamente ocurre en un momento específico del año; por lo tanto, la variación de la alimentación como resultado de las estaciones no puede ser capturada. Sin em-

los cuales se clasificó como “otros”, incluyendo condimentos, café y aditivos como el polvo de hornear, cubos de caldo procesados y colorantes. Se colocó cada uno de los ingredientes en la categoría más restrictiva.

Con base en los resultados de la encuesta de dieta, se seleccionó de cinco a 11 familias en cada poblado para realizar el trabajo etnográfico. Se incluyó en la muestra un mayor número de familias con niños menores de seis años de edad que mantenían un crecimiento saludable; esto significó que su peso (registrado en los carnés de crecimiento) era consistente con las normas de los estándares internacionales (De Onis et al. 2006) y su trayectoria ascendía de forma continua (sin períodos extensos de ganancia o pérdida de peso). Entre estas familias, se incluyó un mayor número de familias con una diversidad de dieta elevada en la muestra. Se identificó a estas familias como aquellas que consumían más de cinco de los grupos alimenticios mencionados anteriormente en el día observado. Esto se debió a nuestro interés en documentar las prácticas positivas que pueden ser reproducidas en otras poblaciones (ver cuadro 1).

Cuadro 1. Resumen de muestreo para encuesta de diversidad de dieta y etnografía

	Ambuquí	Chitacspi	Jesús del Gran Poder	Total
Número de hogares	76	42	88	206
Número de familias participantes en la encuesta de diversidad de dieta	51	35	54	140
Número de madres participantes en la etnografía	5	9	11	25

Fuente: Encuestas y selecciones del equipo.

De marzo a agosto de 2013, los etnógrafos vivimos en los tres poblados y dedicamos de tres a siete días a cada una de estas familias, conduciendo observación participante y notando los discursos sobre alimentos. Esto incluyó obtención, técnicas de preparación y construcción de alimentos, prácticas de alimentación de los niños e higiene en el hogar. Se compartieron los alimentos que se consumían en los hogares y se mantuvo conversaciones informales con todos los miembros de la familia que estaban presentes. Además se grabaron entrevistas semiestructuradas con la madre de cada familia.¹⁰ Estas entrevistas se enfocaron en las prácticas dietéticas durante el embarazo

bargo, al combinar el trabajo cuantitativo con el cualitativo, se generó validez en toda la información, lo que permitió contextualizar la información que se obtuvo en la etnografía. De forma general, las observaciones etnográficas fueron consistentes con la información del recordatorio.

10 Los Comités de Bioética de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) y de Oregon State University concedieron aprobación para este estudio con relación a la aplicación de normas éticas (#2012-68 y #5704, respectivamente). Se obtuvo aprobación verbal y escrita de los adultos (incluyendo los padres de todos los niños) y asentimiento verbal de los niños que participaron en la encuesta y la investigación etnográfica. Todos los nombres usados en este artículo son pseudónimos.

y la lactancia, la seguridad alimentaria del hogar, la producción de alimentos de la familia, así como remedios caseros y prácticas del cuidado de la salud. Todas las notas de campo y transcripciones de las entrevistas fueron cargadas en el *software* de análisis por Internet, Dedoose, y la primera y tercera autoras de este artículo codificaron la información para identificar temas emergentes. Se agruparon varios códigos bajo las categorías de prácticas alimentarias del pasado y del presente. Después se revisaron los extractos de las entrevistas y notas de campo y se etiquetaron con esos códigos en la última fase de análisis.

Resultado de los recordatorios de 24 horas

Se recopiló un total de 163 ingredientes diferentes en el recordatorio de las 24 horas. Los ingredientes que fueron mencionados más a menudo fueron la sal (673), azúcar (373) y aceite (292), los ingredientes básicos que se usan en la alimentación. Los cuadros 2 y 3 muestran los ingredientes más comunes mencionados por las mujeres adultas. En nuestra área de estudio, las papas continúan siendo el alimento de primera necesidad, el mismo que se sirve a menudo junto al arroz (el segundo alimento de primera necesidad más común). El trigo se consume en tortillas hechas en casa además de pan y pasta compradas en la tienda. Otros productos mencionados en el grupo de los granos, raíces y tubérculos incluyen cebada, avena, maíz, yuca y plátanos; estos son consumidos más frecuentemente en Ambuquí. Los huevos y la leche son los alimentos provenientes de animales más comunes. Otros alimentos densos en nutrientes incluyen leguminosas, pollo, carne de res, de puerco y pescado (sobre todo atún en lata). Solo se menciona el consumo de cuyes en una ocasión. En el trabajo de campo, se observó que los vegetales son cortados finamente y usados en cantidades pequeñas. En ocasiones se utilizan cantidades mayores de un vegetal en específico en las sopas. El vegetal de hoja verde más comúnmente usado es el cilantro, que se utiliza como sazónador y no como alimento principal; lo mismo ocurre con el limón, la cebolla y la zanahoria. Otros ingredientes mencionados comúnmente son tomate, café, manteca, polvo de hornear, ajo y mantequilla. Adicionalmente fueron nombradas 17 frutas diferentes, incluyendo banana, manzana, naranja, tomate de árbol, fresas, granadillas, guayaba, guanábana, mandarina, mango, naranjilla (*Solanum quitoense*), papaya, pera, piña, sandía, *taxo* (*Passiflora tripartita*) y uvas (ver cuadros 2 y 3).

