



**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES**

**ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**ENSAYO DE CONOCIMIENTOS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**TEMA**

**EL COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR EN LA COMPRA DE  
ALIMENTOS.**

**AUTORA:**

**KAREM KATIUSKA CALDERÓN MACÍAS**

**ASESOR:**

**ECO. MICHEL TAMAYO SABORIT, PHD.**

**GUAYAQUIL – 2021**

## Índice

Introducción.....	1
<b>DESARROLLO .....</b>	<b>2</b>
<b>Clasificación alimentos y su implicación en la salud .....</b>	<b>3</b>
<b>Procesamiento de alimentos .....</b>	<b>4</b>
<b>Clasificación de los alimentos procesados .....</b>	<b>5</b>
<b>Factores que influyen en el consumo y alimentación .....</b>	<b>6</b>
<b>Comportamiento del consumidor en la elección de alimentos .....</b>	<b>7</b>
<b>Evidencia empírica de los hábitos alimenticios en la ciudad de Guayaquil.....</b>	<b>9</b>
<b>Regulación de prácticas ilegales para satisfacción de la demanda .....</b>	<b>11</b>
<b>Uso de la tecnología para crear buenos hábitos alimenticios .....</b>	<b>14</b>
Conclusiones.....	18
Bibliografía.....	19

## Índice de imágenes

<b>Imagen 1</b> Logo de la iniciativa Heart2Hold.....	<b>16</b>
---	-----------

## Resumen

El presente ensayo sobre "El comportamiento del consumidor en la compra de alimentos" está enfocado en indagar y analizar diferentes aristas que dan lugar a las preferencias de los consumidores en cuanto a productos alimenticios, por lo que se han tomado en cuenta variables como los hábitos alimenticios generales profundizando a las particularidades existentes en el ciudadano guayaquileño como consumidor, analizando las prácticas que se usan para la satisfacción de la demanda existente, por otro lado la influencia de la tecnología y los medios actuales en los hábitos alimenticios, así como la implicación en la salud derivados del consumo de ciertos alimentos. Las decisiones de compra de los consumidores se basan en el comportamiento que muchas veces es influido por el entorno que los rodea. Es por esto que luego del análisis realizado se puede identificar que este comportamiento está en continuo cambio, y que durante el último año en el que se atravesaron situaciones críticas respecto a la pandemia del Covid-19 estos hábitos cambiaron aún más marcando una tendencia por la preferencia de productos más procesados.

Palabras claves: comportamiento, consumidor, productos alimenticios, Covid-19

**Abstract**

The present essay on "The consumer behavior in the purchase of food" is focused on researching and analyzing different edges that generate the consumer preferences in terms of food products, so that variables such as general eating habits have been analyzed, from the existing particularities in the guayaquilian citizen as a consumer, analyzing the practices used to satisfy existing demand. On the other hand the influence of technology and social media on eating habits, as well as the implication in health derived from the consumption of certain foods. Consumers' purchasing decisions are based on behavior that is often influenced by the environment around them. That is why after the analysis carried out it can be identified that this behavior is in continuous change, and during the last year in which critical situations were crossed regarding the Covid-19 pandemic these habits changed even more marking a trend for the preference of more processed products.

Key words: behavior, consumer, food products, Covid-19.

## Introducción

En los últimos años muchos factores han influido en que los hábitos que normalmente tenían las personas en su vida cotidiana cambien en gran medida, tales como una mayor presión en la vida laboral, horarios extendidos de trabajo, el estrés, la crisis a nivel mundial, las limitaciones ambientales, económicas, sociales, y políticas, entre otros que son los causantes de los cambios de hábitos en la vida cotidiana de las personas.

Es por esto que las personas se refugian un poco más en la privacidad de su hogar y es aquí donde la alimentación representa un rol muy importante, ya que por todos estos factores se ha desarrollado una tendencia a consumir alimentos pre-elaborados que se caracterizan por su rápida preparación. Dentro de este contexto los restaurantes también tienen su participación en su afán de conseguir más clientes y tener mayores ganancias, por lo que muchos de ellos toman la decisión de preparar sus platos con ingredientes de alimentos pre-elaborados que les permitan servir platos rápidamente optimizando sus costos para cubrir la mayor cuota del mercado posible.

Por su parte, también es posible observar el crecimiento de una tendencia entre los consumidores que comprende un cambio en su predisposición respecto al consumo de alimentos pre-elaborados inclinándose por aquellos alimentos catalogados como orgánicos. Se puede entender como alimento orgánico a todos aquellos que dentro de su proceso productivo no se incluye fertilizantes, plaguicidas, antibióticos, etc. con el objetivo de preservar el medio ambiente, aumentar la fertilidad del suelo y obtener alimentos con todas las propiedades naturales.

Dicho cambio en la predisposición de los consumidores se ha logrado enfocado en la priorización acerca de la importancia de la calidad de los alimentos, que a su vez puede ser considerado como aquel factor decisivo para el consumo de ciertos alimentos. Esto es posible principalmente porque las necesidades alimenticias siguen la tendencia de personalización presentes en otros mercados importantes, creando una oportunidad para aquellos alimentos orgánicos sobre alimentos pre-elaborados producidos a gran escala.

