

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**La Revalorización de los Alimentos Ancestrales
Ecuatorianos**

Proyecto de Investigación

**Tamia Herrera Pérez
Doménica María Muñoz Oviedo**

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciatura en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, 17 de mayo de 2019

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

COLEGIO COMUNICACIÓN Y ARTES
CONTEMPORÁNEAS

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN

La Comunicación de los Alimentos Ancestrales

Tamia Herrera Pérez
Doménica María Muñoz Oviedo

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

María Gabriela Falconí, M.A

Firma del profesor

Quito, 17 de mayo de 2019

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Tamia Herrera Pérez

Código: 00130987

Cédula de Identidad: 172294162-0

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Doménica María Muñoz Oviedo

Código: 00113285

Cédula de Identidad: 172643527-2

Lugar y fecha: Quito, 17 de mayo de 2019

DEDICATORIA

Dedicamos nuestro proyecto de titulación a todas las comunidades que cada día cosechan los alimentos que hoy nos podemos servir en casa, dado que gracias a ellos podemos alimentarnos de una forma saludable. Además, a través de aquellas comunidades se ha logrado mantener nuestras tradiciones alrededor de la comida que son significativas para nuestra identidad ecuatoriana.

De igual manera, dedicamos a las personas que buscan alimentarse saludablemente, ya que por medio de la revalorización de los alimentos ancestrales se busca eliminar el consumo de alimentos altamente procesados e industrializados que afectan nuestro bienestar.

Finalmente, dedicamos la investigación a los niños y niñas para que desde pequeños aprendan a consumir alimentos adecuados y así evitar futuras enfermedades. De esta manera, al revalorizar los alimentos ancestrales ellos pueden crecer con buenos aportes nutricionales y reforzar sus capacidades.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las personas que fueron parte de este proyecto, principalmente a los profesionales que nos acompañaron durante el desarrollo de capacitaciones y varias actividades. También, queremos resaltar el apoyo incondicional de nuestra familia, que siempre ha estado pendiente de nosotras para impulsarnos a realizar cada cosa con pasión y de la mejor manera. Finalmente, agradecemos a todos aquellos productores de alimentos que siguen luchando por brindar una alimentación sana basada en productos locales.

RESUMEN

Los alimentos ancestrales han tenido recientemente una relevante acogida en la sociedad actual. Estos no solo brindan ricos aportes nutricionales, sino también llevan una carga histórica que remite a la cultura y tradiciones del Ecuador. Por este motivo, los alimentos ancestrales comunican, llevan una serie de signos y símbolos que aportan diferentes significados a lo que conforma la identidad.

Palabras clave:

Globalización, identidad, alimentos ancestrales, tradiciones, costumbres, comunicación y nutrición.

ABSTRACT

Ancestral foods have recently had a relevant reception in today's society. They provide a rich nutritional contribution and they also carry a big history that refers to the culture and traditions of Ecuador. For this reason, ancestral foods communicate, they carry a series of signs and symbols that provide different meanings that build the identity.

Key words:

Globalization, identity, ancestral food, traditions, habits, communications and nutrition.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS.....	5
RESUMEN.....	6
Palabras clave:	6
ABSTRACT	7
Key words:	7
TABLA DE CONTENIDO.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	10
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	11
DESARROLLO DEL TEMA.....	12
Globalización Alimentaria	12
Globalización.....	12
Capitalismo	13
Tradición.....	13
Identidad social	14
Costumbres y tradiciones culturales.....	15
Patrimonio Alimentario Ecuatoriano.....	17
Alimentos Ancestrales	17
Historia de los alimentos ancestrales	21
Simbología de los alimentos	23
Seguridad Alimentaria	25
Factores sociales y culturales en la nutrición.....	25
Sabor y nutrición.....	26
Papa.....	26
Yuca.....	27
Maíz.....	28
Plátano.....	28
Cacao.....	29
Quinoa.....	30
Amaranto.....	30
Melloco.....	31
Chocho.....	32
ANEXO A: LINEAMIENTOS BASE DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN	
“ALIMENTA TUS RAÍCES”	33
Justificación.....	33
Objetivo	34
Objetivos específicos	34
Público objetivo.....	35
Análisis demográfico	35

ANEXO B: IDENTIDAD VISUAL DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”	36
Nombre de la Campaña	36
Logotipo.....	36
ANEXO C: ALIADOS ESTRATÉGICOS DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”	38
Aliados estratégicos	38
ANEXO D: ALIADOS ESTRATÉGICOS DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”	40
Capacitaciones	40
Evento de inauguración	40
Primera capacitación.....	40
Segunda Capacitación	41
Tercera Capacitación	41
Cuarta Capacitación	42
Evento de Cierre	43
Capacitación USFQ.....	43
Activaciones Below The Line (BTL)	44
Producto comunicacional	45
Evento de recaudación de fondos	45
ANEXO E: DIFUSIÓN DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”	47
Medios.....	47
Redes sociales de la campaña.....	47
ANEXO F: RENDICIÓN DE CUENTAS DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”	49
Rendición de cuentas.....	49
ANEXO G: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Clasificación de los alimentos ancestrales</i>	<i>17</i>
<i>Tabla 2. Btl's realizados</i>	<i>45</i>
<i>Tabla 3. Ahorro en medios.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 4. Egresos de la campaña</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 5. Ingresos de la campaña</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 6. Ganancias de la campaña</i>	<i>50</i>

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1</i> Logo de campaña	36
--------------------------------------	----

DESARROLLO DEL TEMA

Globalización Alimentaria

La alimentación es una compleja estructura biológica y cultural, que comparte un conjunto de comportamientos, ritos y prácticas dependiendo de cada cultura. Todas las culturas tienen su propia forma de alimentación y además una específica producción de alimentos, cosecha, preparación y cocción. Sin embargo, esta práctica se encuentra afectada por la globalización alimentaria.

Globalización

Contreras y García señalan que “existen numerosas presiones económicas y políticas para que los comportamientos alimentarios de las poblaciones industrializadas converjan y se asemejen cada vez más entre sí”. (2005, p. 505) Lo que significa que la globalización es una seria amenaza a la cultura alimentaria propia de un país. La homogeneización cultural permite que alimentos, los cuales no se encontraban antes en un mercado propio, sean parte de la dieta alimenticia del mundo. Por tal, es importante determinar que la globalización se caracteriza por la libre circulación del capital, y por tal, la libre circulación de culturas, conocimientos y productos. Además de que permite la creación de culturas dominantes y culturas transnacionales, que rigen el mundo sin fronteras.

Según Beck (1998), la globalización “crea vínculos y espacios sociales transnacionales, revaloriza culturas locales y trae a un primer plano terceras culturas” (p.29) o también llamadas culturas globales, que provoca que “pierdan fuerza las vecindades directas, al tiempo que florecen las vecindades transculturales” (p.51). Es decir que la cultura alimenticia de otros países se posiciona como una cultura dominante, que provoca la pérdida o disminución de otras culturas, en este caso las cocinas regionales o autóctonas.

Varios autores consideran que la globalización no significa una homogeneización cultural, como Appadurai, donde señala que, aunque estos no sean iguales, la globalización “incluye la utilización de una variedad de instrumentos de homogeneización que son absorbidos en las economías, políticas y culturales locales” (s.f, p.55).

Capitalismo

Al hablar de economía, es importante mencionar al capitalismo como el sistema económico de la modernidad. Echeverría (2011) plantea que ambos términos no son lo mismo. Sin embargo, son dependientes, a esto lo llama la “modernidad capitalista”. Este autor expresa que el capitalismo es el factor por el cual “de alimentar la renta de la tierra se pasa a engrosar la renta de la tecnología” (p.8). Es decir, que el capitalismo ha permitido que el trabajo en tierra disminuya, entre estas la cosecha de los alimentos regionales, a cambio de mejorar la rentabilidad de la tecnología. Por tal, el proceso de homogeneización cultural que se ha dado en el mundo ha sido fuertemente influenciada por esta modernización del capitalismo que deja en segundo plano lo saberes ancestrales alimenticios, para situar a la economía mundial y la cultura global como ejemplos a seguir.