Cuadro 2: Alimentos en diferentes grupos de comida mencionados al menos 10 veces por mujeres adultas en tres barrios de estudio

Comidas de origen animal	
Huevos	178
Leche	162
Pollo	33
Carne de res	23
Queso	17
Atún	10

Dulces	
Azúcar	373
Panela	21
Golosinas	10

Frutas y verduras	
Cebolla	250
Cilantro	149
Limón	76
Tomate	69
Zanahoria	66
Plátano seda	37
Pimiento	40
Ajo	43
Mora	26
Tomate de árbol	19
Repollo	25
Naranja	17
Acelga	16
Manzana	14
Cebolla paitaña	12
Aguacate	11
Naranjailla	10

Hierbas	
Hierba luisa	27
Menta	12
Cedrón	12

Granos y tubérculos	
Papa	272
Arroz	169
Pan	91
Harina	82
Fideos	58
Cebada	43
Avena	26
Maíz	24
Melloco	11

Leguminosas	
Fréjoles	50
Habas	28
Arvejas	18
Lentejas	12

Grasas y Aceite	
Aceite	292
Manteca	76
Mantequilla	46

Otro	
Sal	673
Café	119
Bicarbonato	50
Maggi*	38
Comino	51
Levadura	29
Sazón	21
Colorante	13
Canela	12

* Maggi es una marca de condimento consumida por todas las clases sociales y en grandes cantidades en Ecuador.
Fuente: Recordatorio de diversidad de la dieta, abril de 2013.

Cuadro 3. Ingredientes más comunes en la dieta de mujeres adultas, por comunidad

Jesús del Gran Poder	(n=54)	Chitacspi	(n=35)	Ambuquí	(n=51)
Ingredientes	Frecuencia* (%)	Ingredientes	Frecuencia (%)	Ingredientes	Frecuencia (%)
Azúcar	100	Azúcar	97	Sal	100
Papa	100	Papa	97	Azúcar	96
Sal	98	Sal	97	Aceite vegetal	94
Cebolla	89	Cebolla	89	Arroz	86
Aceite vegetal	87	Arroz	86	Cebolla	86
Arroz	80	Huevo	71	Papa	84
Huevo	70	Aceite vegetal	69	Fréjol	71
Café	67	Café	69	Cilantro	69
Leche	65	Harina de trigo	63	Huevo	67
Cilantro	59	Leche	60	Limón	65
Fideos	48	Cilantro	57	Zanahoria	47
Harina de trigo	44	Pan	57	Pan	45
Pan	43	Bicarbonato	51	Tomate	41
Cubos Maggi	39	Manteca vegetal	49	Café	37
Tomate	39	Fideos	43	Leche	35
Zanahoria	37	Comino	40	Manteca vegetal	35
Limón	33	Limón	29	Plátano seda	35
Mantequilla	33	Mora	29	Hierba luisa	31
Bicarbonato de sodio	26	Habas	26	Avena	29
		Mantequilla	26	Cebada	27
		Pollo	26	Comino	27
				Fideos	27

* Frecuencia representa el porcentaje de mujeres que informaron este ingrediente en su encuesta dietética de 24 horas. Solamente los ingredientes que se muestran en al menos 25% de las encuestas en cada barrio están incluidos en este cuadro.

Fuente: Recordatorio de diversidad de la dieta, abril de 2013.

Un aspecto distintivo de la dieta es el uso frecuente de aguas aromáticas. Aun cuando no se mencionó una hierba en particular más de 33 veces, 16 hierbas diferentes fueron mencionadas al menos una vez.¹¹ El conocimiento de qué aguas aromáticas específicas se utilizan para ciertas dolencias es transmitido de madre a hija. Las relaciones inter-generacionales tan cercanas llevan a las niñas a una vida de observación cuidadosa e imitación de las prácticas alimenticias de su madre. Con unas pocas excepciones, las mujeres continúan siendo quienes preparan, sirven e instruyen a sus hijas en las prácticas alimenticias.