Lo más adecuado para la salud es contar con buenos hábitos alimenticios, sin embargo, en la actualidad la prevalencia del sobrepeso y obesidad aumenta en diversos países del mundo, donde Ecuador no es la excepción debido principalmente al creciente consumo de alimentos pre-elaborados con altos niveles de grasa, azúcares y sodio. El consumo de este tipo de alimentos se puede considerar como una situación de interés común ya que existe la posibilidad que debido al desconocimiento y confusión acerca de la composición de los alimentos que son sometidos a un proceso industrial, ya sea para alargar su tiempo en el mercado o para complacer la demanda de los consumidores que buscan facilidad a la hora de preparar y consumir alimentos no toman en cuenta todos los riesgos para la salud que representa el consumo de este tipo de alimentos.

El objetivo principal del presente trabajo se limita a describir cómo se desarrolla el comportamiento de compra por parte de los consumidores respecto a los alimentos partiendo de la base acerca de que son los alimentos y la forma en que algunos autores han podido tratar temáticas relacionadas. De igual forma conocer de forma concreta como la pandemia ha modificado considerablemente el tipo de alimentos que se consumía al paso en que la firmeza de las medidas de distanciamiento y bioseguridad cambiaban.

## **DESARROLLO**

### **Conceptualización de los alimentos para su consumo**

Se puede definir como alimento a todo objeto de origen natural o procesado que puede ser incluido dentro de una dieta a fin de servir como suministro de energía para que un organismo vivo desarrolle sus procesos biológicos a través de mejoras organolépticas inclusive si solo se trata de la satisfacción de deseos. Sin embargo, en el caso de los organismos vivos que se ven en la obligación de consumir diferentes tipos de alimentos en función de sus características, entorno. (Contreras & Gracia Arnaiz, 2005)

Planteando una idea en función de las características que los alimentos para humanos presentan en la actualidad sugieren que más allá de ser nutritivos pueden servir como herramienta efectiva para prevenir enfermedades relacionadas al desorden de hábitos alimenticios.

## **Clasificación alimentos y su implicación en la salud**

Por su parte la Organización Panamericana de Salud y la Organización Mundial de la Salud clasifican a los alimentos en tres grupos en función de su composición y origen dando como resultado la siguiente clasificación (Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud, 2014)

1. Alimentos de origen natural o no procesados: son aquellos tipos de alimentos que, por un lado, son provenientes de componentes de origen vegetal tales como las frutas, tubérculos o verduras, y, por su parte, los que son provenientes de componentes de origen animal tales como especies de explotación ganadera. En otras palabras, los alimentos que colocan en esta clasificación deber cumplir de forma obligatoria con la condición de que su composición no sea modificada a partir de la mezcla con otros ingredientes independientemente de su origen.
2. Alimentos originados a partir de un procesamiento mínimo: son aquellos tipos de alimentos de origen natural o no procesado, los mismos que se someten a un cambio en su composición sin el uso de algún ingrediente externo, en su lugar se realiza una sustracción de partes mínimas que no afectan de forma significativa su naturaleza. Este procesamiento mínimo tiene como objetivo prolongar su duración, facilitar su almacenamiento, mejorar el valor nutricional y simplificar su consumo, todo esto a través de simplemente descascararlos, deshuesarlos, pasteurizarlos, lavarlos, pelarlos, etc.
3. Ingredientes culinarios: son aquellos tipos de alimentos que son producto de la extracción de ciertos componentes de otros alimentos, como es el caso de aceites, almidones, azúcares, harinas, mantequillas y sales.
4. Productos comestibles procesados: son aquellos tipos de alimentos que ya se encuentran listos para su consumo a partir de un procesamiento en el cual un alimento se somete a la aplicación de otros ingredientes, ya sea el caso de aceites, aditivos, azúcares, sales y perseverantes con el objetivo de realizar cambios en su naturaleza en función mejorar atributos como su duración, su sabor o respectivamente su aspecto físico.
5. Productos comestibles altamente procesados: son aquellos tipos de alimentos que ya se encuentran listos para su consumo a partir de un

procesamiento en el cual su elaboración o producción se la realiza principalmente a partir del uso de ingredientes industriales, que en su mayoría destacan por su carencia de algún alimento entero o natural.

## **Procesamiento de alimentos**

El procesamiento de alimentos es el conjunto de procesos al que un alimento se somete en su estado inicial con el objetivo de modificar sus propiedades para conservarlo, mejora de sabores, aspecto físico y variar el valor nutricional. Para lograr un correcto procesamiento es necesario contar con sistemas complejos diseñados a partir de ciencias como la biología, la física, la química además de satisfacer la creciente demanda de alimentos a nivel mundial. (Cambero Rodríguez, y otros, 1998)

La creciente demanda requiere poner a la disponibilidad una mayor variedad de alimentos sin considerar épocas del año o el lugar donde se lo requiera, y, en consecuencia, el procesamiento de alimentos se lo utiliza para evitar su descomposición a través de la aplicación de químicos que se enfocan en controlar la proliferación de microorganismos que causan su descomposición para ser transportado a diferentes partes del mundo.