Tradición

La globalización y el multiculturalismo ha creado cuestionamientos y reordenamientos sociales entre lo tradicional y la identidad. “Fenómenos como la globalización, el capitalismo, la gente en movimiento en la forma de migración y de turismo masivo, han tenido una influencia en la forma en la cual la gente considera las cocinas nacionales y la tradición dentro de ellas”. (Cabrera, 2005, p.85) No se puede hablar de la globalización, el modernismo y el capitalismo como los factores que destruyen la cultura alimentaria regional o autóctona, sino como los detonantes a la

búsqueda de la identidad materializada en la cocina nacional. La globalización tiene un efecto directo en la vida, desde el punto de vista en donde fortalece las tradiciones en busca de una identidad.

Giddens (1996) plantea que en nuestra sociedad post-tradicionalista, el humano siempre busca en la nostalgia del pasado, una mejor vida que el presente capitalista ofrece. Este autor utiliza el término de hibridación para referirse a esta sociedad sin espacios definidos que busca en la globalización el retorno a la tradiciones y sabidurías ancestrales, como una forma de llegar a la reivindicación y restitución de las cocinas regionales y autóctonas.

Esta búsqueda de la identidad perdida, como señala Estrella (1986), se puede llevar a cabo gracias a la revalorización de los conocimientos alimentarios de cada cultura (p.7). Esto se debe, puesto que desde “la perspectiva social de la alimentación podemos extraer algunas anotaciones básicas que reflejen ciertas pautas culturales al interior de la sociedad donde se produce dicho acto” (Loayza, 2005, p. 389). Por tal, el consumo de alimentos, producción, distribución y preparación de estos son el reflejo de quiénes somos, es decir son el reflejo de nuestra identidad social.

Identidad social

La definición de identidad social se construye a partir de dos ramas. Por un lado, la objetivista y el otro la subjetivista. La objetivista recalca que la identidad se forma por la lengua, la cultura, la religión, la psicología colectiva (personalidad base) y el vínculo con un territorio (Couche, 1996). En cambio, la subjetivista, menciona que la identidad es un estado de pertenencia o una identificación con una colectividad (Couche, 1996).

Couche resalta que ambas ideologías no deberían ser tomadas de manera aislada, dado que ellas convergen entre sí. Por un lado, la identidad social se desarrolla por los

marcos culturales que orientan acciones colectivas. Por otro, es una interpretación de inclusión y exclusión: “identifica al grupo (son miembros del grupo los que son idénticos en una determinada relación) y lo distingue de los otros grupos (cuyos miembros son diferentes de los primeros en la misma relación)” (Couche, 1996, p. 106).

A partir de estas premisas, los alimentos que se consumen y la manera en que lo hacen diversas culturas, llegan a representar su identidad. Esto se debe ya que son rasgos que afirman y mantienen una diferenciación cultural. Precisamente, Barthes (2006, p.213) comenta acerca del papel que juega la alimentación en la identidad cultural, puesto que viene a representar una nacionalidad, estatus social y rasgos de personalidad.

También, Pazos (2010) habla de la estrecha relación entre identidad y alimentación al realizar un estudio del origen de la comida quiteña. Allí menciona cómo gran parte de los procesos que implica la alimentación vienen acompañados de una serie de comportamientos, normas y connotaciones religiosas. Además, el autor recalca los procedimientos de la cocción de cierto tipo de platos tradicionales, los cuales producen una distinción clara de la cocina quiteña.

Costumbres y tradiciones culturales

Los alimentos son parte de las costumbres y tradiciones de la identidad que conforma una sociedad. En muchas culturas se ha visto cómo ciertos alimentos son característicos de una festividad, ya que coincide la fecha de su celebración con el brote de estos. Incluso, Lozano (2015) recalca que muchas de las festividades andinas giran alrededor de temas religiosos como Semana Santa, Navidad, Tres Reyes, Corpus Christi, 24 de mayo y 10 de marzo.

De la misma manera, se ha visto en la historia que existen algunos alimentos que han sido tomados como referencia religiosa, donde estos pasan a ser Dioses. “Los

campesinos mexicanos consideran al maíz no sólo un elemento básico de su dieta sino un objeto de veneración, el centro mismo de su cultura, de sus mitos y de sus prácticas religiosas” (Petrich, 1987). También, gracias a la importancia que el maíz implicaba para la alimentación de las personas, el sol era considerado algo sagrado, puesto que propiciaba que el maíz se produzca en mayores cantidades. Es así, como se da una conexión directa e indirecta de los alimentos y las tradiciones.

De esta forma, se han mantenido tradiciones ancestrales a lo largo del tiempo que son practicados a través de su funcionalidad y misticidad. Aquello es evidente en la investigación de Lozano donde habla sobre algunos ritos de la comunidad Ilincho acerca de la producción de los alimentos. “En relación a la siembra, hay la costumbre de enterrar un hueso de cuy al momento de sembrar, para que cuide la futura cosecha” (Lozano, 2015, p.32). A pesar de que no tenga validez científica, las personas lo siguen practicando porque ha sido parte de su historia cultural.

Las costumbres alrededor de la alimentación llevan una serie de mensajes que pueden ser interpretados de diversas formas según el bagaje cultural. “La comida constituye un espacio compartido en el cual las formas simbólicas se desarrollan, se expresan y se reproducen. Tiene una dimensión mítica, simbólica, cognitiva y emocional” (Amon & Maldavsy, 2005, p.57). Esto quiere decir que los alimentos que se consumen llevan distintos significados representativos de la construcción de una sociedad. No obstante, Delgado (2012) recalca que aquellos símbolos están en una constante transformación, debido a las relaciones interculturales actuales y los diferentes momentos vividos por ese grupo.

Por otro lado, las costumbres alimentarias también se desarrollan a partir de la accesibilidad que tiene ese tipo de comida. De esta manera, también influye las proporciones y los valores nutricionales con los que se alimentan algunas comunidades.

“Cada comunidad indígena adopta sus preferencias alimentarias con base a creencias, cosmovisiones y con las percepciones y categorizaciones que realizan de los alimentos, que a partir de sus características –fríos, calientes, sanos o dañinos- son seleccionados como predilectos o censurados” (Arellano, 2014). De igual manera, su restricción a cierto tipo de alimentos puede provocar una costumbre perjudicial para la salud, como es el caso de la comunidad Quisapincha que tuvo un déficit de consumo en proteínas (Tobar, 2015). Aquellas ideas persisten en la actualidad, donde los alimentos procesados son de fácil alcance, a diferencia de los alimentos ricos en vitaminas, como los alimentos ancestrales ecuatorianos.

Patrimonio Alimentario Ecuatoriano

La cultura alimentaria del Ecuador es un conjunto de prácticas y conocimientos alrededor de la producción, preparación y consumo de alimentos propios de la región.

“Todo alimento preparado que contiene importancia simbólica, cultural e identitaria para un país, ciudad o comunidad se considera Patrimonio Cultural Alimentario”.

(Centeno & Molina, 2013, p.3). Este Patrimonio Alimentario no solo son las comidas y bebidas tradicionales, sino son todos los productos nativos utilizados en la preparación de estos.

La gastronomía ecuatoriana tiene un gran valor histórico, que viene a partir de un legado cultural construido a partir de sabores, saberes y tradiciones adaptados a una gran biodiversidad natural, lo cual cada región del país ofrece.

Alimentos Ancestrales.