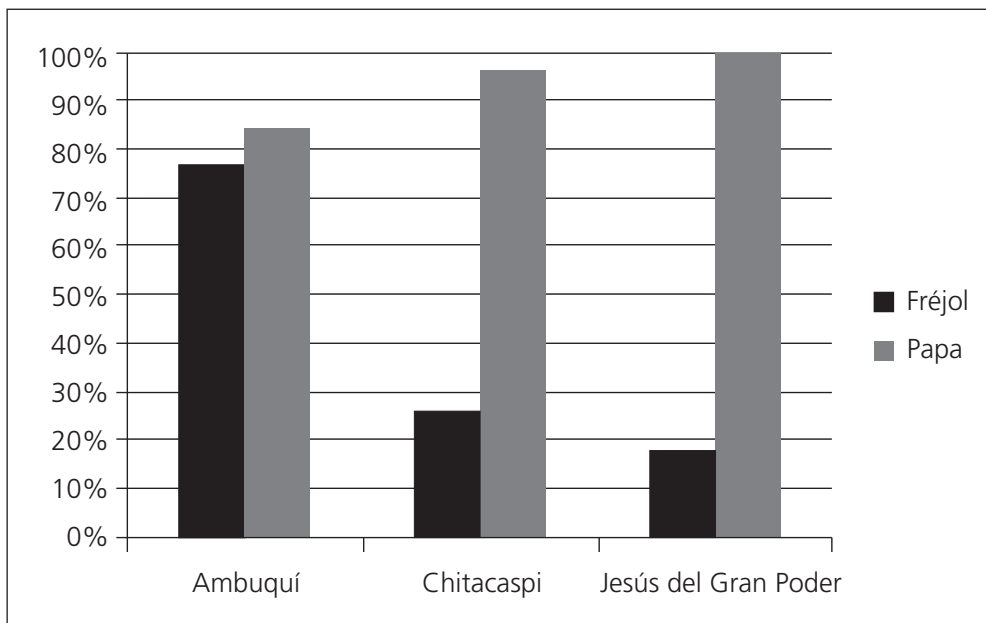
Diversidad de la dieta en contexto

Tradicionalmente la gente de Ambuquí ha intercambiado granos con amigos y familiares en las alturas elevadas y los han proveído de frutas y fréjol. Cuando no es posible realizar intercambios directos, interviene el mercado. Una o dos veces a la semana llega un camión a los poblados de altura, vendiendo frutas tropicales o pescado. Este mecanismo suplementa los viajes a mercados al aire libre en las ciudades más grandes donde las familias compran aquello que no producen y lo visitan cada semana o pasando una semana.

Las poblaciones de tierras altas de Carchi se conocen como “consumidoras de papas” sobre la base de su alimento de primera necesidad más común. Sus habitantes han retenido esta práctica a pesar de la inundación de arroz blanco refinado en las dietas ecuatorianas. En los recordatorios de 24 horas que se condujeron, el 100% de los encuestados en Jesús del Gran Poder y el 97% en Chitacaspi incluyeron papas (ver gráfico 1). Los etnógrafos que trabajaron con las diferentes familias y se alimentaron a diario en sus hogares consumieron papas en casi todas las comidas. Las personas de Ambuquí también reportaron un consumo alto de papas (84%), pero estos pobladores son más comúnmente llamados de “consumidores de fréjoles”, una etiqueta que está ampliamente aceptada. Por ejemplo, uno de los participantes de la encuesta en Ambuquí comentó que su cuñado, quien se había mudado a la ciudad y regresado para una visita, hizo el siguiente comentario: “¿Qué hay para comer? Fréjol. Fréjol para el desayuno, el almuerzo y la merienda”.

11 Anís, arquitecta, cedrón, chilca, hierba buena, hierba luisa o limoncillo, hojas de naranja, llantén, manzanilla, mejorana, menta, orégano, paico, sunfo, toronjil y valeriana.

Gráfico 1. Porcentaje de mujeres adultas consumidoras de fréjol y papa, por comunidad



Fuente: Recordatorio de diversidad de la dieta, abril de 2013.

La carne no es consumida diariamente; sin embargo, los miembros de estos poblados crían cerdos, gallinas y cuyes para el consumo del hogar, para la venta o para compartirlos con la familia. Es común que se críen cabras en las zonas más bajas y vacas en las más altas. Ambas son usadas para proveer de leche a las poblaciones; los machos son vendidos, consumidos y eventualmente se los utiliza para la reproducción. En ocasiones los toros son usados para el arado, pero en la actualidad han sido reemplazados en su gran mayoría por tractores. En las zonas de altura más elevada, la gente solía consumir carne de oveja regularmente, pero en la actualidad su consumo es muy limitado. Sin embargo, es importante notar que varias personas indicaron que la carne de oveja es más sana que la de cerdo.

La investigación etnográfica sugiere que en el censo de diversidad de la dieta realizado con toda la población, el consumo de fruta fue reportado con menor frecuencia de lo que sucede en la realidad. En las tres poblaciones estudiadas, se observó que las madres no reportaron algunos de los bocadillos consumidos diariamente; por ejemplo, la fruta es un bocadillo consumido frecuentemente entre comidas. Se pudo observar que las madres que amamantan consumen pequeñas cantidades de frutas durante el día y que las comparten con sus hijos.

Las observaciones etnográficas sugieren que aún existen tradiciones alimenticias muy fuertes que incorporan el uso de alimentos enteros. Aun así, la alimentación moderna incursiona de forma más marcada en algunas familias que en otras. Por

ejemplo, María¹² reportó el consumo de 12 ingredientes durante el recordatorio de 24 horas, mientras que Lucía reportó 52. Cuando se examinan los consumos exactos y el momento del día en que eran consumidos, se observa otras diferencias que indican estilos de alimentación diversos. El día en que se realizó la encuesta de recordatorio de 24 horas, María tomó un vaso de jugo instantáneo marca Tang con pan a las 9h00 a. m. Tuvo que omitir el almuerzo porque estaba trabajando, pero se detuvo a las 2h00 p. m. para tomar una soda y comer un pan. Para la cena, consumió habas y una sopa (papas, leche, huevos, cebolla, achiote y un paquete de condimento). A las 7h30 a. m., Lucía consumió café con azúcar, una sopa de papa (con huevo, cebolla, achiote y leche), un huevo cocido y una tortilla de trigo hecha en casa. A las 1h00 p. m. consumió habas aplastadas con cebolla, sal, manteca y achiote junto con papas, arroz y jugo de naranjilla hecho en casa. A las 5h00 p. m. consumió café y tortillas de bocadillo y a las 8h00 p. m. consumió papas y sopa (fideos, cebolla, manteca, leche y cilantro). Tanto María como Lucía están casadas con trabajadores agrícolas y reportaron que algunos de los ingredientes consumidos son producidos en casa (tres en el caso de María y 10 en el caso de Lucía). Sin embargo, el horario de Lucía le permite tener más tiempo para cocinar y comer. Aparentemente María ya ha transformado su dieta hacia a un régimen alimentario moderno, al consumir pan comprado en vez de tortillas hechas en casa, jugos instantáneos en vez de jugos hechos en casa y paquetes de condimento procesados en su sopa. Como ocurre generalmente con las comidas ultraprocesadas, todos estos productos le ahorran tiempo, pero hacen que su dieta sea menos saludable.

