Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Nutrición

Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas-Lima, 2026

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Mayra Brigitte JARA GAMARRA

ASESOR

Dra. Violeta Magdalena ROJAS HUAYTA

Lima, Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Jara M. Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas-Lima, 2026 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2026.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Mayra Brigitte Jara Gamarra
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75283663
URL de ORCID	----------
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Dra. Violeta Magdalena Rojas Huayta
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40419829
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0018-8851
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Dra. María Luisa Dextre Jáuregui
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	42693476
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Dra. Margot Rosario Quintana Salinas
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	24002212

Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Mg. Beatriz Catherine Bonilla Untiveros
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40930885
Datos de investigación	
Línea de investigación	Nutrición y Desarrollo humano
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Comas Latitud: -11.913253 Longitud: -77.014734
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2025 - 2026
URL de disciplinas OCDE	Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00

UNMSM Firmado digitalmente por VASQUEZ ALVA Rolando FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 06.10.2026 22:35:47 -05:00

UNMSM Firmado digitalmente por HUAMÁN GUTIÉRREZ Oscar Gustavo FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 28.09.2026 14:48:26 -05:00

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

"Año de la esperanza y el fortalecimiento de la democracia"

ACTA Nº30-2026

SUSTENTACIÓN DE TESISEN MODALIDAD PRESENCIAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN

Autorizado porRR-01242-20

1. **FECHA DE LA SUSTENTACIÓN** **:** 23 de setiembre del2026

HORA INICIO :12:00 pm
HORA TÉRMINO : 1:00 pm

2. **MIEMBROS DEL JURADO**

PRESIDENTE: Dra. María Luisa Dextre Jáuregui
MIEMBRO: Dra. Margot Rosario Quintana Salinas
MIEMBRO: Mg.Beatriz Catherine Bonilla Untiveros
ASESORA: Dra. Violeta Magdalena Rojas Huayta

3. **DATOS DE LA TESISTA**

APELLIDOS Y NOMBRES: Mayra Brigitte Jara Gamarra
CÓDIGO 19010547

TÍTULO DE LA TESIS: "Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas-Lima, 2026"

4. **RECOMENDACIONES:**

5. **NOTA OBTENIDA**

18 (dieciocho)

Que corresponde a la mención de: **Aprobada con mención honrosa.**

6. **PÚBLICO ASISTENTE**

Nº	Nombres y Apellidos	DNI
1	Gianella Encarnación	72512260
2	Pasteur Gamarra	08580422
3	Julissa Gamarra Murillo	10690732
4	Aldo Gamarra Murillo	10205625

FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad:

Dra. María Luisa Dextre Jáuregui
Docente Asociado
Presidente

Dra. Margot Rosario Quintana Salinas
Docente Principal
Miembro

Mg. Beatriz Catherine Bonilla Untiveros
Docente Auxiliar
Miembro

Dra. Violeta Magdalena Rojas Huayta
Docente Asociado
Asesora

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

Anexo 1
CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Violeta Magdalena Rojas Huayta, en mi condición de asesor acreditado con RD N° 000081-2026-D-FM de la tesis, cuyo título es **"Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas – Lima, 2026"** presentado por la bachiller **Mayra Brigitte Jara Gamarra** para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma TURNITIN, el documento evaluado cuenta con el **4%** de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado en Nutrición. RD.003011-2024-D-FM

Lima, 21 de octubre de 2026



Firma del Asesor _____

Nombres y Apellidos del asesor: Violeta Magdalena Rojas Huayta

DNI: 40419829

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

A Dios por la vida y por permitirme gozar
de salud para culminar este trabajo
A mi amada mamá, Julissa Gamarra, por
ser mi apoyo inquebrantable
A mis abuelos, Marcelo Gamarra y Yolanda
Murillo, por tener fe en mí
A mis pequeños de cuatro patas, Tessa,
Tobias, James y Gus por su compañía
A mi hermano, en el cielo, por ser mi brújula

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora, la Dra. Violeta Rojas Huayta, por su diligencia, sus consejos y sus palabras de aliento.

A las usuarias de las ollas comunes que me permitieron escucharlas y comprenderlas, mi profundo respeto.

A las docentes que conformaron el jurado informante por sus aportes valiosos para la mejora de este trabajo.

A mi alma mater, la UNMSM, y a los profesores y profesoras que me formaron.

A mi familia y amigos por ser mi fuente de alegría.

“Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas – Lima, 2026”

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 1

1.1 Situación problemática 1

1.2. Formulación del problema 3

1.3. Justificación de la investigación 3

1.4. Objetivos 4

1.4.1. Objetivo general 4

1.4.2. Objetivos específicos 4

2. MARCO TEÓRICO 4

2.1. Antecedentes del estudio 5

2.1.1. Internacionales 5

2.1.2. Nacionales 7

2.2. Bases Teóricas 8

2.2.1. Percepción 8

2.2.2. Seguridad alimentaria y sus dimensiones 9

2.2.3. Determinantes de la seguridad alimentaria 11

2.2.4. Inseguridad alimentaria 13

2.2.5. Ollas comunes 16

2.2.6. Historia y actualidad de Comas 16

2.3. Definición conceptual 17

2.3.1. Percepción 17

2.4. Definición de términos 19

3. METODOLOGÍA 20

3.1. Tipo de investigación 20

3.2. Escenario de estudio 20

3.3. Participantes 21

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 21

3.5. Plan de recolección de datos 22

3.6. Método de análisis de información 23

3.6.1. Credibilidad de la investigación 23

3.7. Consideraciones éticas 24

4. RESULTADOS 24

4.1 Características generales de la población 24

4.2 Factores que determinan la seguridad alimentaria a nivel del hogar 25

4.2.1 Entorno físico alimentario 25
4.2.2 Cultura alimentaria 26
4.2.3 Acceso a la salud y educación 27
4.2.4 Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación 29
4.3 Barreras y facilitadores para la seguridad alimentaria a nivel del hogar 32
4.3.1 Intrapersonales 32
4.3.2 Interpersonales 34
4.3.3 Estructurales 39
4.4 Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de inseguridad alimentaria 43
4.4.1 Generación y acceso a recursos económicos 43
4.4.2 Ajuste y restricción alimentaria 43
4.4.3 Movilización de apoyo social 44
4.5 Propuestas de solución ante inseguridad alimentaria a nivel del hogar 47
4.5.1 Acceso a capital semilla 47
4.5.2 Adecuación de banco de alimentos 48
4.5.3 Creación de biohuertos comunitarios 49
4.5.4 Otras propuestas 50
5. DISCUSIÓN 53
6. CONCLUSIONES 69
7. RECOMENDACIONES 71
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 72
9. ANEXOS 84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables 16
Tabla 2. Características de las usuarias entrevistadas 25

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Adaptado del Informe “Perú: Evaluación de la seguridad alimentaria ante emergencias - 2023”, desarrollado por MIDIS y PMA 10
Figura 2. Modelo causal de la relación entre inseguridad alimentaria y causas de la desnutrición, adaptado de Black (2008) 153
Figura 3. Ollas comunes en la década de 1980 164
Figura 4. Factores que determinan la seguridad alimentaria a nivel del hogar 28
Figura 5. Barreras y facilitadores para la seguridad alimentaria a nivel del hogar 39
Figura 6. Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de inseguridad alimentaria 463
Figura 7. Propuestas de solución ante inseguridad alimentaria a nivel del hogar 48

“Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas – Lima, 2026”

RESUMEN

Introducción: En Perú, el 30,5 % de la población experimentó inseguridad alimentaria moderada o severa durante el año 2025, por lo que continúa siendo un problema de salud pública que afecta principalmente a personas en situación de vulnerabilidad. Las ollas comunes constituyen una estrategia comunitaria para afrontar las dificultades de acceso a los alimentos, por lo que son un escenario importante para analizar la seguridad alimentaria y sus determinantes. **Objetivo:** Comprender la percepción sobre los determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas. **Métodos:** Estudio cualitativo de diseño fenomenológico. La muestra estuvo conformada por 18 usuarias de ollas comunes que eran responsables de la alimentación en sus hogares. Las técnicas de recolección usadas fueron las entrevistas a profundidad y grupos focales. **Resultados:** Se identificaron como principales barreras para la seguridad alimentaria la insuficiencia de ingresos, las responsabilidades de cuidado, la limitada disponibilidad de tiempo, la inseguridad ciudadana, las dificultades de acceso al agua y saneamiento y el incremento de los precios de los alimentos; mientras que la flexibilidad laboral, las redes de apoyo y el acceso a programas institucionales actuaron como facilitadores. Asimismo, las decisiones alimentarias estuvieron influenciadas por el entorno, la cultura, las experiencias educativas y los conocimientos de las usuarias. Frente a la inseguridad alimentaria, las participantes desarrollaron estrategias centradas en la generación de recursos económicos, la restricción del consumo y la movilización de redes de apoyo, algunas de las cuales afectaron la calidad y variedad de la alimentación de las cuidadoras. Finalmente, valoraron propuestas como el capital semilla, los bancos de alimentos y los biohuertos comunitarios, y plantearon alternativas como la entrega de víveres, comedores escolares y capacitaciones en alimentación familiar, reconociendo limitaciones para su implementación. **Conclusiones:** La seguridad alimentaria de los hogares de las usuarias de las ollas comunes de Comas constituye un fenómeno multidimensional, determinado por la interacción de factores individuales, interpersonales, comunitarios y estructurales. Si bien las participantes despliegan capacidades y estrategias para sostener la alimentación familiar, su agencia se encuentra condicionada por restricciones económicas, sociales y ambientales. Por ello, fortalecer la seguridad alimentaria requiere no solo reconocer las capacidades de las familias, sino también generar condiciones que amplíen sus oportunidades y favorezcan una alimentación adecuada y sostenible.

Palabras clave: Seguridad alimentaria, ollas comunes, percepciones, usuarias

“Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas – Lima, 2026”

ABSTRACT

Introduction: In Peru, 30.5% of the population experienced moderate or severe food insecurity in 2025; consequently, it remains a public health issue that primarily affects vulnerable populations. Community kitchens serve as a community-based strategy to address challenges regarding food access, making them an important setting for analyzing food security and its determinants. **Objective:** To understand the perceptions regarding the determinants of household food security among female users of community kitchens in the district of Comas. **Methods:** A qualitative study with a phenomenological design. The sample consisted of 18 female users of community kitchens who were responsible for feeding their households. Data collection techniques included in-depth interviews and focus groups. **Results:** Insufficient income, caregiving responsibilities, limited time, public insecurity, difficulties accessing water and sanitation, and rising food prices were identified as the main barriers to food security, whereas workplace flexibility, support networks, and access to institutional programs acted as facilitators. Furthermore, food-related decisions were influenced by the participants' environment, culture, educational experiences, and knowledge. To cope with food insecurity, participants developed strategies focused on generating income, restricting consumption, and mobilizing support networks; some of these strategies affected the quality and variety of the caregivers' diets. Finally, they valued initiatives such as seed capital, food banks, and community vegetable gardens, and proposed alternatives—including food distribution, school canteens, and training on family nutrition—while acknowledging the limitations involved in their implementation. **Conclusions:** Household food security among users of communal kitchens in Comas is a multidimensional phenomenon determined by the interaction of individual, interpersonal, community, and structural factors. Although participants employ capabilities and strategies to sustain their families' nutrition, their agency is constrained by economic, social, and environmental limitations. Therefore, strengthening food security requires not only recognizing the families' capabilities but also creating conditions that expand their opportunities and foster adequate, sustainable nutrition.