Tabla 1

Clasificación de los Alimentos Ancestrales Ecuatorianos

Cereales	Maíz
Pseudocereales	Quinoa

	Sangorache
Leguminosas	Fréjol
	Pallares
	Canavalia
	Maní
	Chocho
	Cañaro
Tubérculo, Rizomas y Raíces Andinos	Papa
	Melloco
	Oca
	Mashua
	Miso
Raíces y Rizomas de Clima Tropical, Subtropical y Temperado	Yuca
	Camote
	Zanahoria Blanca
	Jícama
	Achera
	Ñame
Hortalizas y Verduras Monocotiledóneas	Zangu
	Tagua
	Totora
	Palmito
	Zangu
	Aguarongo
	Penco negro
Bijao	
Hortalizas y Verduras Dicotiledóneas	Lengua de Vaca
	Paico
	Quinoa
	Ashpa-Quinoa
	Bledo-Sangorache
	Verdolaga
Melloco	

	Berro
	Cañaro
	Chulco
	Mastuerzo
	Tomate
	Ají
	Cerraja
	Achicoria
Algas	Cochayuyu-Ovas
	Llullucha-Murmunta
Otras Hortalizas y Verduras	Huaca-Mullu
	Sara-yuyu
	Chimborazo
	Primaver-Ituca
Cucurbitaceae	Zapallo
	Zambo
	Cidrayota
	Achogcha
Condimentos y Especies	Vainilla
	Huaviduca
	Solimalillo
	Paico
	Ishpingo
	Molle
	Achiote
	Pimienta
	Poleo
	Azafrán quitense
	Asnac-yuyo
Frutos Nativos	Chontaduro
	Piña
	Piñuelo
	Plátano

Togte
Sapán
Uva camayrona
Chirimoya
Guanábana
Anona
Aguacate
Grosella
Quiqui
Frutilla
Mora
Capulí
Guaba
Ciruela Verde
Marañón
Ciruela Colorada
Hobo
Cacao
Almendra Quitense
Madroño
Mamay
Granadilla de Hueso
Granadilla de Quijos
Granadilla
Badea
Tucso
Gulán
Papaya
Chamburo
Chihualcán
Tuna
Pitahaya
Soraca

Guayaba
Hualicón
Chaqui-lulu
Joyapa
Mortiño
Capote
Lucma
Caimito
Cauje
Mamey Colorado
Pechichi
Uvilla
Pepino
Naranjilla
Tzímballo
Juagua
Shanshi

Esta tabla es la información que Eduardo Estrella (1988) recolectó de todos los alimentos aborígenes del Ecuador. Este libro y catálogo ha sido de gran relevancia en los estudios alimenticios del país.

Historia de los alimentos ancestrales

Al definir los alimentos ancestrales se debe tomar en cuenta que estos forman parte de la historia de la alimentación quiteña. Según algunos autores, Arellano (2014), Lozano (2015) y Tobar (2015), los alimentos ancestrales son aquellos que se definen a partir de la cultura de los antepasados de un territorio específico. De esta manera, al hablar de ellos se puede conocer cuáles son los orígenes alimenticios que lleva a reflexionar acerca de su producción, cocción, consumo y preservación.

En primera instancia, los alimentos ancestrales que se mencionan pudieron ser frecuentemente producidos debido a las condiciones climáticas y terrenales de la zona quiteña.

La comida que comían se influyó mucho la producción de los pisos ecológicos.

En los páramos se sembraba papas, ocas, mashuas, quinua y mellocos. En los pisos de los valles relativamente secos se cultivó maíz, cabuya, zapallos, sambos, cactus, maní y frutales como guaba chirimoya, achira, ovo, taxos y capulí. En los pisos de los valles relativamente húmedos se cultivó, maíz, fréjoles, papas, otros tubérculos, verduras. (Pazos, 2010, p.45)

Es así, como algunos de estos alimentos crearon espacios para habitar, donde la gente podía dejar de ser nómada. Incluso, llegaron a convertirse en autosustentables. De igual forma, aquella comida se convirtió parte de su cotidianidad, lo cual produjo que se desarrollen diferentes formas de cocción por medio de la experimentación.

A partir de la llegada de los incas a Cochaspí se introdujo varios productos, artefactos y técnicas que influenciaron en el consumo de los alimentos (Pazos, 2010). Estos pasaban de ser crudos a ser cocinados en un fogón dentro de cuencos de cerámica. Aquello influenciaba a crear mitos alrededor de su preparación, ya que la gente tendía a reunirse y comentar sobre ello.

De igual manera, comenzaron a crear diferentes estrategias sobre la conservación y almacenamiento de los alimentos. Pazos (2010) destaca principalmente el proceso de “asoleo” (donde exponen los alimentos al sol para que se sequen antes de su almacenamiento) y el “salado” (donde colocan la carne en sal para su conservación). Además, los almacenaban en recipientes de cerámica o de origen vegetal que se encontraban en lugares específicos de sus viviendas (Estrella, 1986).

Por otra parte, los ancestros tenían diferentes ideologías sobre el acto de comer y su protocolo. Una de ellas era la siguiente: “Los comensales se sentaban en el suelo, cerca del fogón. Uno fue el espacio de los hombres y otro el de mujeres y niños. Quiere decir que los hombres eran servidos por las mujeres” (Pazos, 2010, p.119). Esto ejemplifica que al hablar de la historia de los alimentos ancestrales también se menciona la soberanía alimentaria, ya que algunas de las ideas mencionadas se han preservado hasta el presente.

Simbología de los alimentos

Los alimentos ancestrales, al tener una carga representativa histórica y cultural, comunican. A partir de esta premisa, cabe resaltar lo que menciona Roland Barthes (2006): “¿Qué es la comida? No es sólo una colección de productos, merecedores de estudios estadísticos o dietéticos. Es también y al mismo tiempo un sistema de comunicación, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, de situaciones y de conductas” (p.215). De esta manera, aquellos llevan una carga de signos y símbolos que permite a las personas identificarse, dado que los alimentos pasan por distintas transiciones en las cuales hablan por sí solos acerca de la sociedad consumidora.

Por otra parte, Barthes (2006) comenta cómo la comida pasa de ser una sustancia, a ser una situación. Para explicar sobre ello, un claro ejemplo que da el autor es el consumo del café. Este a partir de sus aportes nutricionales es un alimento activo; sin embargo, la mayoría de las veces es asociado como algo relajante, puesto que con frecuencia el café es bebido en situaciones que implican descansar (Barthes 2006). La misma relación se puede establecer con los alimentos ancestrales, en el cual ingerir cierto tipo de maíz connota un estado diferente. De hecho, Amon & Maldavsy (2005) afirman que: “Objetiva y subjetivamente la comida constituye un espacio compartido en

el cual las formas simbólicas se desarrollan, se expresan y se reproducen. Tiene una dimensión mítica, simbólica, cognitiva y emocional” (p.57).

A partir de la misma idea, hay alimentos que no deberían ser consumidos por sus componentes (bebidas carbónicas o las picantes propias de determinadas especias) dado que pueden ser perjudiciales para la salud (Costell, 2001). Sin embargo, Costell (2001) comenta que estos presentan una gran carga simbólica dentro de la sociedad, ya que son parte de la moda y costumbres sociales, donde juegan un papel decisivo para su aceptación. Aquello implica que la memoria abarca un papel importante, puesto que por medio de ella se construyen hábitos y comportamientos para la ingesta de una comida específica. Incluso, esto se da con frecuencia por el fácil acceso a ese alimento (García, 2011).

De igual forma, a través de la comida se puede interpretar una serie de información sobre la persona que lo consume. “(..) la comida sirve de signo entre los participantes de una población dada” (Barthes, 2006, p.217). De hecho, en una investigación realizada, se demostró que ciertos gustos podían variar según el ingreso económico de los grupos sociales investigados. Allí se encontró que a las personas con ingresos bajos les gustan los chocolates dulces, tejidos lisos, los perfumes fuertes; en cambio las clases superiores, por el contrario, prefieren las sustancias amargas, los tejidos irregulares y los perfumes ligeros (Lazarsfeld, 1934).

Desde otro punto de vista, la presentación y contexto de los alimentos influyen en gran parte dentro de la psicología del ser humano ya que estos envían una serie de códigos y señales al cerebro. Para explicar aquello, Picallo (2009) mencionan que a través de los sentidos (gusto, vista, tacto, olfato, y oído) el cerebro interpreta la información que envían los alimentos. “En la evaluación sensorial de los alimentos, cada sentido resulta ser el instrumento que proporciona una información valiosa y

específica acerca de los mismos, en donde los alimentos trabajan como estimulantes” (Picallo 2009). A partir de ello, los sentidos permiten clasificar a los alimentos en relación con su calidad, apetito y modo de digestión.

Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria se define “como el acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos que se requieren para llevar un vida saludable y activa” (Latham, 2002). La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación propone que la solución a la malnutrición en países en desarrollo se centra en que cada familia tenga “la capacidad, conocimiento y recursos para producir o para obtener los alimentos que requiere” (Latham, 2002). Además, de asegurar la distribución de alimentos que garanticen un buen estado nutricional.

Factores sociales y culturales en la nutrición

En las últimas décadas, se han determinado que los alimentos que propician una seguridad alimentaria nacional son los alimentos ancestrales con altos niveles nutricionales (Jacobsen & Sherwood, 2002, p.7). En Ecuador, fueron varios procesos los que han dejado en un plano secundario el cultivo de alimentos ancestrales “entre ellos un cambio de los patrones y hábitos de consumo internos, facilidad para conseguir alimentos importados, acelerado proceso de urbanismo, la desvalorización de costumbres y tradiciones socioculturales y nacionales, y la falta de incentivos a la actividad agropecuaria” (Jacobsen & Sherwood, 2002, p.13).

Es decir, que la inseguridad alimentaria fue traída por la modernidad a partir de la colonización. Es por esto por lo que Estrella (1988) afirma “que la población precolombina tuvo a disposición una gama de productos alimenticios, que pudieron asegurar una dieta adecuada” (p.68). Esto se demuestra en los asentamientos humanos

en donde se encontraron varios sistemas alimenticios que evitaron el hambre de estas poblaciones.

Por otra parte, la vida de los indios, las condiciones de sus pueblos, ventajosas para la salud, y su sistema de alimentación, contribuían mucho a conservarlos sanos, robustos y libres de las consecuencias, a que viven sometidos en los pueblos modernos, por los resabios de su civilización (Suárez, 1969, p.180).

Esta reconstrucción etnohistórica se hace a partir del estudio de los restos óseos, vestigios de cerámica antropomórfica, obras materiales, y los escritos de cronistas y conquistadores de la zona.

Es por tal, la necesidad del regreso a nuestro patrimonio alimentario desde “el cultivo de los alimentos en el campo; la cosecha, transporte y almacenamiento de los alimentos; procesamiento y comercialización; y, por último, la preparación y cocción de los alimentos en el hogar y los aspectos de su consumo intrafamiliar” (Latham, 2002, cap.2). De esta manera, es posible generar un impacto en la seguridad alimentaria y promover la revalorización y conservación del conocimiento ancestral ecuatoriano.

Sabor y nutrición

“A través de ingredientes, recetas y formas de cocinar se ha logrado establecer pautas de una identidad influenciada por sus raíces étnicas” (Centeno & Molina, 2013, p.6). Es por eso por lo que mediante la identificación y categorización de los alimentos ancestrales altamente nutritivos y representativos de nuestro patrimonio alimentario, como la papa, yuca, maíz, plátano, cacao, quinua, amaranto, melloco y chocho se puede asegurar una mejor seguridad alimentaria para todo el Ecuador.

Papa.

La papa es un tubérculo andino, de acuerdo con un estudio realizado por la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (2005), donde se estudiaron las variaciones

genéticas y contenidos nutricionales de este tubérculo, la papa es rica en hierro, zinc y vitamina C, además de tener un alto contenido de carbohidratos.

La papa tiene una gran variedad de especies nativas en Ecuador como “la chaucha roja, caucha ratona, chaucha blanca, rosada, gabriela, esperanza, papa puña, uvilla, moronga, condela, rosa, cecilia, violeta, mampuera, maría, curipamba alpargete, perita, chihuila, parda y mora surco” (Centeno & Molina, 2013, p.6).

Este alimento es parte de la dieta diaria de los ecuatorianos, por su fácil acceso y preparación. El estudio realizado por la Escuela Politécnica de Chimborazo promueve el cultivo y el consumo de este alimento en poblaciones con altos niveles de desnutrición ya que, es una buena fuente de calorías y micronutrientes, pero es importante saber prepararlos adecuadamente para que no pierdan sus nutrientes y equilibrarlos con otros alimentos como hortalizas y cereales integrales.

Yuca.

La yuca es un alimento del ecosistema tropical cálido y húmedo de la Costa y Amazonía ecuatoriana. Esta es una euforbiáceas y está muy ligada a la gastronomía y ritualidad en su producción y consumo en varias comunidades aborígenes del Ecuador. La comunidad Quijos-Kichwas ha identificado alrededor de 31 variedades de yuca las cuales son utilizadas para la preparación de platos típicos, chicha y usos medicinales (Centeno & Molina, 2013, p.6). La yuca es clasificada por su color, tiempo de cosecha o la región en donde ha sido cosechada, y pueden ser consumida cruda o cocinada, de acuerdo a la preparación del plato que se desee hacer.

Este alimento es una excelente fuente de energía, contiene hidratos de carbono, potasio, calcio, vitaminas C, B1, B2 y B5. Además, varias poblaciones amazónicas la consideran un alimento medicinal. La tradición y cultura de estas poblaciones creen que

la yuca puede curar desde granos y sarpullidos hasta tumores (Centeno & Molina, 2013, p.7).

Maíz.

El maíz es un alimento con una gran carga histórica gastronómica y religiosa en el contiene. Data de hace más de 5.00 años (Centeno & Molina, 2013, p.9) y era parte de la economía y alimentación de los incas. Su alta capacidad de adaptación ha permitido que este alimento ancestral pueda ser cosechado en varias regiones climáticas y exista una gran diversidad de maíz y de preparaciones.

El maíz puede ser consumido en sus tres etapas, tierno como el choclo, maduro como el cao y seco como el maíz. Además, puede ser parte de la preparación de bebidas como la chicha. Es junto a los incas, donde el maíz en chicha adquirió un valor ceremonial, lo que se ha convertido en una tradición que se mantiene hasta ahora en varias comunidades ecuatorianas.

“El maíz es un alimento completo que contiene muchas vitaminas y minerales que favorecen nuestro metabolismo” (Penelo, 2018) y es una gran fuente de fósforo y magnesio, importante en la dieta diaria de los ecuatorianos.

Plátano.

El plátano es un alimento propio de la costa ecuatoriana y es el principal producto de exportación ecuatoriano (Centeno & Molina, 2013, p.2). Es parte de la familia de las musáceas y tiene algunas variantes como el orito, maqueño, verde y guineo.

El plátano es parte fundamental de la gastronomía ecuatoriana. Algunos tipos de plátano pueden ser consumidos crudos y otros necesitan cocción. Son varios los platos típicos hechos a base de plátano, sea en verde o guineo, los más conocidos, sobretodo en la costa ecuatoriana (Centeno & Molina, 2013, p.4).

El plátano es una fuente rica en potasio y fibra. La cantidad de hidratos de carbono depende del tipo de plátano (grado de madurez) que se está consumiendo, aunque todos tiene un gran valor nutricional. Además, aporta vitamina B6 y vitamina C a sus consumidores.

Cacao.

El cacao es uno de los productos que se remontan de hace varios siglos en la región amazónica ecuatoriana. Este producto ha sido siempre parte de la gastronomía y economía del país. El primer boom del cacao se dio en el siglo XVIII entre 1780 y 1820, cuando comenzó la exportación de este producto. En 1870, se da el segundo boom cacaotero llegando Ecuador a ser el primer productor de cacao en el mundo para 1906, donde proveía del 15 al 25% de la demanda internacional (Centeno & Molina, 2013, p.2).

El caco fino de aroma es considerado patrimonio natural y cultural del país, este producto conserva “los conocimientos, saberes y prácticas tradicionales relacionados con su cultivo, consumo, transporte y comercialización” (Centeno & Molina, 2013, p.3) a lo largo de los siglos.

El cacao ha sido reconocido por la Unesco (2008) como patrimonio cultural y en su libro *La ruta del cacao en América Latina y el Caribe: diversidad cultural para un desarrollo endógeno* se establecen varios objetivos para la conservación del cacao, como:

Valorar la trascendencia del cacao y su especial producto, el chocolate, en otras esferas de los saberes populares y académicos: la culinaria, la oralidad, la lengua vernácula, la literatura, la música, las artes plásticas, las artes escénicas y otras expresiones de valor patrimonial (Unesco, 2008, p. 6).