Los recordatorios de 24 horas capturan los diversos ingredientes consumidos en un día por una variedad de personas, pero la diversidad de la dieta tiene un aspecto estacional, basado en los calendarios religiosos, eventos del ciclo de vida y maduración de las cosechas. Por ejemplo, a pesar de que la carne rara vez se consume a diario, es la pieza central de las celebraciones. En Jesús del Gran Poder y Chitacaspi, las mujeres crían cerdos en ciclos para ser sacrificados en bautizos, primeras comuniones, confirmaciones, graduaciones, bodas y otros eventos de ciclo de vida. En la época de graduaciones y confirmaciones, por toda la región se puede observar los cuerpos sacrificados de cerdos colgando de las entradas de las puertas y los cobertizos.

Modernidades localizadas

Aun dentro de lo que parece ser una comunidad campesina homogénea, las familias crean sus propios patrones heterogéneos de consumo. Todos consumen comidas procesadas en ciertos momentos, mientras que también reproducen prácticas de gene-

12 Los nombres que se utilizan son seudónimos.

raciones anteriores, pero el peso de las formas tradicionales y recientes de consumir varía entre familias, lo cual modela nuevas modernidades localizadas. A través de la práctica de hablar sobre ellas, las comidas del pasado reciben agencia. Fundamentalmente se reconoce su habilidad para producir salud, pero también traen memorias del pasado a la mente. A pesar de que estos alimentos no son parte de la dieta diaria, su surgimiento en los discursos de los pobladores presenta la posibilidad de que sean revitalizados en el futuro.

“Antes y ahora” es un tema recurrente en los discursos de hombres y mujeres en las tres poblaciones estudiadas. Los abuelos comentan que, en su mayoría, crecieron consumiendo comidas producidas localmente como mote de trigo, arroz de cebada, máchica (una bebida endulzada hecha de cebada tostada), habas, tostado, morocho (a menudo en forma de una bebida espesa de maíz endulzada) y, por supuesto, papas. Los abuelos de las familias participantes en esta investigación aseguraron que las comidas comerciales refinadas como pan, arroz blanco, soda, pasta y azúcar blanca no estaban disponibles en el área cuando eran jóvenes. Tanto jóvenes como adultos mencionaron que la gente en el pasado era más saludable debido a sus dietas y prácticas agrícolas.

La nostalgia está presente en los discursos que rodean el consumo de granos cultivados localmente y procesados en el hogar. La cebada era un alimento fundamental hace dos décadas. La gente la consumía en la forma de arroz de cebada en vez de arroz blanco, el mismo que era considerado un alimento para los ricos (cf. Weismantel 1998). En los recordatorios de 24 horas, se menciona el arroz de cebada 31 veces; por lo tanto, a pesar de que se refiere mucho menos que el arroz blanco, no es un alimento inusual. De hecho una creencia común en Ambuquí es que se debe consumir sopa de arroz de cebada todos los lunes, con el fin de garantizar prosperidad económica el resto de la semana. Otra práctica de antaño común, particularmente en Jesús del Gran Poder y Chitacaspi, era consumir máchica con panela. Las bayas de trigo se consumían cocinadas en leche, pero también eran usadas para convertirlas en harina y preparar tortillas. Debido a los acuerdos de mercado globales, el trigo comenzó a llegar en grandes cantidades desde Canadá y Estados Unidos. Se vendía a precios muy bajos y los campesinos locales no podían pagar para cultivarlo; como resultado, comenzaron a consumir harina de trigo blanqueada y procesada en grandes cantidades (Lajo Lazo 1988).

Del mismo modo, las comidas de antaño tienen agencia al incrementar la diversidad de la tierra. Los mellocos (*Ullucus tuberosus*) solo fueron mencionados 15 veces en la encuesta, la oca (*Oxalis tuberosa*) dos veces y no hubo ninguna mención de la mashua (*Tropaeolum tuberosum*). Informaron que en general el número de variedades de cada tipo de tubérculo había decrecido. Durante la fase etnográfica del estudio, se descubrió que los pobladores conocían distintos colores y sabores de mashua, papas y mellocos, la mayoría de los cuales ya no existen. Además de la ubicua papa súper

chola –la más solicitada por las cadenas de supermercados– todavía existen algunas variedades que son menos comunes. Por ejemplo, aún está presente la papa única, con piel blanca y un proceso de cosecha de seis meses. Esta variedad es muy popular pero se adhiere a la sartén al freírse; la papa capira tiene piel morada y se puede asar con la piel, pero tiene un proceso de maduración más largo; la papa betiña, que puede crecer hasta el tamaño de un plato si es fertilizada correctamente; y el tubérculo morazulco, bastante inusual y muy solicitado a las familias que todavía lo plantan. El mismo acercamiento nostálgico con relación a los tubérculos se aplica a los fréjoles en Ambuquí. Un participante enumeró tres variedades de fréjoles que ya no existen: el rayado, el cuajareño y el conocido como “caca de cuy”.

Los participantes en nuestro estudio hablaron también sobre el rango de presencia de animales en la dieta del pasado, los mismos que eran cazados para consumir su carne. Los venados, conejos, puerco espines, armadillos, zorrillos y lobos (probablemente de la variedad zorro sudamericano) solían frecuentar los bosques, pero estos fueron talados en la década de 1970 como resultado de la presión para expandir la producción a través de mecanismos modernos (Sherwood et al. 2013). Los participantes discutieron además la diversidad de aves que existía en el pasado (perdices, palomas, pichones), las mismas que rara vez se encuentran en el campo en la actualidad. También se podía encontrar la preñadilla (*Astroblepus cyclopus*), un pez nativo que habitaba en las zanjas y que ha sido prácticamente exterminado debido a la introducción de la trucha.