Keywords: Food security, communal kitchens, perceptions, female users

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Situación problemática

Seguridad alimentaria (SA) es un término que se menciona por primera vez en 1974 durante la Cumbre Mundial de Alimentación, definida inicialmente como la capacidad de asegurar la disponibilidad y estabilidad de los precios de alimentos básicos (1). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la seguridad alimentaria comprende cuatro dimensiones: 1) disponibilidad: se pueden cultivar, intercambiar o comprar alimentos con suficiente calidad nutricional; 2) acceso: social, económico y físico a los alimentos; 3) utilización: los alimentos pueden ser usados fisiológicamente y ser transformados en comidas; 4) estabilidad: se mantienen constantes independientemente del hogar, los disturbios civiles o las condiciones climáticas. Se presenta inseguridad alimentaria cuando se afectan una o más de estas dimensiones (2).

A nivel mundial, en 2025, 2 100 millones de personas (25,8%) experimentaron inseguridad alimentaria (IA) moderada o grave, con una mayor prevalencia entre las mujeres que entre los hombres. En América Latina y el Caribe, durante el mismo año, se estima que el 22,9% de la población padeció de este problema en su alimentación, cifra inferior a la prevalencia mundial (2).

En el Perú, la pandemia por COVID-19 profundizó la crisis económica, incrementando el desempleo, la pobreza y la inseguridad alimentaria. Como consecuencia, la prevalencia de inseguridad alimentaria alcanzó el 48 % en 2020 y el 50,3 % en 2022, la más alta de América del Sur (3). Aunque las cifras muestran una reducción en años posteriores, en el reciente informe técnico realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática en colaboración con la FAO, a través de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO), para el año 2025 se reportó que el 30,5 % de la población continuaba experimentando inseguridad alimentaria moderada o severa, y se destaca que hubo mayor prevalencia de inseguridad alimentaria severa en el área urbana (3,5%) respecto al área rural (3,0%) (4).

Existen grandes desafíos para la alimentación dado el contexto de cambio climático, de altos costos de producción, de aumento de precios de alimentos y de infraestructura inadecuada. La inseguridad alimentaria se manifiesta cuando las personas, a pesar de tener acceso físico a alimentos, se ven en la necesidad de reducirlos sea en cantidad o calidad, así se saltan comidas y no cuentan con dietas saludables. Con la premisa de menos alimentos sobre la mesa sumado a la elección mayoritaria de alimentos altamente energéticos y deficientes en nutrientes, desde hace algunos años la región ha incrementado su índice de doble carga de malnutrición, teniendo por un lado la desnutrición y, por el otro, el sobrepeso y la obesidad (5). En el ámbito familiar, la inseguridad alimentaria se asoció con efectos adversos en la

salud y el desarrollo infantil, además de afectar la salud mental materna, el comportamiento parental y el estrés psicosocial del hogar (6). Además, la inseguridad alimentaria impacta de forma grave en la economía del país al ser un factor causante de la desnutrición infantil, pues con ello genera una pérdida de al menos 2.2% del Producto Bruto Interno (7).

La inseguridad alimentaria afecta de manera desigual a la población, concentrándose principalmente en hogares que viven en condiciones de pobreza y exclusión social. Se denominan barrios urbano-marginales a las agrupaciones familiares establecidas sin título legal y que carecen de uno o más servicios básicos por encontrarse en proceso de consolidación; entre ellas se incluyen los asentamientos humanos, urbanizaciones populares y pueblos jóvenes (8,9). En el Perú, estos espacios se expandieron principalmente como consecuencia de la migración interna hacia Lima entre las décadas de 1960 y 1990. Las familias que residen en estas zonas enfrentan condiciones de pobreza, desempleo y precariedad de la vivienda que comprometen la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta (10,11), asimismo destinan entre el 60 y el 80% de sus ingresos a la adquisición de la canasta básica alimentaria (12,13).

Ante las dificultades para acceder a una alimentación suficiente y adecuada, las ollas comunes surgieron como una estrategia comunitaria de supervivencia, impulsada principalmente por mujeres que organizan de forma colectiva recursos y esfuerzos para garantizar el acceso a los alimentos. Durante la pandemia por COVID-19, el incremento del desempleo y la pobreza favoreció su rápida expansión, especialmente en Lima Metropolitana, permitiendo brindar asistencia alimentaria a poblaciones ubicadas en las zonas periféricas y de mayor vulnerabilidad (14). Debido a su papel en la alimentación de miles de familias en situación de vulnerabilidad, las ollas comunes constituyen un escenario relevante para estudiar los factores asociados a la seguridad alimentaria de sus usuarias.

Según los últimos reportes del INEI, la pobreza ha ido en aumento incluso luego del periodo de pandemia, siendo que para Lima Metropolitana y Callao el incremento fue de 13.1 puntos porcentuales entre 2019 y 2025 (15). Además, en Lima Metropolitana, Comas constituye un escenario de especial interés debido a su rápido crecimiento poblacional y a la elevada proporción de habitantes que residen en pueblos jóvenes y asentamientos humanos, lo que lo convierte en un espacio pertinente para desarrollar esta investigación.

Si bien numerosos estudios han estimado la prevalencia de la inseguridad alimentaria, son menos frecuentes aquellos que analizan los determinantes sociales, económicos y culturales asociados a esta condición, particularmente en las usuarias de ollas comunes en el contexto peruano. Comprender estos factores permitirá generar evidencia útil para el diseño de estrategias e intervenciones dirigidas a mejorar la seguridad alimentaria en poblaciones urbanas vulnerables.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo perciben las usuarias de las ollas comunes de Comas los determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar?

1.3. Justificación de la investigación

En las zonas urbano-marginales suelen existir múltiples factores que ponen en riesgo la seguridad alimentaria de las familias, y es debido a esta incertidumbre constante en que viven, que han aprendido y asimilado formas distintas de enfrentar la inseguridad alimentaria, aunque muchas veces presentan limitaciones propias del desequilibrio social. En los últimos años, estos sectores han venido recibiendo apoyo tanto estatal como por parte de organizaciones no gubernamentales, sin embargo, los esfuerzos no han sido suficientes pues los últimos estudios indican un aumento en la prevalencia de esta problemática en los hogares peruanos.

Al abordar la seguridad alimentaria y sus determinantes se tiene como marco el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, en particular al ODS 2: Hambre Cero, que busca poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, y promover la agricultura sostenible. A nivel nacional, este estudio se alinea a la Ley Nº 31315 “Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional”, la cual promueve el desarrollo de políticas que favorezcan y consideren como prioridad el derecho a la alimentación, destacando la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional que se viene desarrollando desde el año 2023 (16-18).

De igual modo, para mediados del 2025 el Parlamento Andino durante una sesión de la Comisión Especial de Lucha contra el Hambre buscaba consolidar un marco normativo enfocado en la seguridad alimentaria con perspectiva de género y participación comunitaria, tomando en consideración la participación de comités conformados por madres y actores sociales para la reforma del programa Wasi Mikuna (19). En este aspecto, la presente investigación adquiere relevancia al otorgar como fuente directa la perspectiva de miembros de una comunidad vulnerable, tornándose esencial para fortalecer las estrategias que conformen este plan institucional.

Cabe señalar que la mayor parte de los estudios sobre seguridad alimentaria realizados anteriormente en la región latinoamericana son de enfoque cuantitativo (3,7,10). Recolectar las percepciones de partes interesadas de la comunidad aparte de explorar a través de diferentes lentes con la participación de las personas que influyen directa o indirectamente en la alimentación del hogar, permitirá comprender mejor los factores que determinan la seguridad alimentaria de los hogares y funcionará como guía para diseñar o rediseñar políticas públicas nacionales e intervenciones a nivel local, donde la acción no sea únicamente asistencial sino con un

enfoque participativo, para así lograr resultados favorables en la salud y el bienestar de las familias, que a la vez sean estables en el tiempo.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Comprender la percepción sobre los determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas.

1.4.2. Objetivos específicos

A. Explorar los factores que determinan la seguridad alimentaria en el hogar según las usuarias de las ollas comunes de Comas.
B. Reconocer barreras y facilitadores de la seguridad alimentaria familiar según la perspectiva de las usuarias de las ollas comunes de Comas.
C. Identificar las estrategias de afrontamiento que usuarias de las ollas comunes ponen en práctica en torno a la seguridad alimentaria a nivel del hogar.
D. Analizar las propuestas de solución que brindan las usuarias de ollas comunes ante una situación de inseguridad alimentaria a nivel del hogar.

2. MARCO TEÓRICO

Desarrollado por Urie Bronfenbrenner, el Modelo Socioecológico constituye un marco teórico integral que explica cómo los sistemas ecológicos interactúan para influir en los comportamientos y las condiciones de salud de las personas (20). Desde esta perspectiva, la seguridad alimentaria puede comprenderse como un fenómeno influenciado por múltiples niveles de interacción, en los que diversos factores pueden favorecer o limitar la capacidad de los hogares para garantizar una alimentación adecuada. En este sentido, la presente investigación se sustenta en el Modelo Socioecológico para explorar los determinantes de la seguridad alimentaria de las usuarias de ollas comunes, considerando los niveles individual, interpersonal, comunitario y de políticas públicas (21).

El Enfoque de Capacidades, descrito por Amartya Sen en la década de 1980, plantea que el bienestar de las personas no debe evaluarse únicamente por los recursos que poseen, sino por las oportunidades reales que tienen para lograr los funcionamientos que valoran. Además, reconoce que los recursos disponibles se convierten en bienestar mediante factores de conversión, los cuales pueden ser personales, sociales o ambientales (22).

En el presente estudio, este enfoque permite comprender la seguridad alimentaria desde una perspectiva multidimensional, al reconocer que las posibilidades de las usuarias de las ollas comunes para alimentar adecuadamente a sus hogares dependen no solo de la disponibilidad de alimentos, sino también de las oportunidades reales que tienen para acceder a ellos, prepararlos y utilizarlos en un entorno que favorezca su bienestar. Asimismo, facilita interpretar cómo las condiciones económicas, sociales, ambientales e institucionales identificadas por las participantes amplían o restringen dichas capacidades.

Por otra parte, el Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento, propuesto por Lazarus y Folkman (23), concibe el estrés como el resultado de la interacción entre la persona y su entorno, en la que la respuesta no depende exclusivamente del evento estresante, sino de la valoración que el individuo realiza sobre las demandas de la situación y los recursos con los que cuenta para afrontarla. En este contexto, el afrontamiento se entiende como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar, reducir o adaptarse a aquellas circunstancias que son percibidas como amenazantes o que exceden los recursos disponibles. Aplicado al presente estudio, este modelo contribuye a comprender que las estrategias desarrolladas por las usuarias de las ollas comunes frente a la inseguridad alimentaria no representan únicamente acciones destinadas a obtener alimentos, sino respuestas adaptativas orientadas a enfrentar las limitaciones que comprometen la alimentación de sus hogares.