El objetivo principal del procesamiento de alimentos es el de mejorar sus propiedades a través del uso tecnología como equipos y maquinarias capaces de ejecutar eficientemente a grandes escalas los alimentos sin necesidad de mano de obra humana. Es así como se pueden definir principalmente tres tipos de procesamiento aplicable a la industria de alimentos: (Ecuador, Ministerio de Salud Pública, 2013)

1. Procesamiento de embotellado y enlatado: se considera como el tipo de procesamiento que mayor uso se le da en la actualidad debido que es eficaz para la conservación de una gran cantidad de alimentos. Comprende en la introducción de alimentos que previamente fueron expuestos al calor en envases que son sellados al vacío.

2. Procesamiento de congelación: en el caso de carnes, frutas, pescados y verduras es posible prolongar su conservación si son expuestos a temperaturas por debajo de los cero grados.
3. Procesamiento químico: mediante la aplicación de diferentes compuestos químicos que comparten la función de eliminar microorganismos.

Hoy en día existe en el mercado una gran oferta de alimentos que pasan por diferentes tipos de procesos que modifican sus propiedades, por tanto, el procesamiento de alimentos es un factor de suma importancia dado que regula la presencia de microorganismos para cuidar la calidad del alimento sin modificar de forma significativa dichas propiedades.

### **Clasificación de los alimentos procesados**

Tomando como referencia la información expuesta en la investigación denominada Encuesta Nacional de Salud y Nutrición hecha por Gobierno Ecuatoriano sugiere la siguiente clasificación: (Ecuador, Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014)

1. Alimentos procesados a base de cárnicos: este tipo de alimentos procesados se los conoce comúnmente como fiambre o embutidos que se obtienen a partir de la preparación de diferentes tipos de carnes con especias que posteriormente se embuten en tripas naturales o artificiales.
2. Alimentos procesados a base de lácteos: este tipo de alimentos procesados se los conoce comúnmente como leche, queso o algún derivado lácteo. Las plantas que procesan lácteos utilizan la pasteurización para poder manipular este producto tan perecedero a través de una completa cadena de frío.
3. Alimentos procesados a base de pulpas de frutas: este tipo de alimento procesado se considera como saludable y es uno de los más comerciales a nivel mundial.
4. Alimentos procesados enlatados: este tipo de alimento procesado se obtiene a partir del tratamiento de otros alimentos animales o vegetales que con la aplicación de diferentes compuestos químicos envasados en latas alargan de forma considerable su conservación.

5. Alimentos procesados congelados: este tipo de alimento procesado se basa en solidificar en agua a los alimentos.
6. Alimentos procesados deshidratados: este tipo de alimento procesado se obtiene a partir de un secado artificial, es decir, eliminar el agua en diferentes escalas.
7. Alimentos procesados a base de cereales: este tipo de alimento procesado se lo conoce comúnmente como harina, la misma que se obtiene a partir de la trituración de diferentes tipos de granos.
8. Alimentos procesados extrusados: este tipo de alimento procesado se obtiene a partir de la exposición a altas temperatura de alimentos con alto contenido en almidón.
9. Alimentos procesados fermentados: este tipo de alimento procesado se obtiene a partir de la proliferación controlado de microorganismos como levaduras que hacen posible que los alimentos varíen su sabor y a su vez alarguen su conservación.

### **Factores que influyen en el consumo y alimentación**

Es posible definir que el consumo de alimentos depende directamente de factores como el entorno y el desarrollo de la sociedad a la que pertenece, es así, como los hábitos alimenticios, tradiciones y/o costumbres, patrones de consumo determinan que el consumo de alimentos que tiene una persona se pueden de la siguiente forma:

1. Disponibilidad y acceso físico a los alimentos: la capacidad que tiene una persona para comprar físicamente alimentos mediante los sistemas de comercialización existente.
2. Capacidad de compra y acceso económica: la capacidad económica o poder adquisitivo que una persona posee para comprar alimentos en un determinado precio o condición.
3. Decisión de adquisición y acceso social: el conocimiento que posee una persona para decidir qué tipo de alimento es el más adecuado.