El proceso del cacao tiene varios pasos desde su siembra, cosecha, fermentación y secado. Además de su consumo en la dieta diaria también tiene varios usos medicinales. El cacao es usado como desinflamatorio, para tratar tumores e hinchazones en la piel, detiene hemorragias y se utiliza para tratar la artritis. El cacao también es usado en varias prácticas rituales dentro de algunas culturas.

Quinua.

La quinua es un grano de origen andino, emblemático de la provincia de Otavalo en Imbabura. Este alimento es conocido como el mejor reemplazo a la leche materna. Varios estudios han demostrado que después de la lactancia, el mejor alimento para consumir es la quinua gracias a tus altos niveles de “aminoácidos esenciales requeridos por los seres humanos” (Centeno & Molina, 2013, p.4).

Este producto es también conocido por la presencia de lisina que es un componente clave para el crecimiento y desarrollo de las células del cerebro. Además, la quinua tiene una mayor cantidad de proteínas que la carne y la leche de vaca, e incluso sus hojas son un gran aporte de proteínas. Es un estupendo producto fuente de energía, hidratos de carbono y proteínas.

Adicionalmente, la quinua posee varias propiedades curativas. Esta ayuda a combatir las afecciones hepáticas y limpia la sangre, también trata la tuberculosis, disminuye la fiebre, alivia golpes y traumatismos, limpia la piel y es antiséptica.

Amaranto.

El amaranto, bledo o sangaroché es una planta andina que tiene grano similar a la quinua. Tiene varios usos en la gastronomía ecuatoriana, la más conocida es para la “horchata, un agua aromática de tono rojizo, que contiene toronjil, hierbaluisa, cola de caballo, zhuyo, llantén y malva blanca, entre otras flores” (Centeno & Molina, 2013, p.11).

El amaranto se utiliza para la preparación de coladas y ensaladas, y sus flores como colorante para cremas, mermeladas y dulces (Centeno & Molina, 2013, vol.3. p.11). Este alimento ancestral es una fuente importante de proteínas, calcio, fósforo y vitamina C, sus altos niveles de lisina ayudan al desarrollo mental. Además, permite la formación de anticuerpos y el correcto desarrollo de los huesos, dientes y cartílagos (Centeno & Molina, 2013, p.12).

Medicinalmente, el amaranto es utilizado para el consumo en personas con diabetes, ya que estabiliza los niveles de glucosa. Este producto combate la acidez, problemas de corazón, abundantes menstruaciones, hemorragias intestinales, la anemia y el dolor de cabeza (Centeno & Molina, 2013, p.13).

Melloco.

El melloco es un tubérculo andino. Las variedades de mellocos dependen de su color, hay amarillos, blancos, rojos y el melloco gallo (rojo y blanco). Es consumido en sopas, ensaladas y refrescos. Además, es un ingrediente utilizado en comidas ceremoniales, como la fanesca en la Semana Santa (Centeno & Molina, 2013, p.11). También, es parte de la *tonga*, una tradición indígena ecuatoriana donde se lleva una porción de alimentos a ceremonias, como bautizos, velorios o matrimonios, o a comidas comunitarias.

Este alimento es rico en vitamina C, lo que ayuda al desarrollo correcto de los cartílagos, absorción de hierro y prevención de la anemia (Centeno & Molina, 2013, p.12). El melloco es fuente de energía por su alto contenido hídrico y de carbohidratos.

Además, las comunidades indígenas lo utilizan para facilitar el parto y “se le atribuye la capacidad de inducir la fecundación en las mujeres y se le asignan cualidades afrodisiacas” (Centeno & Molina, 2013, p.13). Es cicatrizante y antiinflamatorio y es construido culturalmente como un alimento que contrarresta el “mal de aire”.

Chocho.

El chocho es una legumbre importante en la dieta básica. Este producto es rico en calcio, proteínas y grasas, “es conocido como la soya andina” (Jacobsen & Sherwood, 2002, p.14).

Esta legumbre altamente nutritiva goza de un gran porcentaje de proteínas y lisina. Tiene grasa de alta calidad y ácidos grasos esenciales para el desarrollo sano del organismo, “el aumento del consumo de chocho podría conducir a una mejor de la salud del estado nutricional de las poblaciones marginadas en Ecuador” (Jacobsen & Sherwood, 2002, p.14). El chocho es una gran opción para sustituir o disminuir el consumo de carne por su alto nivel de proteínas, además de ayudar al desarrollo óptimo del sistema nervioso, la función inmunológica y el crecimiento correcto del esqueleto y dentadura, gracias a su alto contenido de calcio.

El chocho tiene un consumo tradicional en la gastronomía ecuatoriana, pero de este producto también se pueden hacer “masas, (...) leche, yogur, quesos, carne vegetal, aceites, etc.” (Peralta, Villacrés & Mazón, 2013, p. 4).

ANEXO A: LINEAMIENTOS BASE DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”

Justificación

La globalización, el capitalismo y otros factores globales, locales, sociales, coyunturales y económicos han hecho que la mayoría de los ecuatorianos prefieran la producción extranjera que los alimentos que sus antepasados consumían. Sin embargo, esta investigación demuestra que los alimentos ancestrales con su historia y simbología significan un mejor futuro alimentario en el Ecuador.

Es por lo cual, la comunicación y revalorización de los alimentos ancestrales es la base de la creación de un nuevo plan alimentario para las familias ecuatorianas. Estos alimentos altos en nutrientes y propiedades medicinales también llevan una importante carga histórica y cultura del país. De esta manera, no sólo representan un mejor estado nutricional de los ecuatorianos, sino un reencuentro con las tradiciones y costumbres de su cultura.

Es por ello, que mediante este proyecto se busca que más personas elijan consumir productos ancestrales ecuatorianos de forma consciente. Además de generar una cultura de alimentación saludable y con alto valor nutricional. Para cumplir con este objetivo se realizaron varias actividades, con el fin de comunicar a más personas de la importancia de los alimentos producidos en Ecuador mediante una campaña comunicacional que consta de: capacitaciones en la Universidad Central del Ecuador dentro de la carrera de Trabajo Social y en la Universidad San Francisco de Quito, BTL's en espacio público y en la Universidad San Francisco de Quito, entrevistas en varios medios de comunicación, promoción en Facebook e Instagram, un evento de

recaudación de fondos y venta de un producto comunicacional representativo de la campaña Alimenta Tus Raíces.

Objetivo

Realizar una campaña de marketing social enfocada en la revalorización de los alimentos ancestrales, la cual permitirá generar cambios en la producción, uso y consumo de estos productos. Además, ejecutarla dentro del período de enero hasta abril del 2019 en Quito, Ecuador.

Objetivos específicos

- Enseñar a jóvenes adultos sobre la revalorización e importancia del consumo de alimentos ancestrales ecuatorianos, como una opción saludable de alimentación, mediante: cuatro capacitaciones dentro de la carrera de Trabajo Social en la Universidad Central de Ecuador, una capacitación en la Universidad San Francisco de Quito y dos BTL´s, uno en la Universidad San Francisco de Quito y otro en un espacio público. Aquello se realizará desde enero hasta abril del 2019.
- Elaborar fundas de tela reutilizables para almacenar y conservar alimentos con el logo de la campaña, con el fin de incentivar a las personas a comprar alimentos orgánicos ancestrales en los meses de enero y abril del 2019.
- Organizar un evento benéfico, con el fin de recaudar mínimo \$100 para la Fundación Nacional de Parálisis Cerebral (FUNAPACE), los cuales serán usados para implementar desayunos y almuerzos más nutritivos para personas con discapacidades físicas y mentales de la fundación.

- Difundir contenido creativo y las actividades de la campaña por redes sociales, Facebook e Instagram, para educar a más personas de la importancia de una alimentación saludable en los meses de enero y abril del 2019.
- Difundir el mensaje de la campaña en 5 medios de comunicación para generar un mayor alcance en el público e incrementar el uso de los alimentos ancestrales en la dieta diaria ecuatoriana entre los meses de enero hasta abril del 2019.

