



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

Carrera de Arte y Diseño Empresarial

**DISEÑO DE RECETARIO PARA HACER FRENTE A LA
INSEGURIDAD ALIMENTARIA POR EL DETERIORO
ECONÓMICO COMO CONSECUENCIA DE LA
PANDEMIA COVID 19**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de
Bachiller en Arte y Diseño Empresarial**

JIREH ANGÉLICA ARELY ABAD CHATE

Asesor:

**Rafael Vivanco Álvarez
(0000-0001-8279-7647)**

**Fernando Castillo Sologuren
(0000-0002-5576-3027)**

**Lima – Perú
2020**

A Dios, al que considero mi papá y a mi familia, a los cuales admiro y agradezco.

Resumen

La presente investigación, tiene como objetivo dar a conocer el problema de inseguridad alimentaria por el deterioro económico, debido la pandemia de Covid-19 en las familias de NSE D y E.

La descripción del problema no solo abarca temas entorno a la inseguridad alimentaria y el deterioro económico, sino también pone en evidencia los problemas secundarios que derivan de este, poniendo en evidencia una situación que es necesaria tratar y poner a debate; la investigación esta enfocada en la inseguridad alimentaria, los niveles o escala de experiencia, además de las consecuencias como lo son la desnutrición y anemia, sobre todo en un país que cuenta problemas de desigualdad social, además se ha considerado fundamental analizar la cultura de las madres de familia de los comedores populares, los cuales tienen un rol importante con respecto a brindar alimentación, es por eso que el proyecto diseño se hizo uso del diseño editorial, con la realización de un manual – recetario, el cual brinda información sobre una alimentación balanceada, super alimentos y las porciones de proteínas necesarias, de esta manera se busca capacitar e informar a las madres sobre la importancia de brindar una buena alimentación, para combatir enfermedades como la desnutrición y anemia, la cual mayormente se desarrolla en poblaciones de bajos recursos.

Abstract

The present research, aims to raise awareness of the problem of food insecurity due to the economic decline, due to the Covid-19 pandemic in NSE D and E families.

The description of the problem not only covers issues around food insecurity and economic decline, but also highlights the secondary problems that arise from it, highlighting a situation that needs to be addressed and debated; The research is focused on food insecurity, the levels or scale of experience, as well as the consequences such as malnutrition and anemia, especially in a country with problems of social inequality. It has also been considered fundamental to analyze the culture of the mothers of the families in the soup kitchens, which have an important role in providing food, That is why the design project made use of the editorial design, with the realization of a manual - recipe book, which provides information on a balanced diet, super foods and the portions of protein needed, in this way it seeks to train and inform mothers about the importance of providing a good diet, to combat diseases such as malnutrition and anemia, which mostly develops in low-income populations.

ÍNDICE

CAPÍTULO I

Introducción	8
Descripción del problema encontrado.....	9
Problema principal	10
Problema(s) secundario(s)	10
Justificación	11
Objetivo principal	11
Objetivo(s) secundario(s).....	11
Análisis de los actores	12
Análisis del campo	13
Metodología	14

CAPÍTULO II

Marco teórico del problema	16
Concepto de Inseguridad Alimentaria	16
Escala de experiencia	17
Causales de la inseguridad alimentaria	18
Categorías	19
Inseguridad alimentaria Crónica.....	19
Inseguridad alimentaria transitoria	19
Impacto del covid-19 en el deterioro económico	20
Sectores afectados	21
Impacto del Covid – 19 en la seguridad alimentaria	21
Pobreza y desigualdad	22
Anemia.....	23

Anemia infantil.....	24
Causas	24
Desnutrición	25
Causales.....	25
Tipos.....	26
Marco Teórico del proyecto	27
Estado del Arte.....	29
CAPÍTULO III	
Público Objetivo	30
Concepto	30
Moodboard.....	31
Paletas de color	32
Tipografías	32
Proyecto de diseño	32
Relación entre problema, público objetivo y proyecto	34
Marca del proyecto.....	34
Resultado	35
ANEXOS	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Moodboard del problema	10
<i>Figura 2.</i> Escala de experiencia de inseguridad alimentaria.....	17
<i>Figura 3.</i> Diagrama de barras sobre el índice de endeudamiento en las familias peruanas.....	21
<i>Figura 4.</i> Moodboard del concepto, interpreta “Regalo ”	31
<i>Figura 5.</i> Logotipo de proyecto “La Olla de mamá, el mejor regalo”	35
<i>Figura 6.</i> Versiones de color de logo	35

ÍNDICE DE ANEXOS

<i>Anexo1.</i> Entrevista a Edith Rodríguez.....	36
<i>Anexo2.</i> Entrevista a Angela Marreros.....	38
<i>Anexo3.</i> Entrevista a Roxana Ávila	40
<i>Anexo4.</i> Encuestas a trabajadores informales	41

Capítulo I

Introducción.

El brote del Covid-19, ha causado la muerte de muchas personas en todo el mundo, dejando en evidencia una emergencia sanitaria en todos los países, pero esta pandemia no solo ha afectado la seguridad sanitaria y la economía de muchos países, sino que también se está percibiendo una inseguridad alimentaria en las familias de escasos recursos.

Esta inseguridad alimentaria o también llamada crisis alimentaria, se está dando de manera adyacente a la crisis sanitaria, muchas de las familias han perdido sus principales fuentes de ingreso, lo cual no les permite tener una alimentación adecuada; saliendo a relucir problemas de desnutrición y anemia, que en muchos países en desarrollo se estaban superando.

En la actualidad, en Perú, las familias de más bajos recursos, están afrontando no solo los problemas que ha generado la pandemia Covid-19 en cuanto a los sistemas de salud, sino que también una “inseguridad alimentaria”, por la falta de ingresos económicos a sus hogares; siendo los más vulnerables las familias de NSE D y E.

Esto no solo los expone a recaer en enfermedades de malnutrición, sino también en la posición que toman al afrontar esta pandemia, con un sistema inmune deficiente; esto por la falta de información y apoyo por parte del estado peruano.

Es por ello que el propósito de esta investigación es dar a conocer como la pandemia por Covid-19, está afectando la seguridad alimentaria de las familias de NSE D y E de Lima metropolitana, de la misma manera se dará a conocer el impacto del deterioro económico, como también los términos de anemia y desnutrición como consecuencias de la inseguridad alimentaria.

Descripción del problema encontrado.

La crisis sanitaria a causa de la pandemia por COVID - 19, ha provocado también una crisis alimentaria, esto debido a las restricciones por parte del gobierno, provocando una inestabilidad financiera, causada por la paralización de la economía en algunos sectores, esto tuvo consecuencias sobre todo en familias de NSE D y E que quedaron sin ingresos o sin un respaldo económico.

Solo en Lima metropolitana y Callao se menciona que “en la primera semana de mayo, un 14% de hogares declaró no haber podido comprar alimentos con contenido proteico como carnes, pescado y huevos. En el 73% de estos hogares la causa fue carencia de medios económicos” Zegarra (2020).

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura), la inseguridad alimentaria se da cuando, una persona no tiene acceso económico y físico a un alimento seguro y nutritivo. En otro contexto la cumbre de países europeos en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, mencionan que es derecho de toda persona tener acceso a alimentos nutritivos, el cual es un derecho fundamental de no padecer hambre. Con respecto a lo antes mencionado, solo en la región Lima, se ha evidenciado la inseguridad alimentaria causada por la pandemia, según el INEI el nivel de inseguridad es de intermedio a grave, esto lleva a que grupos de personas de asentamientos humanos vulnerables y pobres, a realizar ollas comunes, donde se ven en la necesidad de pedir donaciones; para que puedan afrontar esta crisis alimentaria.