Los puntos detallados anteriormente influyen en cómo se consumen los alimentos, y, por ende, influyen en la alimentación de las personas siendo el producto de como la sinergia de la relación entre el entorno, la anatomía y su conocimiento. También es válido señalar que una de las principales directrices del comportamiento humano respecto al consumo de alimentos se da por condiciones emocionales, sociales y económicas. (Aranceta, Pérez-Rodrigo, Ribas, & Serra-Majem, 2003)

Se puede considerar a la alimentación como aquel acto voluntario en el cual existe la posibilidad de elegir y preparar alimentos en función de la accesibilidad y preferencia, en el caso de los seres humanos existe un síntoma denominado hambre que se posiciona como el factor que principalmente impulsa la alimentación, pero no depende únicamente de este. En el caso de Ecuador, específicamente en la ciudad de Guayaquil donde el mayor porcentaje de los hogares ve su alimentación decidida por su economía ya que deben ajustarse a un presupuesto apretado que por lo general se lo hace día a día. Sin embargo, gracias a la globalización y estandarización de algunos procesos productivos de alimentos es posible armar una alimentación accesible y balanceada para evitar caer en el consumo de alimentos procesados y ultra procesados los cuales tienen como desventaja al daño que provocan en el organismo de los seres humanos.

El hambre como una necesidad biológica y fisiológica representa el principal factor que participa en la elección de la cantidad de alimentos a consumir ya que como seres humanos necesitamos ingerir alimentos para convertirlos en energía. A pesar de que los factores en la sociedad guayaquileña no sean los más favorables es posible hacer usos de las redes sociales para recopilar información que permita crear combinaciones de alimentos que resulten saludables a bajo precio a pesar de que las personas no sean conscientes de la cantidad de alimentos procesados que ingieren.

### **Comportamiento del consumidor en la elección de alimentos**

El comportamiento de los consumidores al momento de realizar la elección de sus alimentos se da principalmente en función por su disponibilidad, pero es posible

considerar los siguientes factores que influyen directamente en la compra de alimentos: (Araya & Atalah, 2002)

1. Biológicos: las necesidades básicas como el de alimentarse constantemente y evitar la ingesta de químicos dañinos para el organismo se subdivide en factores sensoriales, nutricionales y genéticos.
  - a. Sensoriales: decisiones a partir de propiedades organolépticas en función de la interacción con los sentidos del gusto, el olfato, el tacto y la vista sin dejar de lado la percepción psicológica que establece preferencias de unos alimentos sobre otros.
  - b. Genéticos: hace referencia a la similitud de las preferencias o hábitos alimenticios entre las diferentes generaciones presentes dentro del mismo núcleo familiar, intolerancias nutricionales y sensibilidad gustativa.
  - c. Nutricionales: hace referencia al condicionamiento que se puede producir a partir de actividades físicas tales como una dieta de un deporte específico modifica el tipo de alimento que una persona debe consumir.
2. Sociales: hace referencia a aquellos agentes externos que actúan como condicionante en la elección de los alimentos, un claro ejemplo de esto es las diferentes tendencias presentes en la sociedad moderna. La cultura, las tradiciones y las costumbres también se incluyen dado que más allá de condicionar la elección condicionan la forma en que estos alimentos se preparan y consumen.
3. Individuales: hace referencia a la configuración de la personalidad de una persona en términos de carácter psicológico, educación, preferencias, poder adquisitivo, estado de ánimo.

La pandemia provocada por el COVID19 ha modificado el comportamiento de los consumidores en función de factores sociales e individuales dado que con las medidas de distanciamiento muchas de las actividades se empezaron a realizar dentro de espacios cerrados, y, como producto de esto el consumo de alimentos como el helado se ha elevado considerablemente, por ejemplo, antes los niños salían con cierta frecuencia a áreas comunes como parques o canchas multideportivas donde la naturaleza de la actividad junto a la preferencia de los

dulces presentes en los niños consumían helado dependiendo de las veces que asistan a dichos lugares pero con el distanciamiento social los niños tienden a querer combinar el helado con sus nuevas rutinas diarias en casa.

### **Evidencia empírica de los hábitos alimenticios en la ciudad de Guayaquil**

Para entender que es un hábito alimenticio hay que partir de la base que es definir a un hábito como la repetición de actos similares en función de tendencias instintivas estableciendo modo de comportamiento. De esta forma se puede entender como hábito alimenticio a la selección, preparación, percepción y consumo de alimentos específicos en función de su disponibilidad, a su vez, otra forma de entenderlo consiste en como un conjunto de factores internos y externos determinan el comportamiento de una persona en relación con los alimentos.

Los horarios en que se consumen alimentos, la cantidad de alimentos, el tipo de alimento que se consume frecuentemente, preparación de preferencia, propiedades del alimento se pueden considerar como los principales componentes de un hábito alimenticio. Es así como el estilo de una persona cambia con el pasar del tiempo ya sea por el tipo de alimentación, cantidad de estrés, actividad física, consumo de alcohol o drogas, disponibilidad de tiempo puede provocar enfermedades cardiovasculares.