Público objetivo

El público objetivo de la campaña social fueron jóvenes y adultos, principalmente madres y padres de familia, sobretodo en redes sociales. Sin embargo, para las capacitaciones realizadas en el sexto semestre paralelo A, de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Central del Ecuador, la campaña se enfocó en el público siguiente:

Análisis demográfico

Sexo: Mujeres y Hombres

Edad: 19-25 años

NSE: medio bajo/ medio

ANEXO B: IDENTIDAD VISUAL DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”

Nombre de la Campaña

El nombre “Alimenta Tus Raíces” nace bajo la unión de dos conceptos básicos que comprenden el objetivo de la campaña, enseñar a la gente que se alimente correctamente con productos que vienen de las propias raíces del Ecuador. Por tal, Alimenta Tus Raíces es un nombre que se enfoca en la alimentación, no solo desde un punto de vista nutricional, sino alrededor de alimentar la identidad ecuatoriana basada en tradiciones y costumbres.

Logotipo



Ilustración 1 Logo de campaña

La forma del logo representa el sello de calidad que usualmente se encuentra en los alimentos que se consumen a diario. Dentro del sello se encuentran varios símbolos importantes, como por ejemplo las montañas que representan los Andes, que es la región del Ecuador en la cual la campaña está sectorizada. Por otro lado, se encuentran las plantas de quinua y amaranto, dos pseudocereales representativos de la zona andina

del Ecuador, consumidos desde tiempos preincaicos. Por tal, representan los alimentos ancestrales del país. El nombre de la campaña se encuentra en la mitad del logo para generar un rápido reconocimiento. La tipografía utilizada es Gobold Bold elegida por su estilo sencillo y buena legibilidad. La paleta de colores está compuesta por 11 colores que tienen tonos que se relacionan entre sí.

ANEXO C: ALIADOS ESTRATÉGICOS DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”

Aliados estratégicos

- Universidad Central del Ecuador: la facultad de Ciencias Sociales y Humanas permitió que se realizara las capacitaciones en la carrera de Trabajo Social, específicamente en el curso de sexto semestre, paralelo A.
- Fundación Nacional de Parálisis Cerebral: esta fundación trabaja principalmente con niños que tienen discapacidad cerebral. Es así que brindan asesoramiento especializado en tratamientos y educación. Todas las personas que se encuentran en este lugar reciben una alimentación diaria basada en una nutrición rica en nutrientes.
- María José Sánchez: es Licenciada en Nutrición de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, además realizó una especialización en comida vegana. Actualmente ella tiene un consultorio donde brinda asesoramiento a las personas con respecto al mantenimiento de una correcta alimentación. María José tiene una larga trayectoria en seminarios y talleres sobre nutrición.
- Sergio Vizuite: es chef, culminó sus estudios en Culinary Art's School Ecuador. Sergio trabaja dentro del congreso Gastronómico de la Industria, donde aplica constantemente sus conocimientos sobre la comida tradicional del Ecuador.
- Daniela Ponce: es psicóloga clínica, graduada de la Universidad de las Américas, también realizó una especialización en Mindful Eating. Daniela trabaja haciendo consultas con personas que tienen problemas con su alimentación. Ella tiene una amplia experiencia sobre la relación que existe entre la alimentación y la psicología.

- Tasty Bowl: es un servicio a domicilio de comida saludable, adaptada a la ingesta necesaria que requiere cada cliente. Principalmente participó como patrocinador en la capacitación impartida en la Universidad San Francisco de Quito.
- Paseo San Francisco: es un centro comercial ubicado en Cumbayá, donde todos los fines de semana se organiza una feria de alimentos naturales llamada “Farmers Market”. Allí se ejecutó la primera activación de la campaña, donde asistieron varias familias.
- Influencers:
 - a. Fitness Quito: es una cuenta administrada por Ingrid Álvarez donde se muestra la realización de varias recetas de comida saludable. También, en esta página se menciona algunos productos y restaurantes recomendables para mantener un estilo de vida sano.
 - b. Juana Monk: es cantante principal de Swing Original Monks, que es una banda musical bastante reconocida en el Ecuador. En su cuenta ella comparte su estilo de vida, basado en una alimentación consciente y nutritiva.
 - c. Emily Silva: es una persona que comparte un contenido bastante variado en su página, habla sobre deporte, alimentación, belleza, moda, entre otras cosas.
 - d. Gabriela Arias: es deportista, realiza varias publicaciones acerca de sus entrenamientos. Además, comenta sobre su alimentación diaria y postea algunas recetas que contienen alimentos saludables.

ANEXO D: ACTIVIDADES DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”

Capacitaciones

Evento de inauguración

Lugar: Universidad Central del Ecuador, edificio de Trabajo Social

Fecha: 22 de marzo de 2019

Hora: 14h00

En el evento se realizó una breve introducción acerca de la campaña, al destacar cuáles son los objetivos principales de “Alimenta tus Raíces”. Allí, se habló de la relación de las capacitaciones con la carrera de Trabajo Social, dando a conocer la importancia de una nutrición basada en alimentos ancestrales para el bienestar de la salud. Después de aquello, se realizó una actividad interactiva donde cada estudiante debía escribir en un papel lo que conocía sobre los alimentos ancestrales. Al finalizar, se mostró una tabla de los alimentos ancestrales del Ecuador, donde se discutió su origen y su forma de cocción.

Primera capacitación

Lugar: Universidad Central del Ecuador, edificio de Trabajo Social

Fecha: 22 de marzo de 2019

Hora: 14h30

El objetivo principal de la charla fue brindar herramientas a los estudiantes de cómo alimentarse correcta y económicamente, por medio de alimentos ancestrales. De esta manera, ellos pueden aplicarlo en su vida diaria y también enseñarlo a las comunidades con las que trabajan. Por este motivo, la capacitación fue impartida por María José Sánchez, nutricionista, en primera instancia habló sobre algunos aspectos

básicos de la nutrición. Allí mencionó sobre qué es una alimentación saludable y los grupos de alimentos que existen. Después de ello, se explicó la combinación de alimentos para que tengan un balance y presentó varios ejemplos con alimentos ancestrales. De la misma manera, se mostró las porciones y alimentos que deben ser imprescindibles en el desayuno, almuerzo y cena. Finalmente, María José pidió a varios estudiantes que hagan su propia guía de alimentación, al aplicar alimentos ancestrales.

Segunda Capacitación

Lugar: Universidad Central del Ecuador, edificio de Trabajo Social

Fecha: 29 de marzo de 2019

Hora: 14h00

La capacitación fue realizada a partir de consolidar una alimentación saludable, por medio de alimentos ancestrales, desde la perspectiva de la psicología. Es por ello que Daniela Ponce, psicóloga clínica, enfocó su charla en una alimentación consciente. Desde el principio, se habló sobre la relación que existe entre el cerebro y la ingesta de alimentos. También, Daniela comentó algunos pasos para comer de una forma consciente e hizo experimentar a los estudiantes los contrastes que existen al alimentarse apurada y conscientemente. De igual manera, se explicó cómo se puede consumir alimentos ancestrales sin excesos, al reflexionar acerca de su origen, valor cultural y los aportes nutricionales que brindan. Para finalizar, Daniela preguntó a todos los estudiantes la idea principal que les impresionó sobre la charla.

Tercera Capacitación

Lugar: Universidad Central del Ecuador, edificio de Trabajo Social

Fecha: 5 de abril de 2019

Hora: 14h00

La capacitación tuvo como propósito enseñar a los estudiantes algunas recetas saludables que contengan alimentos ancestrales y que no tomen mucho tiempo en su preparación. Es así que fue dictada por Sergio Vizuite, chef, donde explicó el procedimiento de algunas recetas que utilizan alimentos ancestrales como base fundamental. En primera instancia, se dio una introducción acerca de la comida típica del Ecuador, por lo cual se explicó el origen de ciertos platos y su tradición de consumo. Después, Sergio preguntó a los estudiantes la comida que usualmente cocinan y les dio varias sugerencias de cómo prepararlos e integrar alimentos ancestrales. Finalmente, se enseñó paso a paso cómo realizar tres recetas: torta de choclo, mote guisado y pan de chocho.