Si bien es cierto que el estado peruano, ha implementado bonos para la ayuda de los más vulnerables en esta pandemia, se evidencia también la falta de apoyo directo o indirecto a estas familias no solo ahora, además de las acciones de solución que han desarrollado de manera colectiva la población, como las ollas comunes y comedores populares, la función que cumplen a lo largo de los años como alternativa para afrontar las crisis, pero que no cuentan

con un conocimiento de cuáles son los alimentos necesarios y nutritivos, para mantener un buen sistema inmune.

Como consecuencias, se da el aumento de índices de desnutrición y anemia, Volviendo a un estado de desigualdad social, esto también agrava más la situación de crisis sanitaria en medio de la pandemia, ya que se necesita un buen sistema inmune para combatir estas infecciones.



Figura 1. Moodboard del problema

Problema principal.

La inseguridad alimentaria por el deterioro económico como consecuencia de la pandemia del COVID-19 que atraviesan las familias de NSE D y E en Lima Metropolitana.

Problemas secundarios.

Aumento de la desnutrición debido a la inseguridad alimentaria por el deterioro económico como consecuencia de la pandemia del COVID-19 que atraviesan las familias de NSE D y E en Lima Metropolitana.

Alto índice de anemia infantil debido a la inseguridad alimentaria por el deterioro económico como consecuencia de la pandemia del COVID-19 que atraviesan las familias de NSE D y E en Lima Metropolitana.

Justificación.

La inseguridad alimentaria, es un problema que afecta la seguridad nacional, no solo en este tiempo de pandemia, esta situación se ve sobre todo en países en desarrollo como el Perú, donde se combate aún la hambruna y la pobreza.

El deterioro económico, a causa del Covid-19, ha provocado que muchas familias se encuentren en situación de vulnerabilidad, Gasca (2003) menciona

Los limitados ingresos generan que la obtención de sus alimentos se presente con condicionamientos, en este caso se tiene a la pobreza, la falta de inclusión social y la desigualdad de distribución de ingresos, como indicadores de inseguridad alimentaria, donde las familias tienen que distribuir los gastos de manera limitada, para la alimentación y servicios básicos (Luz, educación y salud). (pp.149)

Es por ello que las autoridades puedan ser conscientes de esta problemática, en muchas manifestaciones se puede afirmar que “es una medida vital, no sólo para enfrentar la crisis, sino también para empezar a gestar un futuro distinto para los millones de peruanos y peruanas en términos de seguridad alimentaria y nutricional” (GRADE,2020), con respecto a las medidas de fortalecer los recursos de estas familias.

Objetivo principal.

Identificar la inseguridad alimentaria por el deterioro económico como consecuencia de la pandemia del COVID-19 que atraviesan las familias de NSE D y E en Lima Metropolitana.

Objetivos secundarios.

Dar a conocer el aumento de la desnutrición debido a la inseguridad alimentaria por el deterioro

económico como consecuencia de la pandemia del COVID-19 que atraviesan las familias de NSE D y E en Lima Metropolitana.

Evidenciar el alto índice de anemia infantil debido a la inseguridad alimentaria por el deterioro económico como consecuencia de la pandemia del COVID-19 que atraviesan las familias de NSE D y E en Lima Metropolitana.

Análisis de los Actores.

Padres de familia.

Son los que se han visto afectados económicamente, por las disposiciones que ha tomado el gobierno muchos han perdido sus trabajos, además porque son los proveedores de alimentos a los que se han visto afectados económicamente, lo cual causa la inseguridad alimentaria en sus familias.

Niños.

Los niños son los más vulnerables, en los cuales se evidencia enfermedades de malnutrición, como anemia y desnutrición, debido a la inseguridad alimentaria. Esto no solo afecta su salud, sino también su rendimiento académico.

Organización de ollas comunes.

Organización social creada por la población, para poder afrontar la crisis alimentaria, por el Covid-19, estas organizaciones en casi todos los casos conformados por madres de familia, que no cuentan con suficiente ingreso económico, para brindar alimentos a sus hijos, es por ello que se forma como ayuda común, algunas veces pueden funcionar con donaciones o también con lo que cada vecino puede dar.

Comedor popular.

Organización pública de beneficencia para dar de comer gratis o con una pequeña contribución a personas de escasos recursos necesitadas, en esta época de pandemia, muchas

personas se han visto en la necesidad de comprar este menú, el cual es muchísimo más barato que cocinar en casa, pero que no cuenta con un valor nutricional apropiado.

Muchas de las personas que se alimentan en estos comedores, no cuentan para pagar y brindan su ayuda en la cocina, pelando papas u otra manera de ayudar, para pagar su alimento.

Nutricionista.

Especialista de la salud, tiene conocimientos sobre una buena alimentación saludable para mejorar la salud y prevenir enfermedades, muchos de ellos son especialistas en temas de anemia infantil y desnutrición, sobre todo los que trabajan en centros de salud en pueblos jóvenes o zonas urbanas.

Ministerio de desarrollo e inclusión social.

Encargados del mejoramiento de la calidad de vida de la población en situación de vulnerabilidad y pobreza, promoviendo el ejercicio de sus derechos, el acceso a oportunidades.

Ministerio de trabajo.

Encargados de brindar alternativas de trabajo para muchas personas con suspensión perfecta, despido o trabajo informal, además de velar por su seguridad.

Análisis del campo.

El distrito de Lurigancho Chosica, cuenta con mayormente pueblos jóvenes y asentamientos humanos, en los cuales, residen familias que son migrantes de provincia, se observa que los cerros están invadidos por muchas familias de escasos recursos económicos.

La mayoría de las casas de estos centros poblados, son de esterillas y madera; la población mayormente trabaja en las empresas del entorno, como fábricas de calzados, envases y plástico, también se dedican al comercio, en los centros de recreación, vendiendo comida y trabajos en construcción o albañilería.

Se observa también que las calles no se encuentran asfaltadas, no hay agua potable con conexión

directa y parte de la población no cuenta con desagüe no tiene desagüe.

En este tiempo de pandemia, muchos fueron despedidos e impedidos de trabajar, lo cual ha originado que cambien de rubro o trabajen de manera informal en las calles, ya que muchos de ellos vivían del día a día.

También se observa que muchos de los niños tienen el pelo amarillento o pálido, que es por causa de la mala alimentación, desnutrición o anemia, ya que muchos de los padres salen todos a trabajar, dejando a los niños sin supervisión y cuidado; en este tiempo de pandemia se evidencia el incremento de las ollas comunes, creadas por la población, o comedores autogestionarios.

La mayoría de niños y adolescentes, se encuentran en las calles jugando o trabajando vendiendo productos de limpieza. También se observa a adultos mayores, vendiendo golosinas.

Metodología.

La presente investigación se realizó con el fin de dar a conocer el nivel de inseguridad alimentaria y las causas subyacentes a este, debido al confinamiento por Covid-19, en las familias de nivel socioeconómico D y E de Lima Metropolitana, para ello se consideró fundamental conocer el nivel de inseguridad alimentarias de las familias, además del ingreso económico de los trabajadores informales, el deterioro de sus ingresos, para ello se realizaron entrevistas a madres de familia de comedores populares, así como también a la gestionaría general del comedor Nieder Walgner, con el objetivo de conocer la calidad de alimentos que ofrece, que cambios se han visto en este tiempo de cuarentena, en caso de las madres de familia, en cuanto ha reducido sus porciones diarias y el nivel de inseguridad que presentan, al mismo tiempo se realizaron encuestas online a trabajadores informales o independientes, con el fin de conocer si fueron despedidos, con suspensión perfecta, conocer el deterioro económico de acuerdo a su contexto, además de conocer que alternativas de trabajo realizan ahora, entorno a

esto se vio fundamental realizar una entrevista a una nutricionista para conocer a detalle, los adecuados hábitos de alimentación saludable, sobre todo cuando se requiere de un buen sistema inmune para afrontar la pandemia por Covid-19, no solo eso sino también las consecuencias, que se dan debido a una mala alimentación como anemia y desnutrición.