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Internacionales

Varela et al. en el año 2022 (24), a través de entrevistas semiestructuradas, exploraron las percepciones de actores comunitarios sobre las barreras y facilitadores para la seguridad alimentaria de familias con menores de 3 años que presentaban escasos recursos, en una comunidad en Florida, Estados Unidos. Entre los actores consideraron a especialistas en educación infantil temprana, personal de organizaciones que brindaban asistencia alimentaria y profesionales de salud, principalmente. Para el periodo previo al COVID-19, como barreras se halló el orgullo y estigma propio de las familias para señalar que tenían dificultades para acceder a alimentos, así como la falta de economía para el transporte teniendo problemas para acceder a alimentos saludables y estrés asociado a la situación de pobreza; mientras que entre los facilitadores más resaltantes se tuvo el acercamiento de los actores a la comunidad a través de programas de nutrición y de promoción de la salud.

Con un enfoque de teoría fundamentada y a través de la discusión por grupos focales, Palmer et al. (25) buscaron conocer las percepciones acerca

de las elecciones y la seguridad alimentaria en los hogares de mujeres de bajos ingresos del antes nombrado país norteamericano, para el año 2020. Considerando uno de los criterios de elegibilidad el que la mujer reciba asistencia basada en ingresos, observaron que ellas consideraban que la nutrición y la salud tenían menos prioridad frente a otras tareas y gastos cotidianos, siendo que primaba la cantidad sobre la calidad nutricional. Por otra parte, como estrategias de afrontamiento las mujeres se saltaban comidas y reducían el tamaño de sus porciones, así como preferían comprar alimentados envasados debido a su mayor vida útil y priorizaban que sus hijos coman por sobre su propia ingesta.

En busca de factores relacionados a la inseguridad alimentaria, Stevenson et al (26) en 2021 usaron entrevistas semiestructuradas, referente a tres de los dominios de la seguridad alimentaria (disponibilidad, acceso y utilización), en 30 personas del distrito de Cayo, Belice. Siendo la gran mayoría mujeres, algunas de las principales barreras señaladas fueron el que la familia sea numerosa, que el hogar esté encabezado por un solo progenitor, una situación financiera limitante relacionada a no poder conseguir empleo debido al bajo nivel educativo, así como el difícil acceso a alimentos dada la lejanía con puntos de adquisición y el alto costo de transporte hacia estos. Entre otras preocupaciones de las participantes también se encontró el hecho de la dificultad para trabajar por el temor de “no hay nadie que los cuide” refiriéndose a sus hijos, así como indicaron sufrir de estrés por no poder “llevar suficiente comida a los niños”, sumado al aumento de los costos de vida en el país, lo que contribuiría a la pobreza y por consiguiente a la inseguridad alimentaria.

En el extremo opuesto del mundo, tomando como población de estudio a 16 hogares rurales del sur de Etiopía que sufrían inseguridad alimentaria, Yohannes et al. (27) en 2023 realizaron entrevistas a profundidad a los participantes acerca de las estrategias de afrontamiento que usaban frente a esta situación. Con el análisis encontraron mayor probabilidad de inseguridad alimentaria en un hogar si este estaba encabezado por una mujer. Se desarrollaron tres niveles para clasificar los mecanismos empleados en el hogar: 1. las estrategias de seguro o de primera etapa entre ellas el recurrir a alimentos menos preferidos y de menor costo, reducir el número de comidas y limitar las porciones, solicitar préstamos a familiares, buscar trabajos asalariados por alimentos como retribución; 2. las estrategias de crisis, erosivas o de segunda etapa, como compras a crédito de alimentos, depender de asistencia humanitaria, enviar a niños a comer con familiares, migración temporal en busca de empleo; 3. las estrategias de angustia o de tercera etapa, por ser casos extremos práctica de mendicidad, niños obligados a trabajar y migración permanente. Siendo que el nivel de estrategias usadas tenía una relación directa con el grado de inseguridad alimentaria que enfrentaba el hogar.

2.1.2. Nacionales

Respecto al ámbito nacional, García (28) en su trabajo de investigación de tipo cualitativo fenomenológico realizado en el 2023, tuvo como objetivo explorar las estrategias de afrontamiento, así como las experiencias vividas por las dirigentes y socias de ollas comunes frente a la inseguridad alimentaria causada por la pandemia del coronavirus, en tres diferentes áreas de Lima Metropolitana. A través de entrevistas a profundidad y entrevistas grupales, se hallaron estrategias como el acopio de alimentos a través del rescate en mercados, solicitud de donaciones a iglesias, ONG, empresas y a la municipalidad, también el uso de alimentos con mayor rendimiento y más económicos, reducción del tamaño de las raciones, aprendizaje de dosificación y priorización de casos sociales. Las dirigentes y socias señalaron como experiencia positiva el haber trabajado de forma conjunta con los vecinos y, por el contrario, encontraron negativa la falta de acceso a servicios básicos como el agua potable y desagüe en las ollas.

También entrevistando a representantes de organizaciones comunitarias de complementación alimentaria, Cuadra-Lazarte et al (29) ahondaron en las estrategias que empleaban frente a barreras socioespaciales y económicas para lograr abastecerse y brindar los menús a los vecinos de Huaycán durante la pandemia por COVID-19. Mediante un enfoque interpretativo, se destacaron como barreras el alza de precios y el panorama complejo que enfrentaban las líderes para conseguir ingresos, así como la ubicación alejada no permitía lograr un financiamiento adecuado a través de la oferta de menús a personas no beneficiarias, lo que restringía la capacidad de pago de movilidad a mercados de abasto y con ello se ponía en mayor riesgo la seguridad alimentaria de las familias. Hallaron que la situación de angustia colectiva por la pandemia motivó la colaboración y la organización comunitaria, sobre todo para evitar que se agravara los índices de inseguridad alimentaria en la zona. Por otra parte, la crisis sanitaria afectó las desigualdades de género en relación con la alimentación, la mayoría de las mujeres entrevistadas se desempeñaban como amas de casa, de las nueve solo una trabajaba fuera del hogar; sumado a la dificultad para trabajar debido a la responsabilidad de cuidado de los menores del hogar, indicaron que para realizar las labores de cocina en los comedores se apoyaban en redes de cuidado formadas por mujeres, principalmente.

En el departamento de Ayacucho, Fernández (30) investigó las percepciones de madres beneficiarias sobre un programa de transferencia monetaria desarrollado por el Gobierno peruano, en el cual durante grupos de discusión se concluyó que se sentían agradecidas, y aunque consideraban que el monto brindado no era suficiente para los gastos del hogar, la mayoría concordaba que con este apoyo monetario se lograba una alimentación más variada para sus hijos, incluyendo alimentos proteicos, y destinaron cierta parte del monto a inversiones pequeñas, lo que fue de gran

ayuda dado que la mayoría de familias refería la dificultad de encontrar trabajos remunerados. Además, las madres estuvieron satisfechas con las capacitaciones recibidas por parte del programa y precisaron que estas modificaron positivamente sus formas de vida.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Percepción

Tradicionalmente, la psicología considera que la percepción es la base para procesos cognitivos como el aprendizaje, la memoria y la simbolización. Según la rama de la Gestalt, refiere una tendencia al orden mental, es decir, al ingreso de información extraída y seleccionada a la mente, esta es transformada en juicios, categorías o conceptos con el fin de generar lucidez consciente que sea concordante con la realidad conocida. En síntesis, es realizar abstracciones en base a cualidades que definan lo externo (31).

De acuerdo con el filósofo Merleau-Ponty en 1975, es un proceso parcial dado que no se puede percibir los objetos completamente al ser las situaciones que se viven variables y lo que se presencia es solo en un determinado momento. En cuanto a la vertiente antropológica, esta señala como límite de la percepción la capacidad biológica del sujeto para producir los símbolos correspondientes. Para 1995, Vargas-Melgarejo resume que es por la percepción que el individuo asigna cualidades a diferentes vivencias y/o elementos del entorno teniendo como base los sistemas culturales e ideológicos obtenidos previamente por sus interacciones en la sociedad (32). En el mismo año, Crossley la denomina una “experiencia significativa” porque de por sí se le atribuye significado (33).

De forma más reciente, Simmel para el 2014 describe a la percepción definiendo sus dimensiones cognitiva, sensorial y sentimental; cognitiva al servir para la formación de conocimiento y sentimental por su potencial de generar sentimientos favorables como desfavorables para el sujeto en cuestión (33). Al ser biocultural, la percepción depende tanto de estímulos físicos y sensaciones como de su posterior selección y organización; para poder realizar el ordenamiento y comprensión, el individuo hace uso de previas referencias ideológicas y culturales. En otras palabras, a través del reconocimiento, que es un elemento fundamental de la percepción, se traen a la memoria experiencias y conocimientos adquiridos para compararse con la nueva información y lograr un entendimiento completo del entorno. Además, influyen en la percepción elementos sociales como la cultura de pertenencia y la clase social (32).

2.2.2. Seguridad alimentaria y sus dimensiones

El origen del concepto de seguridad alimentaria se remonta al siglo XX, pero ha sufrido una serie de variaciones durante el paso del tiempo. Así en la Cumbre Mundial de Alimentos dada en 1974, se le otorgó una definición limitada a la disponibilidad de alimentos; años más tarde, en 1986 fue agregado el factor económico, necesario para obtener acceso a la alimentación. Es en 1990 que se le atribuye aspectos individuales al igual que las preferencias alimentarias, sociales y culturales (34).

Para 1996, se definió que la seguridad alimentaria “existe cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos seguros y nutritivos que satisfagan sus necesidades dietéticas y preferencias alimentarias para una vida activa y saludable”. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en el 2008 delimita cuatro dimensiones (35):

A. Disponibilidad de alimentos: Refiere a la cantidad de alimentos de los que se dispone a nivel nacional, regional y local, el suministro debería ser suficiente para abastecer a la población en los distintos niveles. Sus determinantes son el sistema de comercio, factores productivos, el ecosistema, políticas, la forma de producción y el conflicto sociopolítico.

B. Acceso a los alimentos: Expresa el potencial de los hogares de adquirir alimentos de calidad y en la cantidad suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de sus integrantes, por diferentes medios como la autoproducción, la asistencia social o la compra en mercados de abasto. Entre los determinantes principales se encuentran el nivel y distribución de ingresos económicos de la familia, el precio de los alimentos y el alcance de los programas de asistencia alimentaria. Cabe destacar que la alimentación al ser parte de las necesidades básicas compite con otras para obtener recursos, por lo cual solo es viable su satisfacción cuando hay suficientes ingresos para sustentar de forma simultánea las demás necesidades.