Los participantes en este estudio reconocieron de forma generalizada que las dietas del pasado eran más completas y que las prácticas agrícolas presentaban menos riesgos. Estos discursos a su vez propiciaron la visión de que la generación de antaño era más saludable y más fuerte. Los miembros de las comunidades indicaron que las generaciones anteriores vivían mucho más tiempo que la gente en la actualidad. Por ejemplo, existía un entendimiento general de la conexión entre los químicos agrícolas y el cáncer. Cristina, una madre de 37 años de edad, comentó que de vez en cuando pueden observarse personas de 30 años que sufren de enfermedades que antes solo las experimentaban las personas de mayor edad. Comentó que esto se debe a que en el pasado la gente consumía habas, papas, cebada y maíz que no habían sido tratados con químicos. En el pasado, los cultivos tomaban más tiempo en madurar en el campo y se mantenían vivos entre una cosecha y otra. La combinación de nuevas variedades y químicos agrícolas incrementó la producción de forma importante, pero con consecuencias negativas. Por ejemplo, durante el período de la presente investigación, los campesinos vendían sus papas por un precio menor al costo de producción. Aurelia, una madre de 25 años con dos hijos, notó que la cebada y el maíz son más sanos porque nacieron de la tierra, al contrario de los “chitos” y las galletas, repletos de azúcar y grasa. La visión comparativa de este comentario es notable, ya que ésta se convierte en una metáfora casi espiritual en la descripción de los alimentos

enteros, al mismo tiempo que los alimentos ultraprocesados se descomponen en sus macro-nutrientes.

De igual forma, los colaboradores citaron atributos específicos relacionados con los beneficios para la salud de las comidas de antaño. Por citar un caso, el melloco es considerado un alimento importante para la curación, especialmente para las mujeres que se sometidas a una cesárea. Una madre de dos niños pequeños explicó la habilidad de los mellocos para mejorar la salud de los huesos. Los pobladores pueden escuchar discursos sobre el valor medicinal de los cultivos tradicionales de doctores alternativos o convencionales, de programas de salud de la “nueva era” en la radio o en los mercados.

En los Andes ecuatorianos, se considera que algunos alimentos altos en nutrientes (como los nabos, por citar un caso) confieren un estatus inferior a quienes los consumen. Ello simboliza pobreza e identidad étnica indígena (Weismantel 1998). Esta asociación no fue aparente en el área de estudio, excepto por la máchica, la bebida de cebada tostada pulverizada. Uno de los participantes en el estudio, de origen karanki, indicó que esta bebida era conocida como “comida de indios” y que, por tanto, le daba vergüenza decir que la consumía:

Aprendimos a comprar fideos, tallarines, Coca Cola, como costumbre, y a no valorar la máchica, por ejemplo, porque esa era comida de longos. En la escuela nos avergonzaba decir que comíamos máchica, pero hoy con todos estos talleres que hemos hecho, esa ha sido la buena alimentación, nuestros productos sanos (Entrevista 3205, 2013).

En la actualidad, estas poblaciones reciben el mensaje de que sus alimentos tradicionales son saludables y han respondido diversificando su granja y dejando de usar productos químicos. Los pobladores expresan que sus hijos ya no se enferman a partir de que dejaron de usar químicos en los sembríos. Están tratando de recordar como comían antes y buscando estos cultivos; un ejemplo de ello es la zanahoria blanca, que prácticamente ha desaparecido. Han dejado de comprar fideos y hacen todos los esfuerzos posibles por suplir sus necesidades usando los alimentos que producen.

Elogiar los alimentos del pasado no significa que exista nostalgia por las *vidas* del pasado. Una mujer describió la vida sin electricidad o agua potable como un “valle de lágrimas”, y los residentes mayores enfatizaron a menudo que la vida era más difícil en el pasado. Las mujeres reconocieron que una de las razones por las que la mayoría de ellas no prepara aquello que considera sus alimentos tradicionales se debe al prolongado tiempo de preparación, limpieza, lavado y pulverización. Aun la práctica de preparar queso prácticamente desapareció cuando se completaron los caminos y llegaron los camiones de lácteos con leche pasteurizada. Actualmente la gente critica a aquellos que “venden la leche que producen para comprar Coca Cola”. Comúnmente, la leche se añade al café y a las sopas, pero su papel más importante es generar

efectivo. Las mujeres mayores a veces acusan a las más jóvenes de perder demasiado tiempo viendo televisión, pero admiten que la falta de tiempo de sus hijas se debe en su mayoría al hecho de que se vincularon con la economía de mercado en trabajos relacionados con la industria florícola o tejiendo para los mercados regionales. Hoy en día, las familias que producen quinua prefieren comprarla en paquetes y no pasar por el largo proceso de lavado que remueve la amarga saponina de este grano. Los participantes en nuestro estudio no tenían interés en regresar al trabajo penoso del pasado, pero aun así muchos de ellos están incorporando con entusiasmo aspectos de las dietas de antaño en sus prácticas diarias. Las conexiones que realizan entre alimentos modernos y salud deficiente, versus alimentos tradicionales y buena salud, mitigan una transición rápida hacia los alimentos modernos.