Capítulo II

Marco teórico del problema.

Concepto de Inseguridad Alimentaria.

La inseguridad alimentaria se entiende, como un problema con mucha pluralidad, que se inicia, en el estilo de vida, situación económica y social de una persona.

Para entender cuando se ve amenazada la seguridad alimentaria es necesario conocer cómo se define este último término, ya que a lo largo de los años ha evolucionado, según La Cumbre Mundial sobre la alimentación (1996) mencionan que, “La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana”.

El investigador Matthieu Brun, investigador de políticas agrícolas y alimentarias en el Instituto para el Desarrollo Sostenible y las Relaciones Internacionales (IDDRI), en su investigación sobre “Seguridad alimentaria y nutricional” (2014), menciona que la seguridad alimentaria no solo se da por temas de salud, sino también por los servicios de sanidad o salubridad, como tener acceso a agua y saneamiento de cada familia, además de tener conocimiento de las buenas prácticas para su progreso o desarrollo. Es por eso que problemáticas como la pobreza, desigualdad social y deficiencia en educación, son factores que pueden considerarse inconvenientes para una seguridad alimentaria plena en las familias, que ocasionan hambre y malnutrición; lo cual no se puede cambiar con mayor producción de alimentos o el acceso a ellos, es un problema mucho más complejo abarcando muchas más dimensiones, en la Cumbre Mundial de 1996 sobre la Alimentación, en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, menciona que “el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre”.

Todos estos conceptos están relacionados con la definición y lo que comprende la inseguridad alimentaria, entendiendo para ello la seguridad alimentaria, cuando se encuentra amenazada, los factores que abarca, los cuales son obstáculos para combatir la inseguridad alimentaria.

Escala de experiencia.

Para medir las fases de inseguridad alimentaria en una persona, muchos analistas de seguridad alimentaria han desarrollado, fases o escalas para medir esta, por ejemplo, el Marco integrado para la clasificación de la seguridad alimentaria y de la fase humanitaria (IPC), determina que existen 5 fases, siendo la primera el estado de seguridad alimentaria normal o general, luego la inseguridad alimentaria crónica, hasta llegar a la última fase hambruna.

La escala de experiencia de la inseguridad alimentaria se mide gracias a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la cual determinó la escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES).

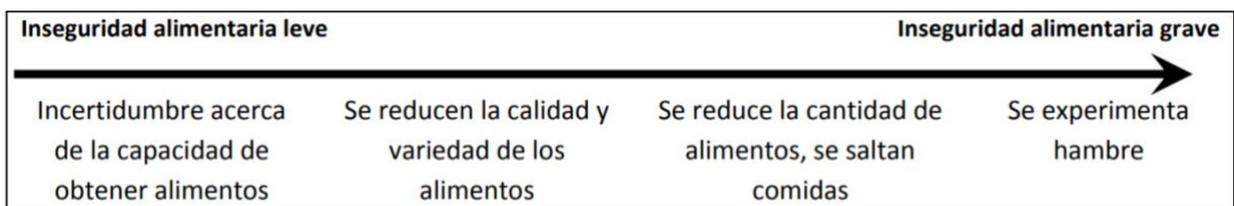


Figura2. Escala de experiencia de inseguridad alimentaria. Fuente The Food Insecurity Experience Scale Development of a Global Standard for Monitoring Hunger Worldwide, (http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/esa/docs/FIES_Technical_Paper_new%20and%20final%20062014.pdf)

Para que realicen esta escala de experiencia se desarrollaron encuestas a nivel de Latinoamérica y el Caribe, donde incluían preguntas con relación a la dificultad que tenían las personas o familias, para adquirir alimentos, tanto de buena calidad como en cantidad, pero

también se dieron a conocer los determinantes para que exista inseguridad alimentaria.

Causales de la inseguridad alimentaria.

Es necesario ver algunos términos o conceptos para entender de donde se origina o cuales son los causales de la inseguridad alimentaria, para ello se mencionan cuatro dimensiones primordiales, la carencia de disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad. (FAO,2011).

Disponibilidad. Se refieren a la disponibilidad física de los alimentos, con respecto a la oferta o producción de ello, esto abarca también a los agricultores o proveedores de este, los cuales, en algunos casos, son abandonados por parte del gobierno de cada país, de manera que no pueden cubrir el costo de las siembras por temporada, ya sea por algún desastre natural o factores que afecten la producción; es así que debido a que no hay mucha producción existe menos disponibilidad física de estos.

Acceso. Se refiere al acceso económico y por lo tanto físico de los alimentos, ya que como se menciona, “Una oferta adecuada de alimentos a nivel nacional o internacional en sí no garantiza la seguridad alimentaria a nivel de los hogares”. (FAO,2011).

Utilización. Con esto se refieren a los hábitos de alimentación saludables, la manera en que se preparan los alimentos, si tienen una dieta variada en alimentos, los cuales ayudan en los nutrientes que necesita una persona, los cuales deben ser suficientes y necesarios, para evitar enfermedades de malnutrición, como la anemia y desnutrición.

Estabilidad. Ya mencionado los tres términos anteriores, se considera, que no solo se encuentran afectados por la falta de acceso a alimentos, también se puede dar por la inestabilidad política, los factores económicos, como el desempleo, el aumento de precios o situaciones que

afecten la calidad de vida de las personas.

Categorías.

Según el curso sobre “conceptos y marcos sobre seguridad alimentaria”, dictada por la FAO, menciona que existen dos categorías para definir la inestabilidad financiera ya que no todas las familias o personas pasan por el mismo nivel, es por eso que lo dividen en:

Inestabilidad alimentaria crónica. esta categoría se da cuando las personas o familias, no pueden satisfacer la necesidad de alimentarse por un tiempo prolongado, pasando de un problema temporal a crónico, las causas principales son la pobreza, y la falta de desarrollo económico de estas personas, ya que no cuentan con activos para mejorar o cambiar su estado de necesidad, con respecto a las medidas de solución, consideran medidas de desarrollo a largo plazo como la educación o el acceso directo de los alimentos.

Inestabilidad alimentaria transitoria. Esta categoría se da de manera temporal o por corto tiempo, ocurre cuando hay imprevistos, y surge una deficiencia en obtener el suficiente dinero para comprar alimentos, esto afecta la manera en que se alimentan ya que optan por alimentos más baratos, pero no necesariamente nutritivos, también puede afectar el alza de precios de algunos alimentos; esto casi en todos los casos no es planeado, es por ello que es necesario tener medidas de alerta y programas de protección social por parte del estado de cada país.

Como se ha mencionado estas categorías no solo se diferencian por el tiempo o duración, sino también por las causas que generan cada una, debido a esto también existe la llamada “Inseguridad alimentaria Estacional”, donde según La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO (2010), menciona que “ocurre cuando se da un patrón

cíclico de falta de disponibilidad y acceso a los alimentos”. (pp.2). Las causas de este tipo de inestabilidad, son las enfermedades recurrentes, desastres naturales, el incremento de demanda laboral y en cuanto a la producción de alimentos.

Impacto del Covid -19 en el deterioro económico – Perú.