Cuarta Capacitación

Lugar: Universidad Central del Ecuador, edificio de Trabajo Social

Fecha: 12 de abril de 2019

Hora: 14h00

El objetivo principal de esta capacitación fue unir todos los conocimientos dados por los profesionales para contextualizar la importancia del consumo de alimentos ancestrales y resaltar el propósito de la campaña “Alimenta tus raíces”. De esta manera, se realizó un conversatorio donde se preguntó a los estudiantes acerca de lo que más les gustó de las capacitaciones, allí se dio paso a una recordación de los puntos más importantes de las tres capacitaciones anteriormente desarrolladas. También, se habló de algunos puntos teóricos de los alimentos ancestrales, al resaltar el valor que tienen estos alimentos dentro de la trayectoria cultural del Ecuador. Luego, se realizó una actividad que implicaba poner en práctica todo lo aprendido, a través de la creación de una receta saludable con alimentos ancestrales. Para cerrar la capacitación se hizo una ronda de preguntas y aclaración de dudas.

Evento de Cierre

Lugar: Universidad Central del Ecuador, edificio de Trabajo Social

Fecha: 12 de abril de 2019

Hora: 15h00

En el evento de cierre se obsequió a todos los estudiantes un producto que contiene amaranto, al hacer énfasis en los alimentos ancestrales y sus importantes aportes nutricionales. Después, dio unas palabras la presidenta del curso en nombre de todos los estudiantes. Finalmente, se invitó a los alumnos a seguir compartiendo lo que aprendieron con más personas y se agradeció por su colaboración en todas las charlas impartidas.

Capacitación USFQ

Lugar: Universidad San Francisco de Quito, Salón Azul

Fecha: 18 de marzo de 2019

Hora: 16h00

El objetivo de la capacitación fue dar conocimientos básicos acerca de nutrición alrededor de los alimentos ancestrales. Allí se convocó principalmente a estudiantes de nutrición y carreras afines, que se encuentran en primer semestre, con la finalidad de generar un acercamiento profundo a este tipo de alimentos. La charla fue dictada por María José Sánchez, ella utilizó varios conceptos técnicos para hablar de las propiedades de los alimentos ancestrales. También, se comentó acerca de las diferentes porciones que se requieren de estos alimentos, dependiendo de la ingesta calórica que necesite cada persona. Al finalizar, se realizó un juego para obsequiar tres platos preparados por Tasty Bowl que utilizan alimentos ancestrales y combinaciones saludables.

Activaciones Below The Line (BTL)

Como parte de la campaña “Alimenta tus Raíces” se realizaron dos activaciones en diferentes espacios. Uno en el Farmer's Market del Paseo San Francisco de Quito y otro dentro de la Universidad San Francisco de Quito.

En ambas activaciones se realizó un juego donde los participantes giran una ruleta y se marca un alimento ancestral. Allí, se hizo una pregunta específica con respecto a la cosecha, consumo o usos de los alimentos y si la respuesta era correcta recibían como premio un snack natural. Además, se explicaba al participante otros datos interesantes del alimento y recetas fáciles que pueden hacer en su casa.

Los alimentos en la ruleta fueron escogidos por ser unos de los más representativos en la culinaria tradicional ecuatoriana y por tener mayor cantidad de aportes nutricionales. Estos fueron: yuca, papa, maíz, plátano, cacao, quinua, amaranto, chocho.

La primera activación fue realizada en el Farmer's Market del Paseo San Francisco de Quito, el sábado 02 de marzo donde se tuvo la presencia de un público bastante familiar, hijos y padres de familia. En cambio, la segunda activación se realizó el miércoles 03 de marzo, donde fue en la Universidad San Francisco de Quito, en el Hall Principal de la universidad, en la cual se tuvo un público variado de estudiantes, profesores y personal administrativo.



Tabla 2
BTL 's Realizados

	BTL 1	BTL 2
LUGAR	Farmer´s Market Paseo San Francisco	Universidad San Francisco de Quito
FECHA	02 de marzo de 2019	13 de marzo de 2019
HORA	10h00 - 14h00	10h00 - 13h00

Producto comunicacional

El producto comunicacional de la campaña consistía en un paquete de cinco fundas de tela reutilizables de distintos tamaños para conservar y almacenar alimentos. Cada funda tiene una etiqueta con el logo de la campaña. El producto comunicacional tuvo el costo de \$10, lo cual fue confeccionado las primeras dos semanas de febrero y vendido hasta finales del mes de marzo.

Evento de recaudación de fondos

“El Fanescón” fue el evento de recaudación de fondos, que aprovechó la fecha de Semana Santa para vender fanesca el 10 de abril del 2019 de 12h00 - 13h30, al cuerpo docente del Instituto Tecnológico Superior Sucre. El evento fue difundido en el

instituto por volantes entregados una semana previa y de boca en boca por los profesores. El costo de la fanesca fue de \$5 y se logró recaudar, reduciendo los gastos de preparación y organización, un total de \$117 para la Fundación Nacional de Parálisis Cerebral.

ANEXO E: DIFUSIÓN DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”

Medios

La estrategia de medios que se utilizó fue a partir de la creación de un contenido creativo e informativo alrededor de los temas de interés que se están tratando en la actualidad. Por esta razón, principalmente se resaltó la relación que existe entre la salud y el consumo de alimentos ancestrales. La campaña “Alimenta tus raíces” se dio a conocer a través de cinco medios de comunicación, donde se ahorró \$4320.

Tabla 3
Ahorro en medios

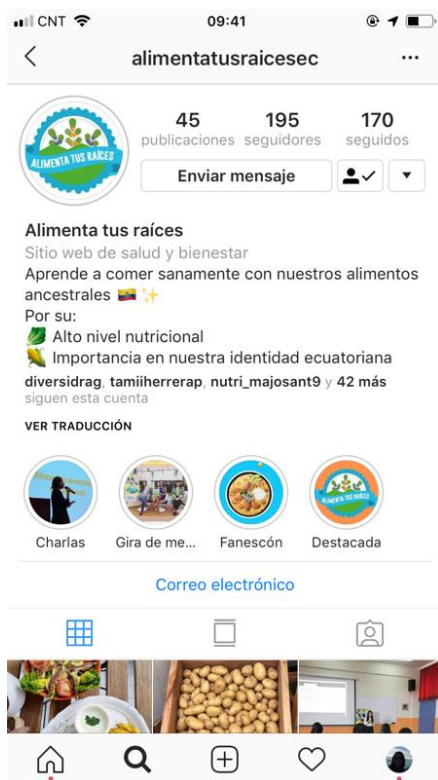
Medio	Duración	Valor
Radio Pichincha Universal	15''00'	\$360
Radio Distrito FM	30''00'	Gratis
Radio Ecos de Rumiñahui	30''00'	\$360
Radio CCE	15''00'	Gratis
Telesucesos	12''00'	\$3600
	Total	\$4320

Redes sociales de la campaña

“Alimenta tus raíces” se difundió en Facebook e Instagram, bajo el nombre de @alimentatusraicesec. El uso de ambas plataformas fue esencial para cumplir dos objetivos específicos. Primero, llegar a la mayor cantidad de personas para que conozcan de esta propuesta. Segundo, crear una comunidad de personas que se sientan identificadas con la campaña, que puedan compartir y comentar sobre nuevas recetas,

tips y beneficios de los alimentos ancestrales. Esto se hizo gracias a la ayuda de influencers que representaban la campaña a partir de su estilo de vida.

En Facebook se consiguió un total de 148 personas a quienes les gustaba la página y 151 seguidores. En cambio, en Instagram se consiguió un total de 199 seguidores. En ambas plataformas se subieron publicaciones y material gráfico adaptado con recetas, sabías qué, fotografías y mensajes con los beneficios de los alimentos ancestrales ecuatorianos.