En contraste con los discursos de nostalgia, se encuentran los discursos y las prácticas asociadas con la modernidad y el cosmopolitanismo. Se comprende cosmopolitanismo como las formas en que las familias campesinas de poblados rurales están conectadas en varias formas con otras prácticas alimentarias que se originan en ciudades lejanas. Así como las memorias del pasado tienen lados tanto positivos como negativos, también las prácticas influenciadas por los discursos cosmopolitas son vistas como positivas y negativas desde la perspectiva de la ciencia nutricional actual. Es posible que las personas que viven en los tres poblados estudiados nunca visiten las grandes ciudades de Quito y Guayaquil. Sin embargo, son el blanco de sistemas económicos, prácticas de salud y propaganda de estilos de vida que se origina en estas ciudades e influye en sus hábitos alimenticios. Ellos miran en la televisión las propagandas de novísimos bocadillos, comidas convenientes o productos Nestlé fortificados. El estilo de vida promovido en estos comerciales no se adecua a la vida diaria de los campesinos y ellos generalmente carecen del dinero que necesitarían para comprar estos productos. Pero el deseo de tenerlos ya ha sido creado. De igual manera, se han introducido otras formas de alimentación moderna a través de los proveedores de salud local. Por ejemplo, los suplementos de micro-nutrientes que contienen hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas A y C son entregados a los padres de niños pequeños, pero a menudo los mismos no son usados de la forma en que han sido diseñados para hacerlo (Bardeloo 2014, 51-53). Muchas familias siguen el consejo de los doctores de evitar consumir manteca de cerdo. La han reemplazado con el aceite hidrogenado de palma, el producto económico y ultraprocesado que ha sido identificado como la fuente más importante de grasas saturadas en la dieta ecuatoriana (Freire et al. 2013, 53; Colón-Ramos et al. 2014).

Como productores de alimentos, los campesinos a menudo son llamados a satisfacer gustos internacionales. En ocasiones, son contratados por cadenas de supermercados nacionales para cultivar vegetales novedosos como el brócoli (Yumbla 2011). Otros productos novedosos como las alcachofas han sido producidos en la región pero sin influencia alguna en la dieta local. Sin embargo, a veces los nuevos cultivos

sí son incorporados en la dieta local, especialmente cuando van acompañados de los consejos de los expertos con relación a sus cualidades para la salud. Algunas mujeres con las que se trabajó comenzaron a incluir brócoli, acelga, lechuga y coliflor en sus menús, usando las recetas observadas en la televisión. Al hacerlo, usualmente recibían resistencia de sus familiares, quienes se quejaban de que comer verduras de hoja verde equivale a “comer como un animal”.

Algunas nuevas prácticas alimentarias son llevadas directamente al hogar por los inmigrantes o “cosmopolitas vernáculos” (Werbner 2008, 14). Las mujeres que trabajan en las cocinas de las haciendas de los urbanitas adinerados o que trabajan en restaurantes cercanos y aprenden formas más “sofisticadas” de cocinar traen estas prácticas a sus hogares y las enseñan a sus hijas, las mismas que se apropian de ellas con entusiasmo. Por ejemplo, una familia en Ambuquí disfrutaba de las sabrosas sopas preparadas por Gioconda, la hija mayor de la familia, quien trabajaba como cocinera en un restaurante cuyo dueño era un exmigrante que había retornado de España y quien le enseñó sus secretos de cocina. Pelaba una cebolla grande, le añadía una zanahoria y perejil y salteaba estos ingredientes con aceite y achiote. Luego mezclaba los ingredientes en la licuadora y los añadía directamente a la sopa. De acuerdo con Gioconda, este procedimiento hacía que sus sopas no tuviesen rival. Aquellos que crecieron con formas más simples de cocinar no siempre apreciaban estas innovaciones. Una mujer era regañada por su marido por “cocinar como una persona rica” y le recordaba que no quería que su comida tuviese “tantas *guaraguas* (adornos)”, es decir, que no apreciaba condimentos artificiales o especies en exceso en sus alimentos.

A decir de Monteiro et al. (2012), la presencia de comidas procesadas y ultraprocesadas en la muestra puede ser considerada también como un reflejo del cosmopolitanismo. Las fuentes más comunes de estos alimentos son los paquetes de condimentos que se añaden a las sopas y que se venden bajo diferentes marcas (Maggi, Sabora, Sazón Completo, Criollita, Ranchero) y nombres genéricos. Aunque en algunas ocasiones se mencionó el jugo procesado (Tang, JugoYa), las bebidas gaseosas y bebidas instantáneas de chocolate, los pobladores todavía preparan jugos con frutas frescas, mezclados con agua y azúcar. En algunos hogares, se añade polvo de gelatina al agua para crear una alternativa económica de preparar jugo. El yogur fue mencionado 10 veces en las entrevistas de diversidad de dieta. Con base en nuestras observaciones etnográficas, se sabe que este producto es consumido en la variedad procesada industrialmente y altamente endulzada. Todos los etnógrafos notaron que los caramelos y dulces eran golosinas comunes para los niños, especialmente en las familias que viven cerca de tiendas. Fue notorio también que las golosinas se reportaron en los recordatorios en niveles muy inferiores a la experiencia real de los entrevistados.

Si bien es importante notar la presencia de alimentos ultraprocesados en las dietas locales, los hallazgos sugieren que no son ubicuos en la zona. Puede ser que la transición nutricional afecte la dieta general de los ecuatorianos de forma profunda, pero

ciertamente no de forma uniforme. Mientras los alimentos ultraprocesados están incursionando de forma más rápida en las dietas urbanas, hasta el momento estas comunidades rurales han abrazado alimentos levemente menos procesados, tales como el arroz blanco o el azúcar refinada. Investigaciones en el futuro deben examinar los roles variados de los alimentos procesados y ultraprocesados más a fondo.