C. Utilización de alimentos: Alude que, al consumir alimentos, los nutrientes que poseen puedan ser aprovechados efectivamente por el organismo. Depende principalmente de factores como el nivel de educación alimentaria y el acceso a bienes y servicios básicos para elaborar las comidas.

D. Estabilidad: Sobre el acceso constante a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos a través del tiempo; en base a la producción, el acceso a mercados y capacidad de recuperación ante crisis que afecten la disponibilidad y acceso a alimentos.

En la Figura 1, se observa que diversos factores influyen y se relacionan dentro de cada dimensión de la seguridad alimentaria. Dichos factores determinantes se encuentran dentro de un marco sociopolítico amplio que también genera acción sobre ellos, este contexto afecta a nivel del hogar, al igual que al nivel comunitario y nacional (35).

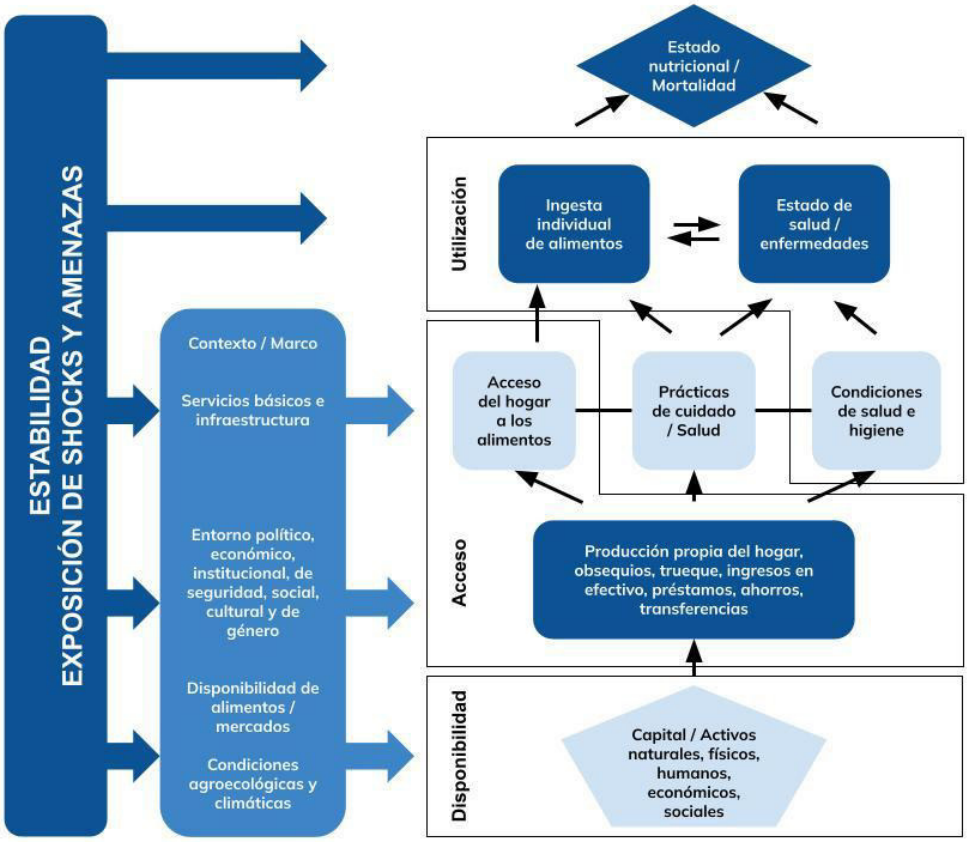


Figura 1. Adaptado del Informe “Perú: Evaluación de la seguridad alimentaria ante emergencias - 2023”, desarrollado por MIDIS y PMA

Con el cambio climático y los recursos limitados, se vuelve más difícil para las personas lograr la seguridad alimentaria, sobre todo tomando en cuenta la inequidad en el acceso a insumos y la distribución de estos. Es importante abordar esta cuestión debido a que se encuentra intrínsecamente relacionada a la nutrición y la salud pública (35). Allí, las mujeres toman un papel protagónico, dado que comúnmente son las encargadas de la preparación y distribución de alimentos en el hogar, y el que ejerzan de forma adecuada esta función depende de factores como el tiempo disponible, los conocimientos en nutrición, el control de bienes de consumo y de servicio, principalmente. Por esta razón, en la agenda actual se encuentra como línea de acción el fortalecimiento del liderazgo local y el empoderamiento de las mujeres al hacerlas protagonistas de proyectos comunitarios participativos, los que en su mayoría se dan de la mano de organizaciones no gubernamentales durante su ejecución en el ámbito local.

El éxito obtenido en esta materia puede mejorar la seguridad alimentaria del hogar, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en 2002 (36,37).

Según Gross et al, la seguridad alimentaria y nutricional se puede clasificar en las dimensiones categórica, socio-organizacional, gerencial y situacional. Estas se definen de la siguiente manera (38):

- *Dimensión categórica*: aquí se encuentran cuatro pilares, que son disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad, los cuales dependen del entorno físico (p.ej. inundaciones y sequías), social (conflictos sociales) y político (políticas gubernamentales ineficaces).

- *Dimensión socio-organizacional*: dividida en perspectivas macro, meso y micro; macro indica el estado alimentario a nivel mundial, regional y nacional, mientras que la meso está relacionada a la comunidad y la micro al hogar e individuo.

- *Dimensión gerencial*: plantea como necesario el uso de sistemas de gestión cíclicos que permitan analizar el impacto de programas, procesos e iniciativas referidas a mejorar la seguridad alimentaria.

- *Dimensión situacional*: describe la influencia de la situación sobre la respuesta para la generación de seguridad alimentaria, siendo durante el periodo de crisis la acción de Ayuda para la supervivencia, en el periodo de recuperación se darían acciones sostenibles a través de Programas integrados de Seguridad alimentaria y nutricional, por último, en la etapa de desarrollo de la capacidad humana el uso de Programas de Cooperación Técnica.

2.2.3. Determinantes de la seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria constituye un fenómeno multidimensional que comprende las dimensiones de disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad, las cuales deben garantizarse de manera conjunta para que las personas puedan disponer de alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que respondan a sus necesidades y preferencias alimentarias (35). En este sentido, su logro no depende únicamente de la disponibilidad de alimentos, sino también de las condiciones que facilitan o limitan su acceso, adquisición y utilización adecuada.

Diversos factores pueden condicionar estas dimensiones y actuar de manera interrelacionada. En primer lugar, el entorno físico alimentario, según lo descrito por la OMS, constituye un factor determinante para el acceso a dietas saludables al representar el espacio donde las personas adquieren sus alimentos, y en el cual también influye el sistema de

transporte y la seguridad ciudadana al facilitar o dificultar el acceso a los establecimientos de venta de alimentos (39).

La seguridad alimentaria, al contemplar la satisfacción de las preferencias alimentarias, también se relaciona con la cultura alimentaria, debido a su importancia en la construcción del sentido de pertenencia, la adaptación a nuevos entornos alimentarios y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios (40). Por otra parte, factores como el acceso a los servicios de salud y educación pueden influir en la SA, dado que las limitaciones en estos servicios pueden afectar las capacidades de las personas para garantizar la provisión de alimentos (41). En particular, la educación puede incidir en las oportunidades de empleo y en la generación de ingresos, aspectos relevantes para el acceso económico a los alimentos (42).

Los conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con la alimentación son un factor relevante para la seguridad alimentaria, pues permiten a las personas comprender las características de una alimentación saludable, desarrollar actitudes favorables hacia los alimentos nutritivos y adoptar prácticas que contribuyan a una alimentación adecuada (43).

Además, los determinantes de la seguridad alimentaria pueden manifestarse como condiciones que dificultan o favorecen su consecución, siendo las barreras aquellas circunstancias que limitan la capacidad del hogar para garantizar una alimentación adecuada, mientras que los facilitadores son las condiciones o recursos que contribuyen a sostenerla. Para su análisis, estas condiciones se organizaron según los niveles intrapersonal, interpersonal y estructural.

A nivel intrapersonal, la disponibilidad de tiempo y la capacidad de las mujeres para compatibilizar las distintas responsabilidades vinculadas con la alimentación del hogar constituyen factores relevantes para la seguridad alimentaria. Ello adquiere especial importancia ante la notable brecha de género en la inseguridad alimentaria observada en América Latina, considerando la multiplicidad de actividades que las mujeres deben compatibilizar en su vida cotidiana, entre ellas las relacionadas con el cuidado del hogar, los hijos y el trabajo remunerado (44).

En el nivel interpersonal, las expectativas sociales asociadas al género pueden influir en la seguridad alimentaria al establecer roles diferenciados respecto a la provisión de alimentos, las tareas domésticas y el cuidado de los hijos. Estas expectativas pueden contribuir a una distribución desigual de las responsabilidades dentro del hogar y limitar el tiempo disponible de las mujeres para otras actividades, particularmente en contextos de bajos ingresos (45).

Las redes de apoyo pueden contribuir a la seguridad alimentaria mediante el intercambio de alimentos y otros recursos entre personas y hogares. Estas relaciones de reciprocidad fortalecen la capacidad de los hogares y las comunidades para afrontar períodos de escasez o situaciones de crisis, favoreciendo el mantenimiento de su seguridad alimentaria (46). En situaciones de inseguridad alimentaria, los programas y proyectos de apoyo alimentario representan un recurso adicional para los hogares, al complementar los medios con los que cuentan para obtener alimentos. Su utilización, particularmente frecuente entre hogares en situación de vulnerabilidad, puede favorecer la reducción de la inseguridad alimentaria al facilitar el acceso a alimentos y otros recursos (3).

Y a nivel estructural, las condiciones de saneamiento básico pueden influir en la seguridad alimentaria, particularmente en la adecuada utilización de los alimentos, ya que las deficiencias en estos servicios pueden afectar las condiciones en las que son preparados y consumidos (47). Por otro lado, la variación de los precios de los alimentos puede afectar en gran manera a aquellas personas que destinan una mayor proporción de sus ingresos a la alimentación. Ante un incremento de los precios, estos hogares pueden verse obligados a realizar ajustes en su consumo, como reducir la cantidad o la calidad de los alimentos adquiridos (48).

2.2.4. Inseguridad alimentaria

Considerada un problema sanitario vigente, la inseguridad alimentaria (IA) es multicausal dado que depende de diversos factores como la gestión gubernamental ineficiente, falta de oportunidades en el mercado laboral, distribución desigual de recursos, ausencia de políticas de apoyo hacia el sector agro productivo y condiciones climáticas cambiantes (49). Según la FAO, estos factores se pueden agrupar en contexto socioeconómico y político, comportamiento de la economía alimentaria, prácticas relacionadas con la atención, salud y saneamiento (50).