La pandemia de Covid-19, no solo ha afectado de manera sanitaria al mundo, sino también la economía de las familias, sobre todo la de escasos recursos, según las investigaciones, el 76.7 % de familias del Perú urbano tanto en Lima Metropolitana e interior del Perú, indicaron que fueron afectadas de distintas maneras a causa de la cuarenta para prevenir el Coronavirus, el 36% de estas familias indica que se vio afectada en el ingreso económico, el 30.5 % indica que es independiente y que no puede trabajar; cuando se pregunta en qué porcentaje disminuyó sus ingresos, un 34.0 % menciona entre un 30% a 50%, otro 21% indica que disminuyó en 60% a 75% y otro 21% disminuyó de 95% a 100%. (CPI, 2020).

Según el artículo de la compañía peruana de estudios de mercado y opinión pública – CPI (2020), menciona que “actualmente las familias peruanas vivimos con tan solo un 32% de lo que acostumbrábamos disponer como presupuesto del mes: nivel socio económico A/B 39%, C 33% y D/E 26%”, como es de suponer, las personas con mayor ingreso en la actualidad cuentan con al menos la cantidad adecuada para comprar alimentos, pero lo que más preocupante son los endeudamientos que se evidencian a causa de la pandemia, ya que en la encuesta del CPI, publicada en RPP, menciona que el 70% de las familias ha caído en endeudamientos durante esta cuarentena, además si se menciona como han subsistido las familias en este tiempo, 54% menciona que utilizó sus ahorros , el 25% de su trabajo habitual de uno de sus familiares y un 11% de los bonos otorgados por el estado.

Sectores afectados. Los despidos, el confinamiento obligatorio, han ocasionado, que muchos sectores económicos bajen su producción y por lo tanto también sus ganancias, ya que muchos de ellos se quedaron sin cantidad y calidad de personal, debido a ello muchos sectores se han visto afectados, según el instituto de economía y desarrollo empresarial – IEDEP, menciona que el sector de manufactura, en este caso de fabricación tuvo una reducción de su personal, así mismo el sector de comercio, tuvo -7.1% de PBI, debido a las restricciones que ha impuesto el estado, como medidas de prevención.

Con respecto al desempleo la investigación menciona que “los afectados fueron los más jóvenes, tal es así que el rango entre 14 y 24 años de edad disminuyó en 28,3%; el rango entre 25 y 44 años, en 26,4%; y aquellos por encima de 45 años, en 20,6%”. (EIDEP, 2020, pp.7).

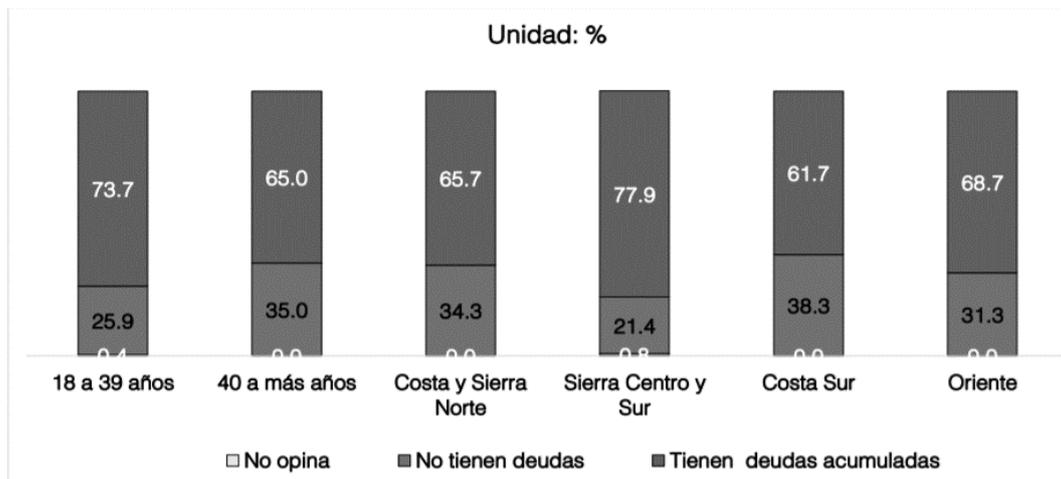


Figura 3. Diagrama de barras sobre el índice de endeudamiento en las familias peruanas, fuente de CPI- 2020

Impacto del Covid -19 en la seguridad alimentaria.

Debido al deterioro económico a causa de covid-19 en las familias peruanas, el 71% experimento la disminución de sus ingresos, específicamente por las medidas tomadas para

prevenir el contagio, como se han visto en las investigaciones de Programa Mundial de Alimentos – WFP en mesa de concertación de lucha contra la pobreza –MCLCP (2020), el 78% tuvo dificultades para conseguir alimentos, sea por disponibilidad de alimentos o precios (pp.3); evidenciando así la vulnerabilidad que atravesamos en salud, alimentación y nutrición, con todo esto se suma que las personas optan por comprar alimentos más baratos, los cuales son en la mayoría de los casos menos nutritivos, viendo también que debido al confinamiento las personas no realizan actividades físicas, viéndose en peligro la seguridad alimentaria de las familias.

También hay que resaltar que los comedores populares, no estuvieron funcionando por un tiempo en los primeros meses del confinamiento, recién en el mes de junio, se pudo reabrir, afectando así a los más pobres.

Debido a esta situación o contexto el estado ha desarrollado distintos, programas de ayuda como:

- Las fases de reactivación económica
- Distribución de canastas alimenticias
- Programa Nacional Qali Warma
- Programa Chacra a la Olla
- Fortalecimiento de los comedores populares

Pobreza y desigualdad. es un problema que se ha visto evidenciado a causa del Covid 19, según Marianne Fay, directora del Banco Mundial para Bolivia, Chile, Ecuador y Perú, en el artículo del Banco Mundial (2020), “Crisis por el coronavirus aumento las desigualdades en el Perú”, afirma que “La crisis ha expuesto y profundizado las desigualdades existentes. Los resultados de las encuestas muestran que la acción rápida del Estado ha ayudado a mitigar el

aumento de la pobreza [...]”, debido a esto existe mucho más riesgo de la existencia de inestabilidad financiera en los hogares, donde las grandes brechas que existen en cuanto a las desigualdades en educación, calidad de vivienda, empleos, informalidad, entre otros problemas, generan que los más afectados sean las familias de bajos recursos, de NSE D y E.

La pobreza se entiende como un problema que abarca muchos temas como la falta de acceso al agua, la falta de recursos económicos, sociales, entre otros ámbitos, lo cual afecta a muchas personas en el mundo, las cuales se encuentran vulnerables, desprotegidas y sin oportunidades de desarrollo (CLACSO 2010).

Anemia.

Dentro de las consecuencias de la inseguridad alimentaria en las familias de NSE D y E, se encuentra la anemia, que es un problema de malnutrición, que afecta en su mayoría a niños, los cuales, al encontrarse en una etapa de desarrollo, son los más afectados, cuando existe una inseguridad alimentaria en su hogar, para ello es importante saber a qué se refieren cuando se habla de anemia infantil.

Se llama anemia a la enfermedad causada por la disminución de hemoglobina en la sangre, la hemoglobina es una proteína que contiene hierro, que se encuentra en los glóbulos rojos, los cuales llevan oxígeno a todo el organismo. Según algunos autores mencionan que:

Un poco más del 80% de la hemoglobina que existe en nuestro cuerpo, es por eso que al pasar del tiempo se ha considerado de mucha importancia el estado del hierro o hemoglobina en el cuerpo, su carencia o disminución, ya sea breve o moderada, puede ser indicador de anemia, esto afecta de manera severa el desarrollo y comportamiento del cuerpo humano, afectando al sistema inmune, haciéndolo deficiente ante las

infecciones, generando problemas psicológicos y desnivelando la temperatura del cuerpo. Pita, Basabe, Jiménez & Mercader (2007).

Como ya se mencionó antes, la anemia afecta más que todo a niños, en etapa de lactancia, niños menores de 5 años, ya que están en etapa de desarrollo, mujeres embarazadas, mujeres en etapa de lactancia y adultos mayores.