En el caso de la ciudad de Guayaquil donde los hábitos alimenticios están determinados directamente por factores económicos y de accesibilidad de los alimentos en función del lugar y al precio en que se adquieren:

1. Tiendas de barrio: 44%.
2. Supermercados: 27%.
3. Mercados: 13%.

Aproximadamente el 70% de los hogares adquiere alimentos en periodos de tiempo que coinciden con los fines de semana debido principalmente a que tienen la percepción de que esta forma de adquirirlos asegura que sean alimentos frescos, y, el 30% adquiere alimentos diariamente. Ambos grupos se encuentran condicionados por el precio en el que pueden adquirirlos. (Ecuador, Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014)

Tomando como referencia la encuesta realizada por el INEC en (Ecuador, Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014) se determinó que durante el 2012 aproximadamente 34 millones de dólares fueron usados para la compra de pan en general, 33 millones de dólares en arroz blanco y 20 millones en bebidas gaseosas dejando claro de qué forma se establecen los hábitos de consumo de los guayaquileños. De esta forma se puede considerar que la dieta se basa en pan, arroz y bebidas que se acompañan de otros alimentos como leche en polvo, pollo, queso, aceite vegetal, huevos y agua.

Las condiciones socioeconómicas de Guayaquil hacen que el valor energético necesario de las dietas sea complementado con la ingesta de una mayor cantidad de harinas y cereales, las mismas que se consumen hasta un máximo de tres veces al día en algunos casos que se consumen en diferentes horarios. Por su parte, el consumo de comida rápida y alimentos procesados se ha incrementado debido fundamentalmente a su bajo costo y buen sabor, es decir, los guayaquileños tienden a preferir comida rápida hecha a tener que cocinar sus alimentos.

Tomando como referencia los resultados obtenidos a partir de la realización de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se establece que existe un consumo anormal de proteínas, hierro, vitamina A y zinc además del consumo excesivo de alimentos procesados, carbohidratos. En Guayaquil aproximadamente el 6,4% de su población presenta consumo anormal de proteínas, el 70,5% respecto al hierro, el 14,6% respecto al zinc, es así como la población de esta ciudad tiene más probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares. (Ecuador, Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014)

Por su parte el consumo de alimentos procesados (comida rápida, embutidos, gaseosas y snacks) es otro de los problemas que se presentan en personas de 10 a 20 años en relación a sus hábitos alimenticios de tal forma que el 81,5% de este segmento consume bebidas gaseosas con frecuencia, el 50% consume comida rápida con frecuencia y el 64% consume snacks con frecuencia en un periodo máximo de 7 días previos a la realización de esta encuesta.

Conforme a lo expuesto y analizado en el presente ensayo se concluye en primer lugar que las normativas que regulan y guían el consumo de alimentos son fundamentales para asegurar que la población tenga acceso a una alimentación

sana en donde se eviten los alimentos ultra procesados y que los productos puedan conseguirse a un precio justo, con variedad y con la disponibilidad necesaria para que estén al alcance de todas las personas.

Se concluye también que indudablemente los productos no procesados o mínimamente procesados son la opción ideal de consumo para cuidar de la salud de las personas, y que estos hábitos de consumo deben inculcarse desde casa para que los niños actuales que serán los adultos del futuro sean capaces de formar una generación de hábitos alimenticios sanos que reformulen las políticas actuales y a la vez salven a nuestro medio ambiente.

### **Regulación de prácticas ilegales para satisfacción de la demanda**

Según el Folleto No. 74 de Disponibilidad Adecuada de Alimentos en el Ecuador algunos de sus artículos contemplados corresponden a una serie de regulaciones enfocadas a la forma en que el Estado debe gestionar aspectos importantes de esta industria tales como la distribución y el acceso de los mismos: (Ecuador, Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2006)

Art. 1.- En su primer artículo se establece como política de Estado responsabilidad del Gobierno Nacional en garantizar la seguridad alimenticia a través de productos con buen valor nutricional, dicha política posee una consideración de derecho humano ya que asegura una capacidad de abastecimiento enfocada en brindar un acceso físico y socioeconómico al mayor número de ecuatorianos posible a través del consumo de alimentos cuyo valor nutricional le permita ser considerado como sanos y nutritivos para favorecer un estilo de vida saludable y activo.

Como se observa el artículo 4 y 5 de la Constitución (Ecuador, Asamblea Constituyente, 2008) en sus diferentes literales resalta la importancia de que la población tenga acceso a alimentos sanos, de producción natural, garantizando que estos alimentos estén disponibles al alcance de todos los ciudadanos.

Art. 4.- Literal d). - Soberanía alimentaria.- Mediante este apartado de su cuarto artículo se establece que el Estado deberá garantizar a los ecuatorianos el acceso (ya sea físico y/o socioeconómico) en colaboración de sus instituciones subyacentes a través de diferentes controles en los procesos productivos siempre en pro de la

aplicación de prácticas que no pongan en riesgo la preciada biodiversidad asegurando que las producciones realizadas a nivel local/nacional garanticen la protección de los recursos genéticos presentes en el suelo, competencia leal.

Art. 5. (...)