En cuanto a sus consecuencias, al afectar el desarrollo físico e intelectual de los individuos, así como generar inestabilidad emocional en los miembros del hogar y reducción del rendimiento laboral, produce pérdidas a nivel de productividad y crecimiento económico nacional, lo que crea un círculo vicioso para las familias al no poder abastecerse (51). Según lo que señala Figueroa (36), entre las familias con mayor riesgo de inseguridad alimentaria se encuentran: 1) Núcleos familiares con mujeres al frente, 2) Núcleos familiares con gran número de integrantes, 3) Núcleos familiares con ingresos muy bajos para permitir el acceso a suministro de alimentos.

Se destacan métodos para la medición de IA como la hoja de balance alimentario, presupuesto del hogar y encuesta sobre gastos, entrevista de

ingesta alimentaria individual, evaluación antropométrica y bioquímica, y medida de la percepción de seguridad/inseguridad alimentaria en el hogar; donde los cuatro primeros tienden a ser muy laboriosos y es necesario un mayor presupuesto, así como no dimensionan la problemática sino solo las consecuencias. Por esto, usar cuestionarios para medir la percepción de seguridad alimentaria en el hogar es considerada la mejor opción de medición, según Castell et al. en 2015 (34).

En el informe del Banco Mundial sobre pobreza y hambre de 1986, se agregó la variable de temporalidad al concepto, con lo cual quedó la clasificación de inseguridad alimentaria crónica y transitoria, que se explican a continuación (52):

- IA crónica: Cuando persiste o es de largo plazo la situación familiar de no llegar a satisfacer necesidades alimentarias mínimas, se debe a prolongados periodos de escasez de recursos productivos y financieros.
- IA transitoria: Es de carácter temporal, al producirse de forma repentina en el hogar, una caída de la capacidad de producir o acceder a alimentos suficientes. Resulta de variaciones en la producción nacional de alimentos, en el precio de insumos y en los ingresos a nivel intrafamiliar.

En la Figura 2, se representa cómo la inseguridad alimentaria tiene un papel importante como factor causal de la desnutrición materno-infantil, actúa de forma conjunta con distintos factores económicos, sociales o sanitarios para llegar al eje central donde la presencia de un inadecuado consumo de alimentos, sumada a la enfermedad, se vuelven relevantes para la consecuente desnutrición en población vulnerable (52).

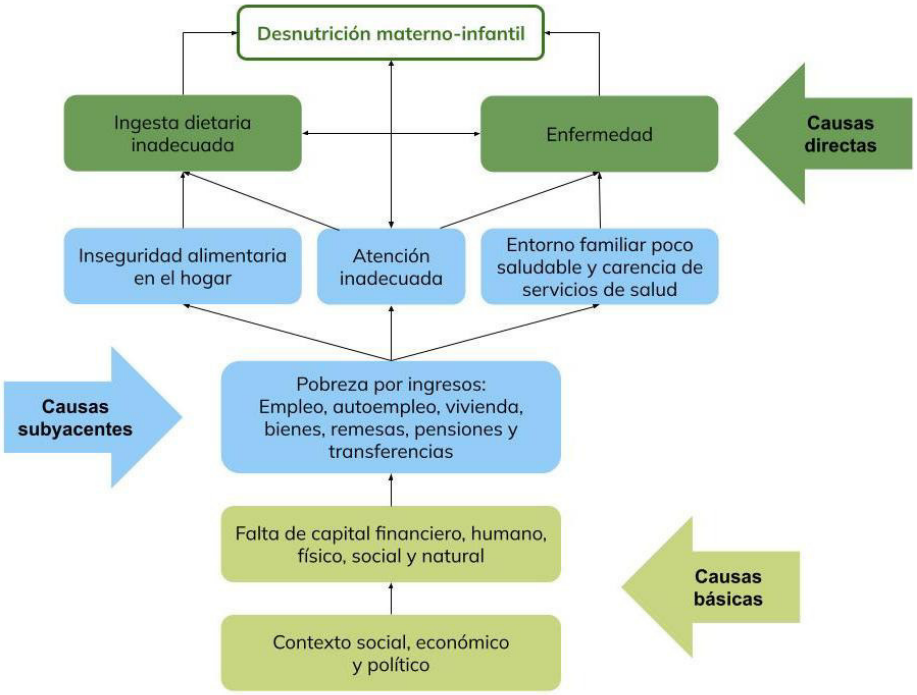


Figura 2. Modelo causal de la relación entre inseguridad alimentaria y causas de la desnutrición, adaptado de Black (2008)

Frente a situaciones de inseguridad alimentaria, las personas suelen adoptar diversas acciones para afrontar las limitaciones en la disponibilidad o el acceso a los alimentos, denominadas estrategias de afrontamiento en el presente estudio. Maxwell (53), en 1996, investigó las estrategias de afrontamiento a corto plazo ante situaciones de escasez y, mediante entrevistas en profundidad a las personas responsables de la alimentación del hogar, identificó seis estrategias clasificadas según la gravedad de la acción. Entre ellas, se encontraron prácticas de restricción, como omitir comidas y ajustar las porciones servidas. De forma más reciente, McKay (54) clasificó las estrategias de afrontamiento en continuo y recíprocas, ubicando las acciones de ajuste y restricción alimentaria en el primer grupo.

En este marco, determinadas modificaciones en el consumo alimentario pueden comprenderse como estrategias de afrontamiento cuando constituyen respuestas de los hogares ante la escasez de alimentos o recursos económicos. Así, reducir las porciones, disminuir la frecuencia de las comidas u omitir algún tiempo de comida pueden permitir racionar los alimentos y prolongar su disponibilidad. Si bien estas conductas también pueden constituir manifestaciones de inseguridad alimentaria, en esta investigación se analizaron como estrategias de afrontamiento cuando las participantes las describieron como respuestas frente a situaciones de escasez.

2.2.5. Ollas comunes

Las ollas comunes constituyen una instancia de participación comunitaria de gestión autónoma, basada en el trabajo voluntario, solidario y colectivo. Su finalidad es brindar atención alimentaria a personas y familias en situación de vulnerabilidad que carecen de los recursos económicos suficientes para acceder a una alimentación adecuada y satisfacer esta necesidad básica. Estas organizaciones pueden tener carácter temporal o permanente y, además de contribuir a la seguridad alimentaria, promueven la organización comunitaria, la participación ciudadana y el liderazgo, especialmente de las mujeres y madres de la comunidad (15).

Generalmente, las ollas comunes están integradas por personas que habitan un mismo territorio y que, ante la insuficiencia de recursos, deciden organizarse para compartir los alimentos o los insumos disponibles con el propósito de garantizar la alimentación diaria de sus integrantes. Si bien este tipo de organización comunitaria existe en el Perú desde décadas anteriores, su presencia se incrementó considerablemente durante la pandemia de COVID-19, como respuesta a la crisis económica y alimentaria derivada de la emergencia sanitaria. En este contexto, las ollas comunes se expandieron principalmente en barrios populares y asentamientos humanos, donde se concentra una mayor proporción de población en situación de vulnerabilidad (55).



Figura 3. Ollas comunes en la década de 1980

2.2.6. Historia y actualidad de Comas

El origen del distrito de Comas se remonta a siete mil años atrás, donde la cuenca del río Chillón estaba gobernada por los señores Colli, región que pasaría a manos de los incas durante el reinado de Cápac Yupanqui. Durante la época colonial, Comas estaba constituido por los territorios de

las haciendas de Collique, Comas y parte de hacienda Pro. Para la época republicana, se inicia la explotación de salitrales y las minas de cal de Collique que, al coincidir con las oleadas migratorias hacia Lima, permitió una oportunidad de trabajo para los migrantes en agricultura y minería. Se les concedió “áreas libres” para que construyan sus viviendas provisionales durante su plazo de trabajo, pero al llegar la crisis económica, los trabajadores decidieron realizar invasiones en los alrededores de las haciendas de Comas y Collique, dando como resultado la concesión a los migrantes por declarar estas tierras de utilidad pública (56).

Ya en 1958, las familias asentadas corrieron la voz por Lima para llevar a cabo una invasión masiva a Comas, por lo que en las faldas de los cerros los invasores construyeron chozas de esteras al buscar un sitio de ocupación al huir de la crisis de la capital, con lo que se deduce que la mayoría de los primeros pobladores de Comas fueron migrantes de distintas partes del país que al traer sus costumbres y tradiciones consigo crearon la actual cultura comeña. Comas es fundada el 11 de diciembre de 1961, su primera invasión ocasiona el aumento de siete a once barrios, donde los invasores eran personas carentes de recursos económicos que se organizaron en “barriadas”, compuestas por barrios marginales, asentamientos humanos y pueblos jóvenes, los que en su mayoría carecían de servicios públicos. Durante el primer gobierno de Belaunde a través de la Ley 13517 se dio el primer reconocimiento a las organizaciones vecinales. Debido a la crisis económica de los 80, se ve incrementado el número de organizaciones de subsistencia como es el Programa de Vaso de Leche, los comedores populares, entre otros (56).

En base al censo realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática, se proyectó que para el año 2025, Comas ocuparía el cuarto lugar entre los distritos que concentran el mayor número de habitantes en la provincia de Lima. Además, presenta una de las tasas más altas en crecimiento demográfico, a lo que se suma el mencionado factor migratorio provinciano que se desarrolla hasta la actualidad, también la mitad de la población del distrito reside en pueblos jóvenes y asentamientos humanos (57).

2.3. Definición conceptual

2.3.1. Percepción

La percepción es el proceso cognitivo por el cual se reconoce, interpreta y da significado a elementos para definir conceptos (58); se tomó como información para esta investigación las percepciones brindadas por usuarias de ollas comunes del distrito de Comas, Lima.

Tabla 1. Operacionalización de categorías

Categorías	Definición conceptual	Dimensión	Ejes temáticos
Percepción de usuarias de ollas comunes sobre determinantes de la seguridad alimentaria (SA) a nivel del hogar	La percepción es el proceso mediante el cual las personas interpretan y atribuyen significado a sus experiencias y a las condiciones de su entorno, construyendo valoraciones sobre aquellos factores que inciden en su realidad. En el presente estudio, comprende la interpretación de las usuarias de las ollas comunes respecto a los determinantes que influyen en la seguridad alimentaria de sus hogares. (46).	Factores que determinan la seguridad alimentaria a nivel del hogar	▪ Entorno físico alimentario ▪ Cultura alimentaria ▪ Acceso a la salud y educación ▪ Conocimientos, actitudes y prácticas sobre la alimentación
		Barreras y facilitadores para la seguridad alimentaria a nivel del hogar	▪ Intrapersonales - Disponibilidad de tiempo - Ingresos económicos - Situación laboral - Nivel de responsabilidad ▪ Interpersonales - Expectativas sociales - Redes de apoyo - Programas y proyectos ▪ Estructurales - Inseguridad ciudadana - Saneamiento y servicios básicos - Inestabilidad en el sistema económico
		Estrategias de afrontamiento frente a la inseguridad alimentaria	▪ Generación y acceso a recursos económicos ▪ Ajuste y restricción alimentaria ▪ Movilización de apoyo social
		Propuestas de solución ante inseguridad alimentaria a nivel del hogar	▪ Acceso a capital semilla ▪ Adecuación de banco de alimentos ▪ Creación de biohuertos comunitarios ▪ Otras propuestas

2.4. Definición de términos

Vulnerabilidad alimentaria:
Considerada indispensable al analizar la seguridad alimentaria, la vulnerabilidad alimentaria es una condición en la que una persona, familia o población se encuentra susceptible a sufrir inseguridad alimentaria, abarca también los factores que la colocan en riesgo y los que debilitan su capacidad para hacer frente a la situación (59,60).