Anemia infantil. Es un problema que va en aumento en el Perú, según el Ministerio de Salud (MIDIS), el 2019 se obtuvo un 40.1% de niños menores de 3 años los cuales fueron diagnosticados con Anemia, lo cual es un indicador de un problema que requiere de mucho más estudio y alternativas de solución, ya que este problema afecta en el desarrollo intelectual y físico de los niños, además de esto se sabe que el desarrollo de un niño a edad temprana, es muy importante, ya que determina también su posterior futuro como ser humano, las desigualdades sociales, los estratos económicos de las familias, determinan el futuro y desarrollo de estos niños, sabiendo que los problemas de malnutrición son recurrentes en niños de familias de los niveles socioeconómicos más bajos, a esto se le suma que estos niños están más propensos a problemas ambientales, enfermedades parasitarias, embarazos adolescentes, madres solteras, madres y padres con problemas psicológicos o adicciones no tratadas, agregando también la falta de conocimiento o educación en algunos casos, lo cual dificulta de alguna manera en el combate de la anemia y enfermedades de malnutrición.

Causas prevalentes. En la entrevista de RPP Noticias a Tania Goosens (2018), Directora de Programa Mundial de Alimentos de la Organización de Naciones Unidas (ONU), menciona que “el 50% de las causas de anemia en el Perú son por déficit de hierro”, también mencionó que el porcentaje restante, es causado por la falta de acceso a agua, saneamiento e higiene, recalcando

así la falta de apoyo en desarrollo de los más pobres, además de servicios de salud y nutrición de calidad.

Desnutrición.

La desnutrición a diferencia de otras enfermedades de malnutrición, es un concepto que abarca no solo la falta de nutrientes y vitaminas, sino que también se incluye el nivel de acceso a alimentos de calidad, para una buena alimentación.

Según UNICEF (2011), en la revista “Desnutrición Infantil”, se menciona que:

La desnutrición afecta el funcionamiento del cuerpo de manera general, no solo en el desarrollo de este; como el crecimiento y peso, sino también el sistema cognitivo de las personas afectadas, sobre todo en niños, los cuales están en etapa de desarrollo. (pp.7).

Es por eso que una de las consecuencias de la inseguridad alimentaria en las familias, es la desnutrición.

Causales. Las causales que se presentan para la desnutrición y desnutrición infantil, se deben a la deficiencia en la alimentación, ya sea en cantidad y en calidad, se menciona que existen 3 categorías causales, las inmediatas, subyacentes y las causales básicas. (pp.7).

Las causales inmediatas, también se entienden como las que provocan el problema directamente o en el proceso, en ellas se encuentran la ingesta insuficiente de alimentos, atención inadecuada; cuando no se trata el problema desde el inicio, el cual empeora; también las enfermedades son consideradas como causales inmediatas.

Las causales subyacentes, son causales poco visibles pero que influyen de manera cercana al desarrollo de la desnutrición, en este caso la falta de acceso a alimentos, falta de atención sanitaria o también podría mencionarse como falta de acceso a salud, además se considera a la falta de acceso a saneamiento, agua y educación como causales adyacentes.

Por ultimo las causales básicas, las cuales son mucho más generales y por las cuales en su gran mayoría se relacionan con la desnutrición en países de ingresos bajos y medios, son la pobreza, desigualdad y escasa educación de las madres, ya que muchas de estas salen embarazadas de manera prematura.

Tipos de desnutrición. Para que analicen los tipos de desnutrición o los niveles de gravedad, según la UNICEF (2011), se considera “[...] La altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado, mientras que el peso es un indicador de carencias agudas.” (pp.8).

Se divide en desnutrición crónica, se da cuando una persona tiene deficiencias en su crecimiento, lo cual mencionan que se debe a la falta de alimentos nutritivos por un periodo de tiempo largo, el nivel de desnutrición aguda moderada, cuando el peso del niño no es adecuada con respecto a su altura, para ello recomiendan que se realice un tratamiento rápido antes de que este empeore; desnutrición aguda grave, este tienen alto riesgo de mortalidad, ya que su peso es demasiado bajo; por ultimo tenemos el nivel de Carencia de Vitaminas y minerales, el cual se debe a la falta de estos micronutrientes el cual es índice de cansancio, nivel de aprendizaje bajo, lo cual afecta al sistema inmune.

Marco teórico del proyecto.

Diseño editorial.

Es un área del diseño gráfico el cual tiene como la labor o uso fundamental la maquetación y composición, para eso se hace uso de imágenes y texto en un formato determinado el cual puede ser utilizado y realizado en materiales tradicionales impresos o para dispositivos electrónicos, con el fin de comunicar de manera correcta y agradable las ideas, haciendo uso de tipografías, imágenes, colores y formas en un espacio, el cual puede verse publicado en revistas, periódicos, libros, catálogos y folletos.

Historia. La historia del diseño editorial según Zanón (2007), “[...]hay que agradecerse a la imprenta. Este hecho se remonta al año 960 en China donde se usaron tipos móviles de madera” (pp.11), luego al pasar los años se realizaban copias de informes a manuscrito en donde el uso de ilustraciones y capitulares resaltaban como elementos principales, sobre todo en Europa, luego con el desarrollo de la tecnología las publicaciones eran mucho más rápidas.

Revista. Es una publicación de manera periódica, en donde se desarrolla temas mucho más elaborados, los temas varían dependiendo de la intención del editor.

Periódico. Tiene como función principal comunicar sobre acontecimientos que suceden de manera regular o diaria, en donde se puede encontrar, noticias, opiniones, publicaciones, etc.

Libros. Se considera un libro a un escrito de un solo tema, el cual es muy variado, según la Unesco se considera libro cuando tiene mínimo 49 páginas, según la Unesco; hoy en día existen libros digitales y audio libros.

Catálogos. Formato usado para temas comerciales, en donde el uso del orden y composición, son ideales para su uso en empresas, ya que llega a ser mucho mas entendible, por el uso de descriptores cortos e imágenes.

Folletos. Es usado mayormente en el ámbito publicitario, existen tipos de folletos los cuales pueden ser volantes, dípticos, trípticos, etc.

Hoy en día el diseño editorial se usa no solo en lo antes mencionado, sino también es utilizado para la realización de cualquier publicación, como por ejemplo manuales de instrucciones y recetarios, los cuales serán usados en el presente proyecto.

Recetario. Es también conocido como libro de cocina, es un formato en donde se realizan preparaciones de comida e incluyen indicaciones para realizarlas, de manera más entendible y acertada.

Manual de instrucciones. En la mayoría de los casos un manual es usado en el ámbito de seguridad, informática o tecnología, ya que es una forma mas acertada de informar sobre pasos a seguir, prohibiciones o acciones incorrectas.

Estructura.

Maqueta. La maqueta esta conformada por guías invisibles, esta estructurada por los márgenes exteriores y retícula. (pp.20).

Márgenes. es el área límite del contenido y los bordes de una página, su empleo de manera correcta, hace posible una buena lectura y comprensión.

Retícula. Es la parte fundamental para una buena composición es donde se desarrollan las columnas, medianil, módulos y en general todos los elementos, el orden de estos posibilita una mejor comprensión de la página, existen tipos de retícula, se tiene la manuscrito la cual es utilizada para libros de una sola columna de texto, la retícula de columnas, la cual es muy flexible y mayor utilizada en tiempos más modernos, también está la retícula modular, la cual esta formada por filas y columnas y por último la retícula jerárquica, el cual no sigue una estructura fija. (pp.27).

Estado del arte.

Nutriwawa (2014).