ANEXO F: RENDICIÓN DE CUENTAS DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”

Rendición de cuentas

Tabla 4
Egresos de la campaña

Categoría	Valor
Diseño	\$30.00
Papelería	\$40.00
Producto comunicacional	\$38.00
Evento benéfico	\$125.00
Capacitaciones	\$20.00
Activaciones	\$30.00
Total	\$283.00

Tabla 5
Ingresos de la campaña

Categoría	Valor
Evento benéfico	\$250.00
Producto comunicacional	\$150.00
Total	\$400.00

Tabla 6
Ganancias de la campaña

Categoría	Valor
Ingresos	\$400.00
Egresos	\$283.00
Total	\$117.00

La donación hecha a FUNAPACE fue de un total de \$120.00.

ANEXO G: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTA TUS RAÍCES”

Después de un exhaustivo análisis de conceptos dados por autores internacionales y nacionales, se puede concluir que existen varios factores sociales y económicos que han hecho que el ecuatoriano decida alimentarse de productos extranjeros con mayor frecuencia, que con productos nacionales. Lo cual significa que existe menos producción nacional y por tal, un deterioro de los conocimientos ancestrales en cuanto a las tradiciones y costumbres alrededor de los alimentos.

Sin embargo, en esta investigación también se demuestra que en Ecuador existe una gran cantidad de alimentos ancestrales que tienen fácil acceso y están presentes en la dieta diaria. Estos alimentos tienen un gran aporte nutricional que mejora el bienestar y salud de todas las personas que consumen y también llevan consigo una carga cultural e histórica importante de la identidad ecuatoriana. Por ese motivo, al revalorizar estos alimentos, dar a conocer su historia y su origen, sus aportes nutricionales o propiedades medicinales, permite que las personas lleven una mejor alimentación.

La revalorización de los alimentos ancestrales es clave para que el Ecuador retome sus raíces, mejore la seguridad alimentaria de la familia ecuatoriana y cree mayor producción de alimentos y por tal, trabajo en zonas rurales del país. Seven-Erik Jacobsen y Stephen Sherwood explican que “hace falta continuar con el proceso de investigación y promoción del cultivo e incluir estudios del uso y consumo” (Jacobsen & Sherwood, 2002, p.13) de los alimentos ancestrales ecuatorianos. Por tal, la campaña comunicacional, funcionó como una plataforma de aprendizaje donde cada día más gente, sean jóvenes o madres y padres de familia, conocieron a profundidad acerca de los alimentos ancestrales.

Junto a la campaña “Alimenta tus raíces” se aprendió que es necesario implementar en la dieta diaria alimentos ancestrales que complementan una alimentación saludable, equilibrada y balanceada, mediante el consumo consciente de los alimentos. Además, se evidenció que es necesario enseñar los conocimientos ancestrales alrededor de los productos, desde su cosecha hasta su almacenamiento, para que la gente valore estos alimentos y sepa aprovechar sus aportes nutricionales.

Por último, algo que se destacó en toda la campaña fue que muchas personas desconocían de estos alimentos o no sabían cómo prepararlos o consumirlos correctamente. Por tal, es importante la necesidad de campañas alimenticias donde se resalte el uso de los alimentos de fácil alcance, es decir, aquellos que son producidos en tierra ecuatoriana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amon, D., Guareschi, P. A., & Malvdavsky, D. (2005). *La psicología social de la comida: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas*.
- Appadurai, A. (s.f). *La Modernidad Desbordada*. Buenos Aries, Argentina: Paidós.
- Arellano, G. (2014). *Cocina tradicional Andina: epistemologías femeninas y sistemas bioculturales en la sierra ecuatoriana*. (Tesis de Maestría). Facultad de Latinoamericana de Ciencias Sociales.
- Barthes, R. (2006). *Por una psico-sociología de la alimentación contemporánea*. *Empiria*, 11, 205-221. Recuperado de <https://estudioscultura.wordpress.com/2013/08/14/psico-sociologia-de-la-alimentacion-de-roland-barthes/>
- Beck, U. (1998). *¿Qué es el Globalización?* Buenos Aries, Argentina: Paidós.
- Cabrera, D. (2005). *Identidad y globalización: encuentros y transformaciones entre las cocinas nacionales* *Universitas Humanística*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Centeno, J. & Molina, W. (2013). Patrimonio alimentario. Ministerio de Cultura y Patrimonio. *El Telégrafo*. Vol. 1-9. Recuperado de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/ahora-puedes-descargar-los-fasciculos-de-patrimonio-alimentario/>
- Contreras, J., Gracia, M. (2005): *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona, España: Editorial Ariel, S.A.
- Costell, E. 2001. *La aceptabilidad de los alimentos: nutrición y placer*. *Arbor*. 65-85 pp

- Couche, D. (1996): “*Culture et identité*”, en *La notion de culture dans les sciences sociales*. París: La Découverte.
- Echeverría, B. (2011). *Ensayos Escogidos*. Bogotá, Colombia: Ediciones desde abajo.
- Estrella, E. (1986). *El pan de América: Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Madrid, España: Ediciones Abya-Yala.
- García, M. (2011). *¿Somo lo que comemos? Alimentos, significados e identidades*. *Alimentos Hoy*, 20(22), 3-5.
- Giddens, A. (1994) “*Living in a post- traditional society*”. Cambridge: Polity.
- González, F. (1969). *Historia del Ecuador*. Quito, Ecuador: Casa de la Cultura Ecuatoriana.
- Jacobsen, S. & Sherwood, S. (2002). *Cultivos de granos andinos en Ecuador*. Lima, Perú: Centro Internacional de la Papa.
- Latham, M. (2002). *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*. Colección FAO: Alimentación y nutrición N°29. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s00.htm#Contents>
- Lazarsfeld, P. (1934). *The psychological aspect of market research*. Harvard. Business Review.
- Loayza, E. (2005). *Alimentación y Cultura*. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/sociales/article/download/8073/7041>
- Lozano, C., Saca, C., Viviana, C., Lapo, J., & Yolanda, D. (2015). *Costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la Comunidad Ilincho, Cantón Saraguro 2015* (Tesis para la licenciatura). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/handle/123456789/23052>

- Morales, V. (2015). *Estudio de la variación genética y ambiental sobre el contenido de hierro, zinc y vitamina c en catorce genotipos de papa*. (Tesis de pregrado). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Chimborazo, Ecuador.
- Pazos Carrillo, S. (2010). *Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación* (Tesis de Master). Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. Recuperado de <http://repositorionew.uasb.edu.ec/handle/10644/2727>
- Penelo, L. (12 de septiembre de 2018). Maíz propiedad, beneficios y valor nutricional. *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comer/20180906/451618009383/maiz-valor-nutricional-propiedades-beneficios.html>
- Peralta, E., Villacréz, E. & Mazón, N. (2013). *Granos andinos: quinua, chocho, amaranto, ataco. Valor nutricional y funcional*. Quito, Ecuador: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP.
- Picallo, A. (2009). *Análisis sensorial de los alimentos: El imperio de los sentidos*. En: Encrucijadas, no. 46. Universidad de Buenos Aires.
- Salazar, D. (2012). *Comida y cultura*. Recuperado de <http://aleph.academica.mx/jspui/bitstream/56789/30358/1/36-114-2001-0083.pdf>
- Tobar, C. (2015). *Revalorización de los saberes ancestrales agrícolas y manejo poscosecha de alimentos y su relación con la práctica alimentaria y nutricional en tres escenarios de la parroquia Quisapincha* (Tesis de Master). Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/10937>
- Unesco. (2008). *Informe de relatoría de la segunda reunión de especialistas del proyecto "La ruta del cacao en América Latina y el Caribe: Diversidad Cultural*

para un Desarrollo Endógeno". Esmeraldas, Ecuador: Recuperado de
[http://www.lacult.unesco.org/cacao/index_talleres.php?uid_ext=&getipr=&lg=1
&id=&ppage=2](http://www.lacult.unesco.org/cacao/index_talleres.php?uid_ext=&getipr=&lg=1&id=&ppage=2)