



C A P Í T U L O 4

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Victor Quinde Rosales

Ahmed El Salous

Darlyn Tenelanda Mora

Luis Mejia Cervantes

CONCLUSIONES

El presente estudio sobre los hábitos alimenticios en Guayaquil ha permitido identificar tendencias y diferencias significativas en el consumo de alimentos en función de la naturaleza de los productos, el género y la ubicación geográfica. A partir del análisis de los datos recopilados, se presentan las siguientes conclusiones:

Patrones de Consumo Alimenticio en Guayaquil:

- I Existe una alta frecuencia de consumo de proteínas y cereales, mientras que alimentos como lácteos, aceites y azúcares presentan un consumo más esporádico.
- I Aunque se observa un predominio de alimentos no procesados en la dieta, el consumo de productos agroalimentarios sigue siendo significativo, lo que puede representar un riesgo para la salud pública.

Diferencias en el Consumo por Género:

- I Las mujeres consumen mayor cantidad de frutas, verduras y productos lácteos, reflejando una mayor tendencia hacia hábitos alimenticios saludables.

- Los hombres, en contraste, presentan una inclinación más marcada por comidas rápidas, carnes procesadas y bebidas azucaradas, lo que puede derivar en mayores riesgos metabólicos.

Influencia de la Ubicación Geográfica:

- En las zonas norte y sur de Guayaquil, el acceso a alimentos frescos es mayor, lo que se traduce en una dieta más equilibrada. En cambio, en las zonas este y oeste, se observa una mayor dependencia de alimentos procesados debido a la disponibilidad limitada de productos frescos.
- Factores socioeconómicos y logísticos inciden en la variabilidad del acceso a productos saludables, generando disparidades en los hábitos alimentarios entre sectores de la ciudad.

Impacto del Consumo de Alimentos Procesados:

- Se evidencia un alto consumo de refrescos, snacks y comidas rápidas, lo que sugiere una dependencia de estos productos en la dieta cotidiana.
- La presencia de productos con altos niveles de sodio, grasas trans y azúcares añadidos en la alimentación de la población guayaquileña representa un desafío para la salud pública y requiere estrategias de regulación y concienciación.

RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos obtenidos, se plantean las siguientes recomendaciones con el objetivo de promover hábitos alimenticios más saludables y sostenibles en la población de Guayaquil:

Promoción de la Alimentación Saludable:

- Desarrollar campañas de concienciación sobre la importancia de una dieta balanceada, enfatizando los beneficios del consumo de frutas, verduras y cereales integrales.
- Implementar programas de educación nutricional en escuelas y comunidades para incentivar la selección de alimentos saludables desde edades tempranas.

Mejora en el Acceso a Alimentos Frescos:

- Diseñar estrategias para facilitar la distribución de productos frescos en sectores con menor acceso, reduciendo la brecha alimentaria entre distintas zonas de la ciudad.

- Promover incentivos económicos para la comercialización de alimentos no procesados en mercados locales y tiendas de barrio, asegurando su disponibilidad para la población.

Regulación y Control del Consumo de Alimentos Agroalimentarios:

- Implementar políticas de etiquetado nutricional claro y campañas informativas sobre los efectos negativos del consumo excesivo de productos ultraprocesados.
- Fomentar la oferta de opciones más saludables en establecimientos de comida rápida y supermercados, incentivando la reducción de productos con altos niveles de sodio y azúcares añadidos.

Investigaciones Futuras y Monitoreo del Consumo Alimenticio:

- Realizar estudios adicionales que combinen enfoques cuantitativos y cualitativos para comprender en mayor profundidad las decisiones alimenticias de la población.
- Establecer mecanismos de monitoreo continuo para evaluar el impacto de políticas públicas y campañas educativas en los hábitos alimentarios de Guayaquil.