- Programa realizado por el Ministerio de salud y el Ministerio de desarrollo e inclusión social, el cual consiste en módulos “Nutriwawa”, los cuales son módulos educativos ubicados en los centros de salud, donde se comunica, las buenas prácticas de una alimentación saludable en niños.
- Están destinados 222 módulos, distribuidos por todo el Perú, en donde se muestran videos y documentales, con el fin de disminuir la desnutrición infantil y prevenir la anemia.

“Recetas nutritivas, Vida saludable” – Telefónica (2020).

- Es una campaña que buscaba que voluntarios de todo el Perú, compartan sus mejores recetas nutritivas, con el objetivo de obtener 350 recetas, las cuales serían usadas por las madres de las aldeas infantiles SOS.

Capítulo III

Público objetivo.

Público objetivo son “Madres del comedor popular Niederswalgner”, este comedor está localizado en el Asentamiento Humano Nicolas de Piérola – Chosica, en Lima Metropolitana; es un comedor autogestionario, esto quiere decir que no reciben subsidio del estado; se encuentra en una zona de familias de NSE C-D y E, donde al día brindan más de 80 platos de menú; las personas que autogestionan este comedor, son mujeres de una edad avanzada, que no han terminado sus estudios de nivel secundario.

Las personas que participan en este comedor, son ancianos vulnerables, los cuales brindan ayuda en la cocina para poder tener su alimento diario; también en su gran mayoría son madres de familia, las cuales en algunos casos son solteras y tienen muchos hijos a su cargo, actualmente algunas de ellas se encuentran trabajando en “ Construyendo Perú”, que es un proyecto del gobierno para brindar trabajo a las personas, la gran mayoría mujeres; las cuales se dedican a picar piedras y construcción de muros, con lo cual ganan ingresos para su hogar, dejando a sus niños en casa y obteniendo su alimentación diaria en el comedor popular.

Las madres de este comedor popular, vienen desarrollando menús por muchos años, es muy conocido en el Asentamiento Humano, las madres que se han acoplado a lo largo de los años, mayormente son de provincia, que migraron a Lima para un mejor futuro, muchas de ellas son jóvenes madres, con respecto a la infraestructura es de madera, las casas alrededor, son de material noble en el primer nivel, pero en las parte media y alta del cerro son de esterilla y madera.

Concepto.

El concepto del proyecto es “Regalo”, seguida de la frase “El mejor regalo, una alimentación

saludable”, este concepto se da de acuerdo en la manera que las madres aman a sus hijos, muchas veces se escucha decir, que un padre o madre deja de comer para darle alimento a sus hijos, lo cual es considerado como lo mejor que pueden darle; sobre todo si son familias con ingresos bajos, que tienen que delimitar el dinero para ciertas necesidades básicas, como lo son la alimentación y educación.

Muchas de estas familias de NSE D – E, no se dan los lujos que otras, pero si priorizan lo más importante y necesario, como la alimentación (que siempre tengan un pan en la mesa), además en este tiempo de pandemia, sale a relucir lo más importante y necesario, que es la alimentación, pero esta alimentación debe ser saludable y nutritiva, para ellos están los super alimentos peruanos, como lo son los granos andinos, que no son muy conocidos, lo cual es importante informar. Es por eso el concepto “Regalo” “El mejor regalo, una alimentación saludable”, que resume en pocas palabras, la importancia de una buena alimentación en las familias.

Moodboard.



Figura 4. Moodboard del concepto, interpreta “Regalo ”

Paleta de color.

La paleta de colores elegida, combina colores fríos como azules y celestes, además se le incluyen colores cálidos y naranjas, los cuales son colores complementarios, el color azul es considerado como un color de reflexión, y de calma, combinado con su complementario, genera una paleta divertida y amigable, ya que el proyecto tiene un público de madres de familia y por ende niños.

				
Pantone P 111 - 6 C	Pantone P 163 - 8 C	Pantone P 4 - 8 C	Pantone P 112 - 2 C	Pantone P 10 - 8 C
C 79.82%	C 22.83%	C 2.43%	C 26.96%	C 0.07%
M 42.6%	M 0.09%	M 7.51%	M 5.16%	M 27.36%
Y 20.69%	Y 95.28%	Y 91.32%	Y 0.21%	Y 94.13%
K 5.03 %	K 0%	K 0%	K 0 %	K 0.02%

Tipografía.

La tipografía que se utilizó fue una manuscrita, la cual es mucho más amigable y cercana, y responde al concepto regalo, y el público objetivo.

Barcelony *abcdefghijklmnopqrstuvwxyzz*

BRICKLANE **ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ**

Proyecto de Diseño.

Este proyecto de diseño, tiene como concepto que el mejor regalo de mamá es una alimentación saludable, para tener un buen sistema inmune, para ello, se realizara un manual / recetario, con comidas a base de super alimentos Peruanos, que no son muy utilizados, por la falta de conocimiento en preparación, esto se realizara a las madres de familia de comedores populares del Pueblo Joven Nicolas de Piérola - Chosica, este proyecto se realizara con la ayuda de la nutricionista de la posta médica.

Se comunicará sobre una alimentación a base de super alimentos, para combatir la anemia y desnutrición, esto debido a que muchas de las madres de familia, sobre todo las jóvenes, no tienen conocimiento de esto, ni cómo utilizarlo.

El objetivo final, se basa en que las madres de familia, puedan ser conscientes de una buena alimentación, que abarca este término, y cuán importante es para tener un buen sistema inmune, así poder combatir la anemia, desnutrición o problemas alimenticios, las consecuencias de este no solo para la salud, sino también en otros aspectos, como en el rendimiento académico, sobre todo en este tiempo de pandemia.

El proyecto consiste en crear un manual / recetario y fichas enmicadas, que comunique sobre los super alimentos, además de la importancia de una buena alimentación, como es un plato balanceado, además de un manual de signos de alerta ante casos de desnutrición y anemia, todo esto con ayuda de una nutricionista.

El objetivo del proyecto, es que las madres de familia, puedan entender la importancia de una buena alimentación, para un buen sistema inmune.

El proceso de realización del proyecto:

1. Se harán las recetas, y el manual con ayuda de la nutricionista a cargo de la posta médica.
2. Luego se diseñarán e ilustrarán los manuales y recetarios.
3. Esto se repartirá a las madres de los comedores populares, con un taller informativo por parte de la nutricionista.
4. Luego se hará un seguimiento a los comedores populares, ayudando a la elaboración de los menús semanales.

Se comunicará y dará a conocer los alimentos que son necesarios para una alimentación rica en proteínas, y así combatir la anemia y desnutrición, además de la importancia de este, para generar conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y balanceada en niños, sobre todo a madres jóvenes de los comedores populares.

El mensaje es que los super alimentos para tener seguridad alimentaria, libres de desnutrición y anemia con los super alimentos, porque la mayoría de la población urbana no conoce que en nuestro país es rico en super alimentos, que ayudan a una alimentación rica proteínas, para un buen sistema inmune.

Relación entre problema, público objetivo y proyecto.

El manual – recetario sirve para enseñar a preparar alimentos e informar sobre los super alimentos y su preparación, la mayoría de las madres jóvenes no conocen, estos alimentos y no los utilizan porque no saben cómo prepararlos, al enseñarles, podrán brindar una buena alimentación a sus hijos, concientizando sobre una buena alimentación en este tiempo de pandemia, donde es necesario un buen sistema inmune.

Con respecto al problema, brindaría alternativas de compra a las madres, sin descuidar la alimentación, ya que por la pandemia existe un deterioro económico en las familias.

Marca del proyecto.