- b). Distribución. – Mediante este apartado de su quinto artículo se da apertura para que el Estado implemente las acciones que sean necesarias para garantizar que los ecuatorianos cuenten con acceso directo a alimentos con un buen valor nutricional dando prioridad a todo canal de distribución donde únicamente participen el productor con el consumidor final con la intención de evitar que terceros impongan sus políticas al momento de comercializarlos haciendo énfasis en aquellos mercados en los cuales participen pequeños y medianos productores.
- c). Estabilidad. – Mediante este apartado de su quinto artículo se da apertura al Estado para coordinarse directamente con los sistemas que sostienen el mercado alimenticio en pro de mantener siempre disponible la infraestructura necesaria y de esa forma poder asegurar el flujo permanente de alimentos nutritivos en el corto, mediano y largo plazo acorde a la demanda en función de las costumbres presentes en la cultura de la población ecuatoriana.
- d). Acceso. – Mediante este apartado de su quinto artículo se establece la obligación de los sistemas del mercado alimenticio en Ecuador en garantizar la distribución de alimentos de calidad y con un buen valor nutricional de tal forma en que se dé prioridad en comercializar internamente aquellos alimentos de producción local/nacional considerando aspectos socioeconómicos como poder adquisitivo, educación e inversión social.
- e). Consumo. – Mediante este apartado de su quinto artículo se establece la garantía por parte del Estado en que los alimentos que se distribuyen de forma interna para la población ecuatoriana sean de calidad y con un valor nutricional alto, de la misma forma en como estos se consumen dando prioridad a los grupos considerados constitucionalmente como vulnerables. (Ecuador, Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2006)

Por otro lado, el artículo 21 se orienta a la regulación de los precios, y al desarrollo de la logística para que los productos lleguen a las personas cumpliendo con todos los controles y normativa respectiva. (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

Art. 21.- Literal a). – En este apartado del vigésimo primer artículo se establece el control de los precios, es decir, aquellos productos con precios oficiales, la producción, la calidad a través de la emisión de leyes que estén acorde a los objetivos establecidos en el Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Art. 21.- Literal d). – En este apartado del vigésimo primer artículo se establece la prohibición de la distribución y consumo de aquellos alimentos que, para su producción, manipulación uso y almacenamiento se apliquen ingredientes genéticamente modificados sin antes haber demostrado que no representan un riesgo para el organismo humano a través de la realización de estudios científicos.

En Ecuador para comercializar productos alimenticios se debe cumplir con las reglamentaciones establecidas entre las cuales encontramos el “Reglamento De Registro Y Control Sanitario De Alimentos” en el que en sus artículos 2 y 3 indica lo siguiente respecto a los productos pre elaborados y a los orgánicos respectivamente: (Ecuador, Ministerio de Salud Pública, 2013)

Art. 2.- En este artículo se establece que para la distribución de alimentos procesados considerados textualmente como “productos alimenticios” es estrictamente necesario hacerlo bajo una marca o fabrica legalmente constituida, obtención de un Registro Sanitario.

Art. 3.- En este artículo se establecen las excepciones correspondientes a la obtención del Registro Sanitario sin pasar por alto los controles y vigilancias respectivas a cargo de las autoridades pertinentes, dichas excepciones se establecen de la siguiente forma:

- Alimentos o productos alimenticios en su estado natural (de origen natural o producción primaria) como es el caso de los de origen agrícola siempre y cuando no hayan sido sometidos a algún tipo de procesamiento para modificar sus características.
- Alimentos o productos alimenticios de origen animal que el único procesamiento para su conservación sea el de mantenerlo en refrigeración o congelación incluyendo huevos en estado natural.
- Granos secos a excepción del arroz pre cocido, semillas en general sin que hayan sido sometidas a procesos que modifiquen su composición, frutos secos sin descascarar.

Como es visible en la normativa emitida para el Registro y Control Sanitario de Alimentos los productos elaborados necesitan mayor vigilancia, control y certificaciones que los productos orgánicos, y esto se debe a que estos últimos mencionados al obtenerse a través de procesos naturales ponen en un nivel menor de riesgo a las personas en su consumo, mientras que los elaborados o producidos bajo la adición de químicos, pesticidas y otras sustancias pueden tener efectos contraproducentes en algunos casos.

Tener opciones orgánicas y no orgánicas en la alimentación se ha convertido en un factor fundamental debido a las nuevas tendencias de consumo que varían entre las generaciones, y como la población de estas se encuentra en constante crecimiento generando una mayor demanda que en ocasiones las industrias recurren a prácticas ilegales con tal de satisfacer aquella demanda es por esto que es importante conocer lo que las regulaciones ecuatorianas indican acerca de los productos pre elaborados por lo que se detalla información obtenida de La Constitución Política de la República del Ecuador y de la Ley de Seguridad Alimentaria Nutricional a fin de que si alguna persona conoce o es testigo de una práctica legal sepa que se encuentra regulado por la legislación ecuatoriana.

### **Uso de la tecnología para crear buenos hábitos alimenticios**

A medida que la pandemia de Covid-19 avanza, el país y los organismos del mismo junto con otras naciones fueron realizando guías sobre las medidas que se enfocan en la detección y el aislamiento de casos positivos a medida que simultáneamente se establece el distanciamiento social, aunque no se ha publicado un manual de cómo salir de ellas. No es una ciencia exacta. Dependerá de un ensayo y error, siendo este un proceso en el que el gobierno aprenderá de los fallos y aciertos, tanto propios como ajenos.