Conclusiones

En este artículo se documentaron las prácticas alimentarias de los productores de alimentos rurales ecuatorianos, quienes están en medio de la transición nutricional global. Además, se exploraron las influencias de los discursos nostálgicos y cosmopolitas en los alimentos de estas poblaciones. A nivel mundial, los activistas urbanos de alimentos participan en el discurso de la nostalgia, ensalzando las virtudes de los alimentos patrimoniales y los platos tradicionales. Se está comenzando a respetar a los campesinos por su rol en la producción de los alimentos que se consumen (Lacroix et al. 2013). Se puede observar sus rostros desgastados por el sol en las carteleras a lo largo de todo Ecuador, colocados por el partido político de turno. Al mismo tiempo, los campesinos agricultores se están transformando en cosmopolitas, algunos están uniéndose a estos activistas urbanos y participando en escuelas de campo de agricultores o ferias de recolección de semillas en Colombia y Perú. Otros están trabajando en los hogares urbanos de élite y aprendiendo novedosas técnicas de cocina usando vegetales inusuales para estas poblaciones. En cada una de las comunidades estudiadas, se interactuó con individuos que habían escogido cosechar orgánicamente y limitar el consumo de alimentos ultraprocesados. Estos individuos tienden a ser admirados. Los vecinos comentan sobre la gran variedad de comidas que estas familias producen y lo suculentas que son, y a menudo compran o intercambian algunos de sus productos. Consideramos que esta ciudadanía consumidora es la clave del desarrollo endógeno en la región.

Los técnicos y diseñadores del desarrollo a menudo asumen que los productores rurales en los países en desarrollo son un grupo homogéneo e inmutable (Fleuret y Fleuret 1980, 256). En contraste, se observó una variedad de prácticas nutricionales híbridas. Estas prácticas son tradicionales y modernas al mismo tiempo, aprendidas de parientes mayores, expertos externos, urbanitas de visita y comerciales de televisión, y siempre están en estado de fluctuación. Esta investigación argumenta que el modelo de transición nutricional basada en la hoja de balance de la FAO ignora la variación que en la realidad caracteriza a las poblaciones campesinas (Dufour y Bender 2012). Es especialmente importante reconocer esta situación con el fin de diseñar proyectos de desarrollo adecuados. Un acercamiento al desarrollo endógeno cuestiona la habilidad de generar soluciones estándares a las crisis sociales, de medio

ambiente y de salud que confronta la civilización, reemplazándola con realidades locales y conocimientos arraigados que fortalecen las prácticas sostenibles en los sistemas de alimentación.¹³

Con el reconocimiento creciente del papel que juegan los alimentos ultraprocesados en el aumento de las enfermedades no comunicables, un posible acercamiento podría ser valorizar las dietas tradicionales con la esperanza de prevenir la transición nutricional antes de que los alimentos ultraprocesados incursionen de manera irreversible en la producción de alimentos rurales. En el proceso, se podría llegar a construir más puentes entre las poblaciones urbanas y rurales ecuatorianas.

Bibliografía

- Bardeloos, Herman. 2014. "Infant and Young Child Feeding Practices in Everyday Life: An Ethnographic Study on the Construction of Infant and Young Child Feeding Practices among Households in the Ecuadorian Andes". Tesis para Master of Science en Wageningen University.
- Berti, Peter, Cynthia Fallu y Yesmina Cruz Agudo. 2014. "A Systematic Review of the Nutritional Adequacy of the Diet in the Central Andes". *Revista Panamericana de Salud Pública* 34 (5): 314-23.
- Colón-Ramos, Uriyoan, Rafael Monge-Rojas y Hannia Campos. 2014. "Impact of WHO Recommendations to Eliminate Industrial Trans-Fatty Acids from the Food Supply in Latin America and the Caribbean". *Health Policy and Planning* 29: 529-541.
- Constitución de la República del Ecuador. 2008. Acceso en noviembre de 2015. http://www.inocar.mil.ec/web/images/lotaip/2015/literal_a/base_legal/A._Constitucion_republica_ecuador_2008constitucion.pdf
- De Onis, Mercedes, Adelheid W. Onyango, Elaine Borghl, Cutberto Garza y Hong Yang. 2006. "Comparison of the World Health Organization (WHO) Child Growth Standards and the National Center for Health Statistics / WHO International Growth Reference: Implications for Child Health Programmes". *Public Health Nutrition* 9: 942-947.
- Dewey, Kathryn G. 1989. "Nutrition and the Commoditization of Food Systems in Latin America and the Caribbean". *Social Science and Medicine* 28 (5): 415-424.
- Drewnowski, Adam y Barry M. Popkin. 1997. "The Nutrition Transition: New Trends in the Global Diet". *Nutrition Reviews* 55 (2): 31-43.

13 Estos resultados fueron presentados a la ONG EkoRural. A partir de este trabajo, EkoRural ha conducido varios talleres basados en las prácticas nutricionales positivas que se observaron en la investigación. Después de ello, y junto con los participantes del proyecto, se creó una guía basada en el conocimiento local, enfatizando las prácticas nutricionales positivas.