Se entiende que, al no haber una adecuada disponibilidad, acceso, utilización o estabilidad se crean condiciones de vulnerabilidad que llevarían a un consumo insuficiente en calidad y cantidad. Así, los factores de vulnerabilidad se dividen en 1) factor de variables relacionadas con el desplazamiento, 2) factor de variables sociodemográficas, 3) factor de disponibilidad de alimentos, 4) factor de acceso a los alimentos y 5) factor de utilización biológica de los alimentos (61).

Cuidado comunitario:
Refiere al conjunto de actividades que personas, colectivos u organizaciones realizan para el sostenimiento de la vida, sin remuneración económica y que sobrepasan las relaciones de hogar. Se da de forma directa e indirecta, siendo la primera una atención directa a ciertas necesidades que tenga un miembro de la comunidad, entre ellas está la alimentación a niños y niñas en un vecindario, acompañamiento a adultos mayores; por otro lado, el cuidado indirecto procura el mantenimiento de los bienes de una comunidad, por ejemplo, la creación de huertos comunitarios o la limpieza de espacios públicos (62).

Programas de transferencia monetaria:
Es una forma de ayuda humanitaria donde a través de las modalidades de entrega de dinero en efectivo y cupones se apoya a una persona o familia en estado de vulnerabilidad, sea por una crisis o por su situación social. Esta asistencia brinda libertad al individuo para realizar compras en base a sus necesidades, experiencias y preferencias. Pueden darse de forma condicionada o no condicionada, siendo que la primera solicita a cambio del apoyo el que se realice una actividad, por ejemplo, cumplir con los controles de crecimiento como se da en el programa Juntos, mientras que la no condicionada no exige alguna acción, solo el que la persona sea elegible para recibir el apoyo monetario (63).

Programas sociales:
Conforman estrategias y acciones organizadas que, a través de recursos estatales, buscan reducir las brechas sociales al procurar que se cumplan y fortalezcan los derechos sociales de la población en situación de pobreza; estas acciones comúnmente abarcan ejes de salud, educación, inclusión económica y desarrollo social, con la finalidad de desarrollar capacidades

en la población intervenida para que sean líderes de la mejora en su calidad de vida (64).

Redes de apoyo:
Son las relaciones que consolida una persona con su entorno en la que se establecen vínculos de comunicación y apoyo con el objetivo de atender las necesidades físicas, emocionales y sociales de aquella población en situación vulnerable. Entre sus aportes se destaca el que brinda sentido de pertenencia y un entorno donde se comparten responsabilidades y se intercambia información para lograr un estilo de vida de mejores condiciones (65,66).

Asentamiento humano:
Según el Congreso de la República, se denomina así a una “agrupación de familias establecidas sin título legal y que carecen de alguno de los servicios básicos” como red de agua, sistema de desagüe, energía eléctrica, pistas o veredas. Además, el Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento del Perú los clasifica como Barrios Urbanos Marginales, los cuales son barrios no consolidados que están desprovistos de una tenencia segura de la tierra y de servicios básicos de carácter formal (67).

3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

La investigación presenta un enfoque cualitativo y es de carácter descriptivo. Con un diseño fenomenológico, se buscó comprender las emociones, actitudes, percepciones y experiencias de las personas durante o después de experimentar un fenómeno (68), así como explorar y analizar lo que los individuos tienen en común respecto a dicho fenómeno en estudio (69).

3.2. Escenario de estudio

Comas es un distrito ubicado en el cono norte de Lima Metropolitana. Se encuentra a una altitud que va desde los 150 a 811 m.s.n.m. Precisamente en Collique, centro poblado de Comas, se observan zonas con declive dada su topografía irregular (70).

En el año 2024, la Municipalidad de Comas determinó 192 ollas comunes existentes en el distrito, que fueron las encargadas del apoyo solidario para la alimentación de alrededor de 15 mil personas. Muchas de estas se encuentran en las partes altas de los cerros, por lo que son de difícil acceso

para tránsito. Para el 2026, de las 618 organizaciones sociales de base contabilizadas, 170 fueron ollas comunes (71).

3.3. Participantes

Las participantes fueron seleccionadas mediante un muestreo homogéneo. Según Sampieri, este tipo de muestreo busca seleccionar participantes que compartan características relevantes para el fenómeno de estudio, con el propósito de profundizar en la comprensión de su cultura y experiencias (69); a la vez, se empleó un muestreo intencionado, para lo cual se establecieron los siguientes criterios de elegibilidad:

- Usuarias de ollas comunes, de género femenino, que tengan 18 años o más
- Tener niños de entre los 6 meses y 8 años en el hogar
- Ser responsables de la alimentación en el hogar

El número final de participantes se determinó mediante el criterio de saturación de datos, alcanzado cuando la información obtenida durante las entrevistas y los grupos focales se volvió redundante y dejó de aportar nuevos elementos relevantes para el análisis.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas aplicadas fueron la entrevista en profundidad y grupos focales, a partir de ellas se pudo comprender de forma más amplia la situación en que se encuentran las usuarias al enfrentar la inseguridad alimentaria en primera línea.

La entrevista en profundidad constituye una técnica que permite explorar las experiencias, percepciones y significados de los participantes mediante preguntas orientadas al tema de interés de la investigación. Por su parte, el grupo focal consiste en una reunión de participantes en la que, mediante la interacción y discusión grupal, se busca comprender cómo forman perspectivas sobre un problema determinado (69). Se usó una guía de entrevista semiestructurada (Anexo 1) con secciones delimitadas, sin embargo, hubo libertad de agregar nuevas secciones conforme estas surgieran durante la sesión con las participantes.

La foto-elicitación es una técnica cualitativa que utiliza fotografías como estímulos para promover la reflexión y el diálogo en torno a situaciones de interés para la investigación. Esta herramienta permite explorar y profundizar en las experiencias y percepciones de las participantes a partir de aquello que las imágenes evocan o representan (72). Según Rayón et al.

(73), su utilización permite al investigador orientar la discusión grupal y profundizar en determinados problemas relevantes para el estudio, al mismo tiempo que favorece la construcción de una voz colectiva en torno al tema abordado, aportando una dimensión social al proceso de investigación.

En la presente investigación, la foto-elicitación fue empleada durante los grupos focales con las usuarias y dirigentes de las ollas comunes. Se presentaron cuatro fotografías (Anexo 2) como objeto de análisis y reflexión, a partir de las cuales se promovió el intercambio de experiencias y opiniones entre las participantes. Las fotografías estuvieron relacionadas con los subtemas: entorno físico alimentario, políticas y programas estatales, y propuesta de banco de alimentos.

A partir de las dificultades identificadas durante la prueba piloto, se incorporó la foto-elicitación como recurso de apoyo. Esta técnica se empleó selectivamente en aquellas preguntas cuyos contenidos podían representarse mediante situaciones, espacios o servicios concretos, susceptibles de generar reconocimiento o evocación en las participantes y facilitar así su comprensión y respuesta.

En cuanto a la validación de los instrumentos, ambos instrumentos fueron revisados por expertos con pericia en el tema de estudio, quienes realizaron observaciones y sugerencias respecto a la pertinencia y claridad de las preguntas, las que fueron consideradas para realizar los ajustes correspondientes a cada instrumento.

Previo a la ejecución de las entrevistas per se, se llevó a cabo una prueba piloto con una pequeña muestra representativa con el objetivo de corregir y adecuar los instrumentos a la población intervenida. A partir del uso de estas técnicas, las respuestas fueron registradas en grabación previo aviso y autorización de las participantes. De forma adicional, se usó la bitácora de campo para las anotaciones de sucesos significativos, expresiones o actitudes observadas durante la intervención, la cual también sirvió de agenda para la organización de las actividades.

3.5. Plan de recolección de datos

Para la recolección de la información, se obtuvo el contacto de tres lideresas de ollas comunes de la 4ta zona de Collique, quienes brindaron apoyo para el acercamiento a las usuarias pertenecientes a sus organizaciones. Se les mencionaron los criterios de elegibilidad para que pudieran convocar a una lista de posibles participantes, quienes fueron contactadas mediante llamada telefónica para explicarles el objetivo del estudio y el procedimiento que se llevaría a cabo. Además, se coordinaron los días de visita a las

usuarias y se les invitó a participar en las entrevistas, las cuales se realizaron en una sede ubicada en su propia comunidad. Luego de la presentación, de forma presencial, se solicitó su autorización mediante la constatación escrita a través del Consentimiento informado (Anexo 3).

3.6. Método de análisis de información

A partir de las entrevistas y grupos focales, se realizó la desgrabación de los audios y revisión de anotaciones en la bitácora, esta información fue transcrita en hojas de Microsoft Word. Para la transcripción, se escucharon los audios las veces necesarias para recolectar la información destacada que lograra responder al objetivo de la investigación. Posteriormente, el análisis se dio a través del software NVivo, el cual ofrece herramientas y funciones para organizar y estructurar los datos recopilados.

Con el uso de este software, se realizó un análisis temático en base a la propuesta de Braun y Clarke (74), que consiste en seis pasos:

- Paso 1 - Familiarización con los datos: Refiere a la primera lectura de la transcripción de forma detallada para entender su contenido.
- Paso 2 - Generación de códigos iniciales: A partir de los datos obtenidos, se genera códigos para lograr identificar lo más relevante y con ello reducir la información.
- Paso 3 - Búsqueda de temas: Al agrupar los códigos surgen temas y subtemas que se incluyen en la representación gráfica.
- Paso 4 - Revisión de temas: Se evalúa la coherencia e idoneidad de los temas planteados respecto a la data.
- Paso 5 - Definición y denominación de temas: Los conceptos incluidos en los temas se definen plenamente, así como se identifican y definen las categorías respectivas.
- Paso 6 - Interpretación y redacción del informe: Se analizan por última vez los datos para redactar de forma concreta el informe, se hace uso de figuras y citas textuales con la finalidad de facilitar la comprensión de lo obtenido a través de las entrevistas.

3.6.1. Credibilidad de la investigación

Para generar mayor validez, precisión y profundización del fenómeno de la seguridad alimentaria, se usó la triangulación por técnicas, llevando a cabo entrevistas a profundidad y grupos focales; de forma adicional, se contó con una bitácora de campo para sumar información y afianzar sólidamente los hallazgos. Además, el estudio garantizó su credibilidad a través de la supervisión del planteamiento de los instrumentos usados y revisión del

análisis de los datos recolectados, por parte de un investigador experto en proyectos realizados en comunidad.