Desde el confinamiento, la población se encuentra en la constante búsqueda de formas que permitan adaptarse. Los especialistas en salud pública insisten en que dependerá de cómo avance la epidemia y de cómo se controle la cantidad de personas que sean casos positivos para descubrir esto serán necesarios test; muchos y con la suficiente calidad, así mismo se contempla la posibilidad de una

vacuna, pero no todo es tan sencillo. Entonces, aunque será un proceso largo, poco a poco se retomará una normalidad paulatinamente, aunque haya secuelas bastante sólidas plasmadas en las personas, mucho más en Guayaquil que fue el foco de esta pandemia si hablamos de Ecuador.

Y retomar una vida con normalidad como se lo hacía anteriormente dependerá del conocimiento de las personas y su voluntad a ver este problema con la importancia que merece, y así cuidarse entre todos, y también todos los ámbitos en los que esta pandemia ha afectado siendo mayoritario la afectación en el ámbito económico del país y de la ciudad de Guayaquil debido a su gran cantidad de contagiados y muertos, que a su vez impacta en el tema sanitario, social, educativo y muchos más.

En base a lo expuesto anteriormente se sugiere el uso de la tecnología para crear hábitos alimenticios en función de las siguientes directrices:

1. Dispositivos para monitorizar la condición física: popularmente conocidos como wearables que miden frecuencia cardiaca, calidad del sueño, número de pasos o calorías consumidas y utilizadas. La información recopilada permite realizar nuevas rutinas con el objetivo de mejorar su salud y prevenir enfermedades cardiovasculares.
2. Aplicaciones: mucho más desarrollado que los anteriormente mencionados wearables se encuentra el mercado de las aplicaciones para dispositivos móviles enfocadas en nutrición, actividad física y monitoreo cardiovascular. Es así como se han desarrollado desde aplicaciones que ofrecen planes nutricionales específicos, rutinas de ejercicio personalizadas hasta el punto de aquellas aplicaciones que en conjunto de los wereables son capaces de llegar a contabilizar el ritmo cardiaco y calorías quemadas en función de alguna actividad física en específico. También hay apps que se conectan a los dispositivos wearables y usan los datos que estos recolectan para ofrecer información más personalizada.
3. Uso de plataformas digitales: gracias a la existencia de plataformas digitales como es el caso de las redes sociales es posible crear perfiles que se enfoquen en la difusión de contenido relacionado a recetas nutritivas a bajo

costo, riesgos de los alimentos procesados y rutinas de ejercicio para personas con sobrepeso.

**Imágen 1** Logo de la iniciativa Heart2Hold



**Elaborado por:** Karem Calderón.

El uso de la tecnología en Ecuador ha ido creciendo de forma constante al punto de que sea un hecho poco común el ver a una persona que no posea un celular inteligente, sin embargo, todo el potencial de estos dispositivos se aprovecha siempre y cuando se encuentren conectados a internet. Por su parte, la prolongación de la pandemia ha provocado que muchas personas empiecen a solicitar el servicio de internet a pesar del esfuerzo por parte de la Alcaldía de Guayaquil en colocar antenas wifi en muchos sectores de la ciudad.

Estos hechos sugieren que existe la oportunidad de llegar a las personas a través de contenido que sea de su interés en función de crear consciencia acerca de sus hábitos alimenticios mediante una iniciativa que se desarrollará únicamente en medios digitales considerando principalmente la creación y administración de una comunidad tal y como se muestra a continuación:

Los hábitos alimenticios que existen en la población de la ciudad de Guayaquil favorecen e incentivan el consumo de los productos que se ofrecen en Sugarland, sin embargo, el consumo excesivo de estos alimentos podría causar diferentes complicaciones en la salud de las personas. A raíz de esto nace Heart 2 Hold, es la iniciativa que se propone para hacer frente a los hábitos alimenticios que día a día provocan casos de enfermedades cardiovasculares debido al consumo

excesivo de alimentos cuya composición química afecta directamente al funcionamiento de órganos como el hígado o el corazón. Esta iniciativa busca aprovechar las nuevas tecnologías para difundir información acerca de los riesgos a largo plazo que se producen a partir de mantener ciertos hábitos alimenticios y como elegir de forma adecuada los alimentos.

En primer lugar, se propone estar presente en las principales plataformas digitales a través de la creación de perfiles en redes sociales tales como Facebook, Instagram y TikTok con la intención de establecer cuáles son los usuarios que más empatizarán con el contenido subido a estas plataformas a fin de contar con una base que permita replicar el mensaje en función del público objetivo.