- Dufour, Darna L. y Richard L. Bender. 2012. "Nutrition Transition: A View from Anthropology". En *Nutritional Anthropology: Biocultural Perspectives of Food and Nutrition*, editado por Darna L. Dufour, Alan Goodman y Gretel H. Pelto, 231-244. Nueva York: Oxford University Press.
- Fleuret, Patrick y Anne Fleuret. 1980. "Nutrition, Consumption, and Agricultural Change". *Human Organization* 39 (3): 250-260.
- Food and Agriculture Administration (FAO). 2014. Food and Agriculture Organization of the United Nations. FAOSTAT (Database). Acceso del 7 de marzo al 23 de septiembre de 2014.
<http://data.fao.org/ref/262b79ca-279c-4517-93de-ee3b7c7cb553.html?version=1.0>
- Freire, Wilma, María Ramírez, Philippe Belmont, María Mendieta, Katherine Silva, Natalia Romero, Kléver Sáenz, Pamela Piñeiros, Luis Gómez y Rafael Monge. 2013. *Resumen ejecutivo, tomo I*. Quito: ENSANUT-ECU 2011-2013 / Ministerio de Salud Pública / Instituto Nacional de Estadística y Censos.
- Gangotena, Francisco. 1981. "Peasant Social Articulation and Surplus Transference: An Ecuadorean Case". Disertación para PhD en la Universidad de Florida.
- Gibson, Rosalind. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Nueva York: Oxford University Press.
- Johansson, Gunnar, Asa Wikman, Ann-Mari Ahren, Goran Hallmans, e Ingegerd Johansson. 2001. "Underreporting of Energy Intake in Repeated 24-Hour Recalls Related to Gender, Age, Weight Status, Day of Interview, Educational Level, Reported Food Intake, Smoking Habits and Area of Living". *Public Health Nutrition* 4 (4): 919-927.
- Lacroix, Pierril, Christophe Chauveau y Diana Taipe. 2013. "Soberanía alimentaria y comercialización campesina en Ecuador". En *Comercialización y soberanía alimentaria*, editado por Francisco Hidalgo, Pierril Lacroix y Paola Román, 63-68. Quito: Sistema de Investigación sobre la Problemática Agraria en el Ecuador (SIPAE).
- Lajo Lazo, Manuel. 1988. *Dependencia Alimentaria y Reactivación de la Crisis: Perú 1970-1985*. Lima: Centro de Estudios Nueva Economía y Sociedad.
- Monteiro, Carlos, Geoffrey Cannon, Renata B. Levy, Rafael Claro y Jean-Claude Moubarac. 2012. "Ultra-Processing: The Big Issue for Nutrition, Disease, Health, Well-being [commentary]". *World Nutrition* 3 (12): 527-569.
- Oyarzun, Pedro, Ross Mary Borja, Stephen Sherwood y Vicente Parra. 2013. "Making Sense of Agrobiodiversity, Diet, and Intensification of Smallholder Family Farming in the Highland Andes of Ecuador". *Ecology of Food and Nutrition* 52 (6): 515-54.
- Poats, Susan, Jenny Valencia e Ivette Vallejo. 1998. *Hacia un desarrollo sostenible participativo en la cuenca del río El Ángel*. Quito: DESU / FLACSO.
- Popkin, Barry. 2004. "The Nutrition Transition: An Overview of World Patterns of Change". *Nutrition Reviews* 62 (7): 140-143.

- Popkin, Barry, Linda Adair y Shu Wen Ng. 2012. "Global Nutrition Transition and the Pandemic of Obesity in Developing Countries". *Nutrition Reviews* 70 (1): 3-21.
- Rivera, Juan, Simón Barquera, Teresa González-Cossio, Gustavo Olaiz y Jaime Sepúlveda. 2004. "Nutrition Transition in Mexico and in Other Latin American Countries". *Nutrition Reviews* 62 (7): 149-157.
- Sherwood, Stephen. 2009. *Learning from Carchi: Agricultural Modernization and the Production of Decline*. Disertación para PhD en Wageningen University.
- Sherwood, Stephen, Alberto Arce, Peter Berti, Ross Borja, Pedro Oyarzun y Ellen Bekkering. 2013. "Tackling the New Materialities: Modern Food and Counter-Movements in Ecuador". *Food Policy* 41: 1-10.
- Swindale, Anne y Paula Bilinsky. 2005. *Household Dietary Diversity Score (HDDS) for Measurement of Household Food Access: Indicator Guide*. Washington DC: Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Development. Acceso en noviembre. <http://www.eldis.org/vfile/upload/1/document/0708/DOC19517.pdf>
- Weismantel, Mary. 1998. *Food, Gender, and Poverty in the Ecuadorian Andes*. Prospect Heights, ILL: Waveland Press.
- Werbner, Pnina. 2008. "Introduction: Towards a New Cosmopolitan Anthropology". En *Anthropology and the New Cosmopolitanism: Rooted, Feminist, and Vernacular Perspectives*, editado por Nina Werbner, 1-29. Oxford: Berg.
- Wright, Susan y Sue Reinhold. 2011. "Studying through: A Strategy for Studying Political Transformations. Or Sex, Lies and British Politics". En *Policy Worlds: Anthropology and the Analysis of Contemporary Power*, editado por Chris Shore, Susan Wright and Davide Però, 86-104. Nueva York: Berghahn.
- Yumbra, María Rosa. 2011. "Encadenamiento agroalimentario: ¿solución sustentable de desarrollo rural o consolidación del poder agroindustrial?" *Eutopía. Revista de Desarrollo Económico Territorial* 2: 115-134.
- Zamora, Miguel. 2004. "La rápida expansión de los supermercados en el Ecuador y sus efectos sobre las cadenas de lácteos y de papa". *Ecuador Debate Agrario* 64 (*Regoverning Markets*).