El proyecto es nominado “La Olla de Mamá”, el nombre se realiza debido al concepto de regalo, alimentación, nutrición, compromiso y dedicación, es así como se pudo entender cómo ven las madres la alimentación de sus hijos, entorno a las madres de nivel socioeconómico D y E, el cual es mucho más personal, ya que la olla representa no solo la alimentación sino también el

esfuerzo que las madres realizan para conseguir alimentos para sus hijos; esto con la iniciativa que las madres puedan entender la importancia de una buena alimentación en sus hijos, para tener un buen sistema inmune, para ello se ha planteado el diseño de un manual/recetario, que comunique sobre los super alimentos, la importancia de un buen plato balanceado, incluyendo fichas de información de signos de alerta ante casos de desnutrición y anemia. Todo esto asociado a ver una buena alimentación como uno de los mejores regalos de las madres.

Resultado.



Figura 5. Logotipo de proyecto “La Olla de mamá, el mejor regalo”



Figura 6. Versiones de color

ANEXO 1

Actor: Edith Rodríguez Dávila

Motivo de la entrevista: Conocer la calidad de alimentos que ofrecen, que cambios ha visto en este tiempo de cuarentena, con respecto a las porciones dadas y a la demanda.

Cargo: Cocinera de Comedor popular Nieder Walgner

Medio: Llamada

Fecha: 30 de Octubre

1. *¿Desde cuánto tiempo es accesitaria al comedor? ¿Qué función realiza?*

Si, yo saco menú también, saco menú desde hace ya más de 10 años, mi mamá sacaba menú, ella también cocinaba, ahora que ya falleció yo ayudo con la cocina.

2. *¿Cuál es el motivo principal por el cual te ves en la necesidad de sacar menú?*

Bueno yo saco menú porque es mucho más barato y a mi me conviene, para mi economía, porque nosotros aquí la mayoría son trabajadores informales y no alcanza el dinero.

3. *¿En este tiempo de cuarentena que cambios ha visto en el comedor?*

El comedor por la cuarentena estaba cerrado, por eso del Covid, pero hace un mes o más no me acuerdo ya, se abrió eso es bueno porque ayuda a las personas que vienen a comprar pues, si han venido bastantes personas, porque algunos no trabajan, ya no hay trabajo y por eso vienen, esto nos ayuda.

4. *¿Cuándo reabrieron el comedor, recibieron algún tipo de capacitación?*

No, no..., nosotras abrimos, pero nadie nos vino a dar capacitación de seguridad, nada de eso.

5. *Y. capacitaciones sobre nutrición, una adecuada alimentación?*

No ahora no, antes venían de la posta, pero solo nos daban charlas de no dar a nuestros hijos alimentos como chatarra, esos alimentos que no son buenos, esos y... de Anemia eso sí.

6. *¿Qué tipo de personas vienen a comprar los menús?*

Vienen las madres que están empadronadas y también otras personas.



ANEXO 2

Actor: Angela Marreros

Motivo de la entrevista: Conocer los adecuados hábitos de alimentación saludables, para mejorar la salud y prevenir enfermedades en medio de la pandemia, además de saber cuándo una persona está con señales y alerta en una persona de desnutrición y anemia.

Cargo: Nutricionista

Medio: Llamada

Fecha: 11 de Noviembre

1. *En los años de nutricionista ¿Cuáles son las señales de alerta para detectar un niño en etapa de desnutrición?*

Bueno parásitos, abdomen muy plano, cansancio, apatía, retardo de desarrollo en el sentido del cerebro, lo cognitivo, no juega con lo normal para su edad, el cabello rojizo en algunos casos pálido, también son señales.

2. *¿En el caso de la anemia, que factores influyen para que se llegue a este nivel?*
Si, la anemia se produce porque los niños no consumen suficiente hierro en su dieta, esa es la causa más común, la segunda causa es la deficiencia de vitamina b12, el tercer caso podría ser por infecciones recurrentes como diarrea e infecciones en general y lo que son los parasitosis, que se da sobre todo en niños, cuando hay presencia de animales, domésticos o no muchas veces se contagian lo que son parásitos, porque cuando el animalito no está bien cuidado esto se puede transmitir de animalito al niño.
3. *¿En estos meses de cuarentena, ha registrado un incremento de casos de desnutrición o anemia? ¿Cuáles cree que son las causas de este?*

No mucho, porque por que los pacientes no se realizaban sus chequeos, por esto del confinamiento y la distancia, pero de hecho si eh tenidos pacientes que venían con casos de anemia, sobre todo en adolescentes.

4. *¿Qué medidas por parte del ministerio de salud, han implementado para combatir este problema? ¿Cree que son efectivas?*

Algunos proyectos si me parecen interesantes, sobre todo el de micronutrientes, en donde se les da a las madres en los centros médicos para que se les de a sus hijos, y funciona porque es su seguimiento a las madres, pero siento que en otras áreas como lugares mas alejados, donde las madres no puedan ir a sus consultas, y sobre todo por eso del confinamiento, probablemente se vengán índices altos de anemia a un futuro. Esto ha estado paralizado, lo que se hacía era que iban a las casas, esto se hacía en Lima y provincias y recién se ha retomado en Julio y Agosto.

5. *En sus años de experiencia, que decisiones erróneas o recurrentes cree usted que tienen los padres de familia, con respecto a la elección de los alimentos.*

Mas que nada cuando son pequeños la inducción temprana de los alimentos, cuando dan alimentos alergénicos, como leche de vaca, cítricos, frutos secos, eso no se les da a niños pequeños aún, también la mala proporción de alimentos que se les da, que muchas veces no es suficiente, y el mal manejo de las inyecciones, no hacerse los chequeos que se deben hacer hasta los dos años aproximadamente.

6. *Como nutricionista, profesional de la salud, ¿Qué recomendaciones daría una alimentación saludable y nutritiva?*

Principalmente corroborar que los alimentos y porciones siempre tengan proteínas, estos pueden ser pescado, hígado, pollo carne, huevo dependiendo de la edad del niño que

puede comer, alimentos que tengan vitamina A, como lo son el camote, la papaya, el zinc también, que lo encuentras sobre todo en pescados oscuros.

ANEXO 3

Actor: Rosario Ávila Loa

Motivo de la entrevista: Conocer el nivel de inseguridad alimentaria en las familias

Cargo: Madre de familia de NSE D y E

Medio: Entrevista presencial

Fecha: 30 de octubre

La entrevistada es una señora de 30 años, cuanta con 3 hijos. Dos niños entre 8 a 12 años y una hija adolescente de 15 años, es madre soltera se dedica a trabajar de lo que le de ingresos, actualmente trabaja en Trabaja Perú, que es un programa que ha desarrollado el ministerio de trabajo para generar ingresos, a madres de bajos recursos, mayormente se dedican a pircar piedras, cargar desmote, entre otras actividades.

- 1. Pregunta general: Por el deterioro económico en tu familia, ¿Cómo se vio afectada tu seguridad alimentaria? En cuanto a tu alimentación.*

Si, cuando paso lo de que no podíamos salir de nuestras casas, ay mi Dios!, tenía un poco de alimentos nomas, paso una semana y ya no tenía para dar de comer a mis hijos, me tuve que ir a la casa de mi tía, ahí ayudándole para que nos pueda ayudar con la comida, el padre de mis hijos no daba la manutención, entonces yo tenía que hacer lo posible, así estábamos... pero tú sabes pues que no es lo mismo, ya tenía vergüenza, entonces me regrese, a veces no comía por la tensión y eso, siempre agradezco a Dios porque nos ha cuidado, regrese a mi casa, a veces no había para comer, me daba vergüenza decirle a La

Vicky (Vecina), y ya después las dos cocinábamos, yo he estado cocinando y comiendo con la Vicky por semanas, eso le agradezco bastante.