En segundo lugar, la información que se recopilará específicamente para ser difundida a través del contenido en redes sociales debe relacionarse a explicar cómo ciertas composiciones químicas en alimentos afectan de diferentes formas al cuerpo dando posibilidad a la aparición de enfermedades cardiovasculares además de cómo elegir una dieta balanceada en función al presupuesto y la frecuencia con la que se adquiera alimentos tomando como referencia lo expuesto en las encuestas mencionadas anteriormente.

## Conclusiones

Debido principalmente a la pandemia las personas se refugian un poco más en la privacidad de su hogar y es aquí donde la alimentación representa un rol muy importante, ya que por todos estos factores se ha desarrollado una tendencia a consumir alimentos pre-elaborados que se caracterizan por su rápida preparación. Sin embargo, también es posible observar el crecimiento de una tendencia entre los consumidores que comprende un cambio en su predisposición respecto al consumo de alimentos pre-elaborados inclinándose por aquellos alimentos catalogados como orgánicos.

Los hábitos alimenticios pueden ser los horarios en que se consumen alimentos, la cantidad de alimentos, el tipo de alimento que se consume frecuentemente, preparación de preferencia, propiedades del alimento se pueden considerar como los principales componentes de un hábito alimenticio. Las condiciones socioeconómicas de Guayaquil hacen que el valor energético necesario de las dietas sea complementado con la ingesta de una mayor cantidad de harinas y cereales, las mismas que se consumen hasta un máximo de tres veces al día en algunos casos que se consumen en diferentes horarios.

Se concluye también que indudablemente los productos no procesados o mínimamente procesados son la opción ideal de consumo para cuidar de la salud de las personas, y que estos hábitos de consumo deben inculcarse desde casa para que los niños actuales que serán los adultos del futuro sean capaces de formar una generación de hábitos alimenticios sanos que reformulen las políticas actuales y a la vez salven a nuestro medio ambiente.

## Bibliografía

- Aranceta, J., Pérez-Rodrigo, C., Ribas, L., & Serra-Majem, L. (2003). Sociodemographic and lifestyle determinants of food patterns in Spanish children and adolescents: the ENKID study. *European journal of clinical nutrition*, 57(1), S40-S44. Recuperado el 02 de febrero de 2021, de <https://www.nature.com/articles/1601813.pdf>
- Araya, M., & Atalah, E. (2002). Factores que determinan la selección de alimentos en familias de sectores populares. *Revista Chilena de Nutrición*. Recuperado el 07 de enero de 2021, de [https://www.researchgate.net/publication/260767743\\_FACTORES\\_QUE\\_DETERMINAN\\_LA\\_SELECCION\\_DE\\_ALIMENTOS\\_EN\\_FAMILIAS\\_DE\\_SECTORES\\_POPULARES](https://www.researchgate.net/publication/260767743_FACTORES_QUE_DETERMINAN_LA_SELECCION_DE_ALIMENTOS_EN_FAMILIAS_DE_SECTORES_POPULARES)
- Camero Rodríguez, M. I., Fernández Álvarez, L., García Sanz, M. L., García de Fernando Minguillón, G. D., de la Hoz Perales, L., & Selgas Cortecero, M. D. (1998). *Componentes de los alimentos y procesos*. Madrid: Síntesis. Recuperado el 29 de noviembre de 2020, de Síntesis : <https://www.scribd.com/document/371968271/Tecnologia-de-Los-Alimentos-Vol-1-Componentes-de-Los-Alimentos-y-Procesos-Juan-a-Ordenez-1>
- Contreras, J., & Gracia Arnaiz, M. (2005). Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas. *Investigaciones sociales*, 387 - 392. Recuperado el 3 de diciembre de 2020, de <https://core.ac.uk/download/pdf/304897733.pdf>
- Ecuador, Asamblea Constituyente. (20 de octubre de 2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de Registro Oficial 449: <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador.pdf>
- Ecuador, Instituto Nacional de Estadística y Censos. (enero de 2014). *Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años 2011-2012*. Recuperado el 19 de enero de 2021, de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/MSP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf)
- Ecuador, Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2006). *Disponibilidad Adecuada de Alimentos en el Ecuador. Folleto No 74*. Recuperado el 05 de diciembre de 2021, de Acuerdo Ministerial No. 068: [https://www.agricultura.gob.ec/wp-content/uploads/2020/09/AM\\_068\\_PEI2.pdf](https://www.agricultura.gob.ec/wp-content/uploads/2020/09/AM_068_PEI2.pdf)
- Ecuador, Ministerio de Salud Pública. (21 de febrero de 2013). *Reglamento de Registro y Control Sanitario de Alimentos*. Recuperado el 19 de febrero de 2021, de Registro Oficial 896 : <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/REGLAMENTO-DE-REGISTRO-Y-CONTROL-SANITARIO-DE-ALIMENTOS.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud. (2014). *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. Recuperado el 02 de enero de 2021, de [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=documentos-2014&alias=456-clasificacion-de-los-alimentos-y-sus-implicaciones-en-la-salud&Itemid=599](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=documentos-2014&alias=456-clasificacion-de-los-alimentos-y-sus-implicaciones-en-la-salud&Itemid=599)