3.7. Consideraciones éticas

Este estudio se realizó de acuerdo con las directrices señaladas en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, además se tuvieron en cuenta los principios fundamentales de la bioética, que son la autonomía, al ser la participación voluntaria y en caso de retiro no haber ningún perjuicio; la justicia, al recibir un trato igualitario; la beneficencia, al priorizar el bienestar de la participante y proteger su identidad; y por último, la no maleficencia, al no representar ningún tipo de riesgo para ellas.

Luego del contacto vía telefónica con las personas seleccionadas para presentarles la investigación, tanto el objetivo, las herramientas a usar como el tiempo aproximado para su participación, de forma presencial a cada persona se le hizo entrega del consentimiento informado (Anexo 3) para su lectura y firma voluntaria, antes de aplicar las técnicas de recolección. De igual forma, debido al uso de grabadoras y dispositivos para capturas fotográficas, se les solicitó permiso para su empleo.

4. RESULTADOS

4.1 Características generales de la población

La muestra estuvo conformada por 18 usuarias de tres ollas comunes pertenecientes a la 4ta zona de Collique, cuyas edades fluctuaban entre los 18 y 61 años con una media de 38.7 ± 10.29 años, la mayoría de ellas eran adultas jóvenes. En cuanto a la edad de los menores que tenían a cargo, la media fue de 4.5 ± 2.32 años. Respecto a la ocupación, la mayor parte de las participantes eran ama de casa.

Tabla 2. Características de las usuarias entrevistadas

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA USUARIA	n	%
Edad		
18 - 29 años	3	16.7
30 ≤ x ≤ 44 años	11	61.1
45 ≤ x ≤ 59 años	3	16.7
≥ 60 años	1	5.5
Edad del menor		
Menor de 2 años	4	22.2
≥ 2 años	14	77.8
Ocupación		
Ama de casa	12	66.7
Oficio/empleo/independiente	6	33.3
Total general	18	100.0

Para la codificación de las citas textuales, se asignó un código compuesto por las iniciales de la técnica cualitativa utilizada: EP para entrevista en profundidad y GF para grupo focal. A continuación, se incorporó el número correspondiente según el orden de realización de la técnica y, finalmente, las iniciales de la olla común a la que pertenecía la participante.

4.2 Factores que determinan la seguridad alimentaria a nivel del hogar

La seguridad alimentaria se da cuando una persona presenta acceso tanto físico como económico a alimentos seguros y nutritivos (35). En ese sentido, las participantes brindaron su percepción sobre cómo el entorno físico y la cultura alimentaria influyen en la seguridad alimentaria de los hogares de la 4ta zona de Collique. Además, comentaron acerca de la presencia de redes de apoyo frente a la alimentación de sus menores, así como los programas estatales o no gubernamentales que les han prestado ayuda a lo largo de los años. Otros factores a tomar en cuenta durante las entrevistas fueron el acceso a la salud y educación que tuvieron las participantes, al igual que los conocimientos, actitudes y prácticas en torno a la alimentación en sus hogares.

4.2.1 Entorno físico alimentario

El entorno físico alimentario refiere a los espacios y lugares en los que las personas interactúan con el sistema alimentario para adquirir alimentos (75). Según ello, las usuarias indicaron que se acercaban entre una y dos veces a la

semana a realizar sus compras en mercados de zonas aledañas, esta baja frecuencia se daba por la dificultad del retorno dado que sus hogares se encuentran ubicados en cerro, y el precio de la movilidad que las traía de regreso era considerado elevado, prefiriendo ellas caminar y gastar ello en otras necesidades, con la finalidad de economizar.

Además, el caminar trayendo consigo bolsas de alimentos también les resultaba complicado y cansado, siendo que luego de la compra tenían que seguir con la preparación y demás actividades cotidianas del hogar. Otro punto por el que iban pocas veces a los mercados es que solo compraban frutas y verduras, por lo demás se apoyaban de la olla común y los misceláneos eran obtenidos en establecimientos pequeños de la zona. Muchas de las participantes mencionaron que sería beneficioso tener establecimientos de venta de productos diversos más cercanos para que puedan obtener una mejor alimentación.

> *“En el mercado, está acá abajo, la ida es fácil porque es bajada, la subida es un poco difícil porque es cerro, vivimos en cerro.”* (EP04-GD)

> *“(…) es difícil venir cuando se compran cositas, a veces no hay la movilidad que suba hasta arriba.”* (EP05-MV)

> *“A veces uno trata de economizar, te cobran 2 soles o 3 soles (las motos), en cambio eso que gasto ya me sirve para mi pan, la rutina diaria.”* (EP09-CC)

> *“Y cuando necesito comprar algo tengo que bajar al mercado (…) cuando necesitamos cosas así al instante, sí sería mejor que esté más cerca.”* (EP06-MV)

> *“(…) si tengo la posibilidad le preparo una ensalada, también lo pongo, porque mayormente en las tiendas no encuentras mucha ensalada, más lo que encuentras es huevo, arroz, nada más*” (GF-MV01)

4.2.2 Cultura alimentaria

La cultura alimentaria *“*comprende los usos, tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas asociadas a los alimentos” (76), vinculados con las experiencias y el contexto en el que las personas desarrollan sus prácticas alimentarias. Estas prácticas pueden mantenerse a lo largo del tiempo y expresarse en la preparación de alimentos asociados al lugar de origen y a experiencias significativas de la vida. En relación con ello, respecto a los platos tradicionales preparados en casa, las usuarias comentaron que realizaban preparaciones típicas de su pueblo natal debido a la añoranza generada a partir de su alimentación en la infancia, por ejemplo, para la costa mencionaron pollo al horno y trigo con gallina, mientras que los de la selva fueron tacacho y chicharrón, y de la sierra guiso de pato y sopa de habas.

> *“Yo nací en Cajamarca, vine cuando tenía dieciocho (…) Por ejemplo, hago caldo verde, sopa de habas, trigo, mote. También por mi esposo, hacía puca picante, aprendí a hacer el cuy. Lo preparo (caldo verde) porque era de mi madre cuando estaba viva, ella me enseñó a hacer esa comida, el shambar también. Para mis nietos hago mi caldo verde, mi sopa de trigo, quinua, sopa de plátano verde, picante de haba con arrocito y una ensaladita.”* (EP09-CC)

> *“Como yo he nacido en la sierra, yo he venido acá grande ya, normal, como se come acá, también a veces le doy sopa de habas.”* (EP03-GD)

Una de las usuarias, proveniente de Tingo María, manifestó que las frutas que encontraba en su mercado no tenían el mismo sabor que las que consumía en su infancia, que eran adquiridas de los mismos productores.

> *“Porque son buenos alimentos, naturales, lo que crecen de la selva, porque el aguaje que traen (al mercado) no es igual, otro sabor tiene.”* (EP08-CC)

4.2.3 Acceso a la salud y educación

Factores como el acceso a los servicios de salud y educación pueden influir en la seguridad alimentaria, dado que las limitaciones en estos servicios pueden afectar las capacidades de las personas para garantizar la provisión de alimentos (41). En cuanto al acceso a la salud en nuestro país, a pesar de los avances que ha tenido a través de los años, sigue existiendo problemas para que los usuarios puedan gozar de los servicios de salud de forma completa y efectiva, como lo describen las entrevistadas al mencionar que, al momento de acercarse a su centro de salud cercano, habían experimentado largas colas de espera para la atención, así como el mal trato de algunos de los profesionales de salud, sumado a la falta de provisión de medicamentos que necesitaban para su tratamiento.

> *“Yo también me siento incómoda, porque usted sabe que nosotros vivimos en un cerrito a veces por la falta de economía, yo me voy a veces yo y mi hija, yo quiero sacar una cita para las dos para no regresar otra vez, te reciben uno, no quieren dos. Lindo fuera que ahí mismo te atiendan, te dicen ven mañana, ven pasado. Te dan receta, te vas a sacar y te dicen no hay, comprar afuera.”* (GF-MV02)

Algunas de las usuarias mencionaron que el personal de salud les realizaba visitas domiciliarias para brindarles consulta y tratamiento. No obstante, destacaron que la lejanía entre sus viviendas y el centro de salud les dificultaba el gozar de atenciones sanitarias de forma continua.

> *“Ahora viene una señorita de la posta, cuando me siento mal. Me atiendo en la posta de Collique la 5ta (zona), antes cuando ella era bebita sí era acá abajo (en la 3ra zona), es más difícil ir.”* (EP08-CC)

En contraste, algunas usuarias indicaron tener una adecuada atención de salud cuando llevaron a sus menores a los controles, recibiendo consejería nutricional apropiada e incluso apoyo en la alimentación cuando tuvieron dificultades económicas.

> *“Me dijeron que mi pequeño tenía talla baja, cuando pasé con la nutricionista me dijo que puede ser por la alimentación y me dijo que le dé más hierro, para que tome talla y que haga ejercicio.”* (EP07-MV)

> *“Sí la he llevado a mi hija a sus controles, también me apoyaban ellos bastante, como no tenía plata para comprar su leche (fórmula), ellos me regalaban.”* (EP08-CC)

Respecto al acceso a la educación, muchas de las usuarias eran inmigrantes que provenían de la sierra y selva del Perú, quienes contaron que no tuvieron oportunidades de educación debido a inconvenientes dentro del hogar, sea problemas de salud de sus padres, responsabilidades en la crianza de animales, falta de economía o sistema de creencias de los jefes de hogar.

> *“Yo he estudiado en la sierra, éramos pobres, en la sierra no se encuentra nada, mi educación fue mala porque mi mamá cayó enferma y no había quien vaya a ver a los animales y tenía que ir yo.”* (EP03-GD)

> *“Cuando yo vivía en la selva, ahí no ha habido oportunidad para poder estudiar. A veces no hay trabajo, y es porque la educación no ha sido tan buena.”* (EP05-MV)

Por lo mismo, ellas mencionan que esta falta de oportunidades en la educación les ha traído complicaciones en el presente, dado que no hay sustento económico suficiente para todos los gastos del hogar, lo que conlleva a que la alimentación no sea la adecuada ni para ellas ni para los miembros de su familia. Asimismo, muchas de las usuarias coincidieron en que deseaban seguir estudios superiores, no obstante, al no tener el respaldo económico empezaron a trabajar para poder cubrir sus necesidades, y es allí donde migraron con el objetivo de mejorar su situación.

> *“Ahora igual, si no trabajamos no comemos, ahora ganando poco ya tienes si quiera algo para que comas. Tengo que pagar la luz, una cosa, otras cosas, no alcanza la plata.”* (EP03-GD)

> *“Si hubiera tenido mejor estudio, hubiera terminado, hubiera ido a la universidad, hubiera tenido mi carrera y tendría mejores beneficios.”* (EP07-MV)

4.2.4 Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Los conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con la alimentación son relevantes para la seguridad alimentaria, pues favorecen la comprensión y adopción de una alimentación adecuada (43). En este sentido, las usuarias de las ollas mencionaban que tenían muy poca participación en capacitaciones relacionadas a la alimentación, las que fueron brindadas en las escuelas de sus menores, en capacitaciones a la olla común, o como parte de talleres en el marco del proyecto de una ONG. A pesar de ello, resaltan que es importante el desarrollo de capacitaciones en torno a la nutrición y alimentación porque las incentiva a mejorar en sus prácticas, así como ayuda a saber qué alimentos preferir y cómo se debe de componer un plato en una dieta balanceada, sobre todo para la etapa de la infancia.