Ya luego habían las canastas, Caritas trajo Pollos vivos, eso estábamos supliendo, es algo no, pero no es una buena alimentación, a veces mis hijos quieren comer pescado otra cosa no, pero no había, ahora no sé cómo estarán, ahora al menos puedo comprar para que coman, con lo que me pagan en “ Trabaja Perú”, a veces no nos pagan también, pero algo es algo, pero no sé si están bien , ellos deben tener bichos, todos con barriga hinchada que están... mis hijos si han tenido anemia.

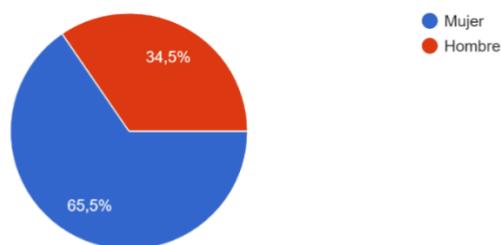
ANEXO 4

Encuesta a trabajadores informales o independientes

Motivo de la encuesta: ver el deterioro económico en las familias por la cuarentena a causa del Covid-19

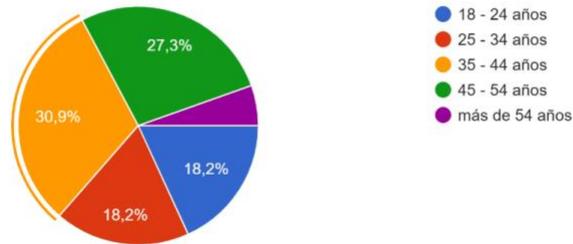
Tamaño de muestra 56 personas

Sexo
55 respuestas



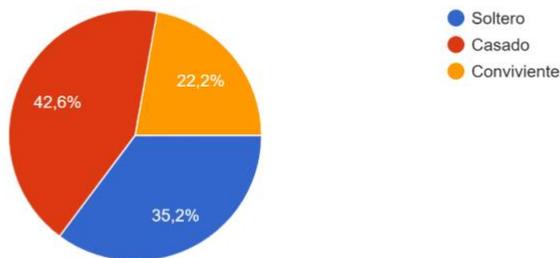
¿Cuál es tu edad actual?

55 respuestas



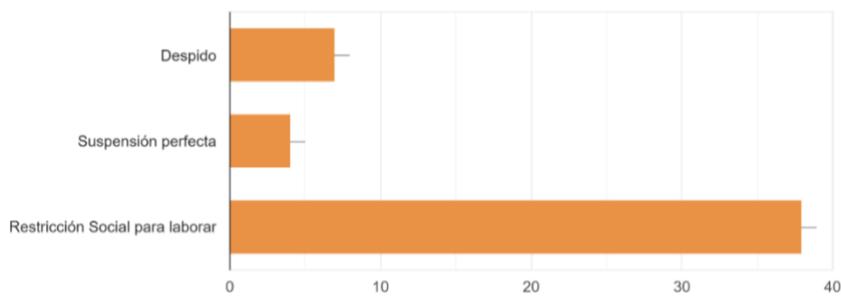
¿Cuál es su estado civil actual?

54 respuestas



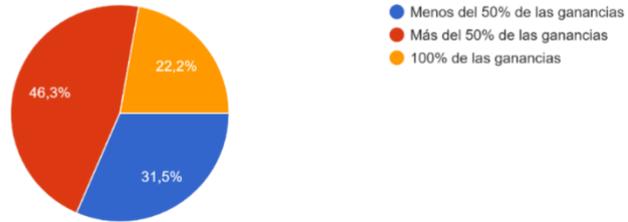
Incluido(a) tú, cuántas personas viven contigo :

55 respuestas



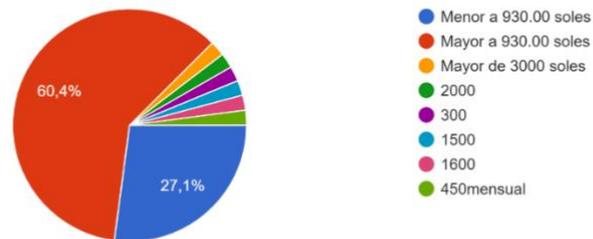
De lo que ganabas ¿ Cuánto destinabas a tus necesidades básicas (Vestimenta, alimentación, educación)?

54 respuestas



¿A cuánto ascendía tus ingresos laborales por mes aproximadamente ?

48 respuestas



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Zegarra, E. (2020, 25 de mayo). De la pandemia a la crisis de alimentos en Perú . Ojo Público. <https://ojo-publico.com/1830/de-la-pandemia-la-crisis-de-alimentos-en-peru>
- Salcedo Baca, S. (sin fecha). EL MARCO TEÓRICO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.
- *ESTRATEGIA NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL* . (2013). <https://www.minagri.gob.pe/portal/download/pdf/seguridad-alimentaria/estrategia-nacional-2013-2021.pdf>
- FAO. La Seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones. <http://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>
- FAO. *La escala de experiencia de inseguridad alimentaria Preguntas frecuentes ¿QUÉ mide la escala de experiencia de inseguridad alimentaria?*. <http://www.fao.org/3/a-bl354s.pdf>
- Martínez, R., Palma, A., Atalah, E. y Pinheiro, A. (2009). *Inseguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*.
- Virgilio, M. M. (2020). *Pobreza y desigualdad en América Latina y el Caribe* (1.^a ed.). CLACSO.
- Dávila-Aliaga, CR (2019). Anemia infantil. *Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal* , 7 (2), 74–87. <https://doi.org/10.33421/inmp.2018118>

- UNICEF. (2011, noviembre). *LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento* (N.º 1).
https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_La_desnutricion_infantil.pdf
- Cordera, R. y Provencio, E. (2020). *Cambiar el rumbo: el desarrollo tras la pandemia*. Universidad Autónoma de México.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), & Bárcena, A. (2020, abril). *Coyuntura, escenarios y proyecciones hacia 2030 ante la presente crisis de Covid-19*. <https://www.cepal.org/es/presentaciones/coyuntura-escenarios-proyecciones-2030-la-presente-crisis-covid-19>.
https://www.cepal.org/sites/default/files/presentation/files/coyuntura_escenarios_2030_crisis_covid-19_ab.pdf
- Compañía Peruana de estudios de mercados y opinión público - CPI. (2020). *Cuarentena Covid 19: Cómo afecta en lo económico a las familias del Perú urbano*.
<http://www.cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/26/04-2020%20COVID-19%20COMO%20AFECATA%20EN%20LO%20ECONO%CC%81MICO.pdf>
- Universidad de Zaragoza. (2015). *Libro Blanco de la NUTRICIÓN INFANTIL en España* (1ª ed.). UNE.
- Díez, A., María, N. y Serrano, D. (2017). *La desnutrición infantil: herramientas para su diagnóstico*. Punto DIDOT.
- Beltrán, A. y Seinfeld, J. (2014). *Desnutrición Crónica Infantil en el Perú: Un problema persistente*. Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO, & Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños - CELAC. (2020). *Seguridad*

Alimentaria bajo la Pandemia de COVID-19

* . <http://www.fao.org/3/ca8873es/CA8873ES.pdf>

- Swinnen, J. y McDermott, J. (2020). *COVID-19 y la seguridad alimentaria mundial* . <https://doi.org/10.2499/p15738coll2.133762>
- Casapia, JP (2020, septiembre). *Crisis por el coronavirus aumentó las desigualdades en el Perú* (Banco M, Ed.). Banco Mundial. <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2020/09/08/crisis-por-el-coronavirus-aumento-las-desigualdades-en-el-peru>
- *Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial* .
Www.Fao.org. <http://www.fao.org/3/w3613s/w3613s00.htm#:~:text=Reafirmamos%20que%20un%20entorno%20pol%C3%ADtico>
- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/399-nutriwawa>