> *“Muy pocas, el año pasado solo dos veces, una que fue en el colegio y otro con la ONG. Para mí es muy importante porque a veces por más que los padres sepamos qué le debemos dar a nuestros hijos, necesitamos una chispa que te vuelva a encender y que te des cuenta que hay cosas que no estás haciendo bien, entonces eso es importante.”* (EP01-GD)

> *“Sí beneficia, porque a veces uno no sabe qué vitamina puede tener tal cosa para alimentar, entonces ya al saber, ayuda a darle más seguido esos alimentos.”* (EP04-GD)

> *“Habrán sido dos o tres veces que he ido, sí son importantes, porque sí sabemos cuál tiene nutrientes, pero no sabemos cómo componer (un plato).”* (EP06-MV)

Incluso, una de ellas opinó que sería oportuno el que se realicen capacitaciones periódicas al ser una forma de aprender y mejorar la alimentación en su hogar. Además, otra usuaria refiere que ella al ver que las socias y cocineras de la olla asisten a este tipo de eventos para reforzar conocimientos, le genera confianza en que le está ofreciendo una alimentación adecuada a su familia a través del menú que recoge diariamente en la olla común.

> *“Sería mucho mejor si vinieran más, nos ayudaría.”* (GF-MV03)

> *“En la olla común sí preparan cosas que son alimento, entonces como ahí le enseñan al comité cómo hacer la preparación, entonces sí les tengo confianza.”* (EP06-MV)

Además, explicaron que los alimentos que consideran buenos o que son más nutritivos son las menestras, el pescado, el hígado y las verduras, por otra parte, señalaron que aquellos alimentos malos para brindarles a los niños en casa eran sobre todo las frituras, así como los embutidos, por las consecuencias que podría tener su consumo en la salud de los más pequeños.

> *“Las menestras, por decir la alverjita partida, las lentejitas, tienen más vitamina, luego con pescado o sino con hígado, si tengo la posibilidad le preparo una ensalada, también lo pongo, porque mayormente en las tiendas no encuentras mucha “ensalada”, más lo que encuentras es huevo, arroz, nada más.”* (GF-MV01)

> *“Las frituras pueden ser, evitar eso. Mayormente para los niños, no debemos de darles de consumir esos alimentos. Puede darles muchas enfermedades como cáncer, la vesícula, el apéndice.”* (GF-MV02)

Entre lo comentado por las usuarias se destaca que priorizan la alimentación de sus menores hijos por sobre la suya, aunque puedan sentirse anímicamente mal o sin apetito, les procuran a sus hijos el alimento de la mejor manera posible.

> *“La verdad yo trato de que siempre sea lo mejor para mis hijos. Aunque yo cuando voy a trabajar la verdad no coma bien, pero yo prefiero que mis hijos tengan siempre lo mejor, en mi posibilidad. Si estoy triste, no importa, yo tengo que sentir que mis hijos se están quedando contentos en la casa.”* (EP01-GD)

En cuanto a las prácticas de alimentación, mencionan que su alimentación suele ser deficiente en nutrientes debido a que no les alcanza el presupuesto para comprar la fuente proteica, de similar forma sucede con las frutas que no pueden comprar de forma recurrente por el impedimento de bajar al mercado diariamente y el temor a que se deteriore si compran en cantidad. Entre los alimentos que más consumen mencionaron las menestras por su alto valor nutricional y su bajo costo. Indican también que las vísceras, las cuales señalan como importantes para la alimentación sobre todo de sus menores, no pueden adquirirlas de forma frecuente por no tener disponibilidad de ir al mercado y tampoco tienen forma de conservarlas al no contar con refrigeradora.

> *“No es completo, a veces sí y a veces no. Le falta un poquito más, a veces no le cocino completo, por ejemplo, a veces le echo su lentejita y su arroz, pero no tengo para un pescadito, pollito o huevito, algo así.”* (EP02-GD)

> *“Siento que sí se puede reforzar, por ejemplo, nosotros acá en el cerrito por lo que es más lejos, el subir con moto y gastar, entonces nos prohibimos mayormente las frutas y las verduras, y no podemos traer eso para dos o tres días porque se malogra, entonces sí siento que eso falta. Menestras son tres veces, todas las semanas, porque he escuchado que es vitamina para los niños.”* (EP04-GD)

> *“A veces no hay todos los nutrientes, los niños deben comer el hígado, pescado, bazo y a veces en la tienda lo que encuentras es arroz y pollo o atún o huevo, si hubiera por acá cerca un mercado, yo sé que sí nuestros niños se alimentarían bien.”* (GF-MV01)

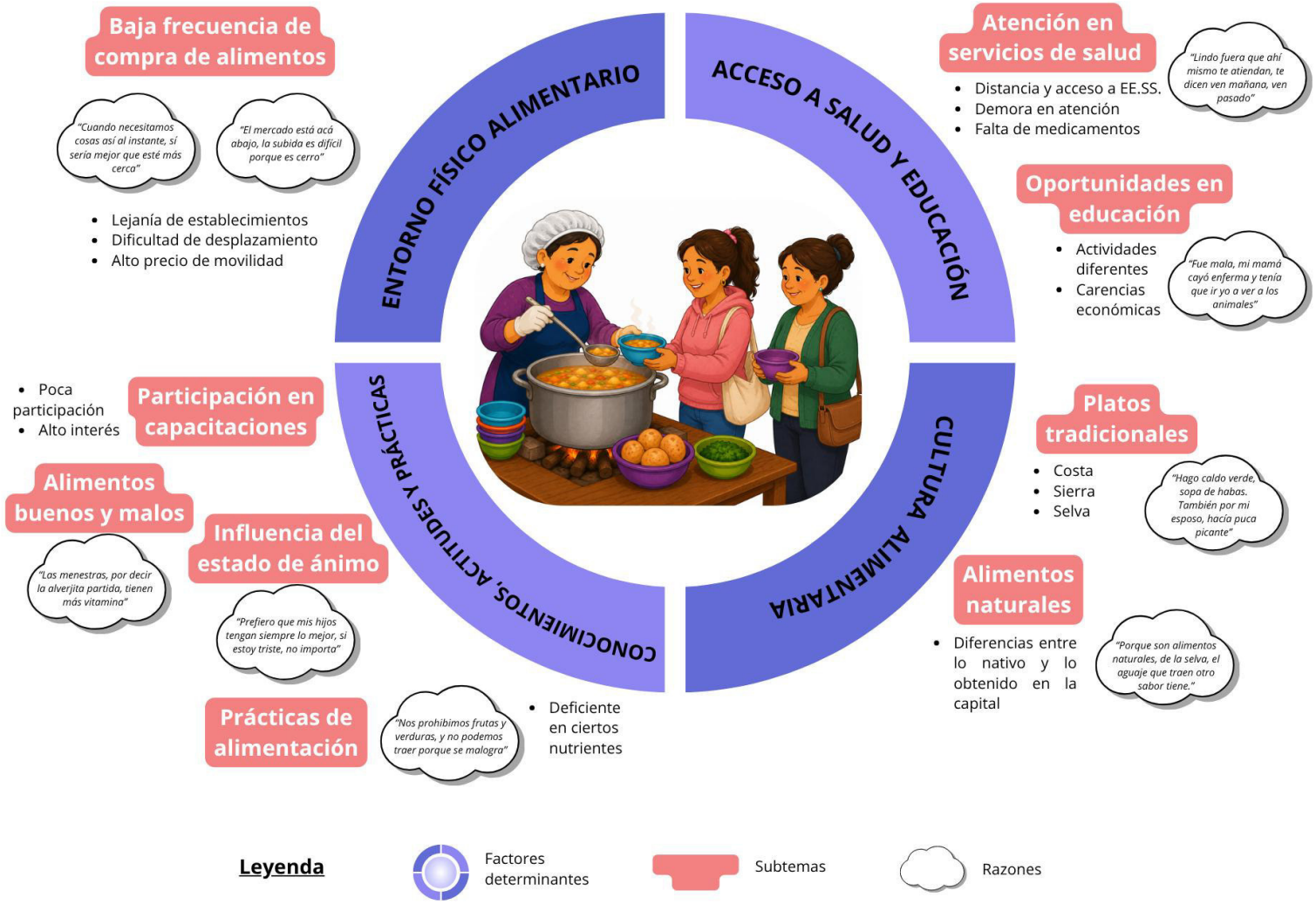


Figura 4. Factores que determinan la seguridad alimentaria a nivel del hogar

4.3 Barreras y facilitadores para la seguridad alimentaria a nivel del hogar

Las barreras y facilitadores son factores que pueden dificultar o favorecer la capacidad de los hogares para garantizar el acceso estable a alimentos. Ambos fueron abordados desde la perspectiva de las usuarias, considerando las condiciones y recursos que influyen en la alimentación de sus hogares.

4.3.1 Intrapersonales

4.3.1.1 Disponibilidad de tiempo

La disponibilidad de tiempo se encuentra condicionada por la distribución de las responsabilidades domésticas, de cuidado y laborales. En el Perú, la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo del 2024 evidencia una distribución desigual del trabajo no remunerado, con una mayor carga para las mujeres, quienes dedican más de tres veces de tiempo que los hombres a estas actividades (77). Esta situación se refleja en las experiencias de las usuarias de las ollas comunes, quienes señalaron tener rutinas ajetreadas, algunas de ellas por ser madres solteras que trabajan, otras a pesar de ser amas de casa en la actualidad mencionan que la carga de cuidados y la gestión ocasional de un emprendimiento, como la venta de gelatina, hacen que durante el día tengan que "corretear", muchas veces influyendo en no poder tomarse el tiempo prudente para realizar las actividades de cocina y compra de alimentos en el mercado, situación que se complica durante el periodo de clases.

> *"Sí es complicado, en los meses de colegio es bien complicado, porque llevo a mi niño menor al colegio, tengo que regresar a cocinar, luego vuelta llevar almuerzo al que estudia en la secundaria y luego ir corriendo a recoger a mi menor, entonces sí hay una barrera."* (EP04-GD)

> *"A veces no alcanza el tiempo, sería una barrera. Como mi hijita es pequeña, yo ordeno, ella desordena, eso me quita bastante tiempo; también hacer las cosas, hacer chupetes, gelatina, venir por comida a la ollita, y si no está la ollita, cocinar y más tiempo me toma ir al mercado."* (EP07-MV)

4.3.1.2 Situación laboral

La situación laboral constituye un factor relevante para la seguridad alimentaria, debido a su relación con la generación de ingresos y la capacidad económica del hogar para acceder a los alimentos. En este sentido, las características y condiciones del empleo pueden influir en los recursos disponibles para cubrir las necesidades alimentarias del hogar (78). En cuanto a la situación laboral de las usuarias, la mayoría eran trabajadoras independientes, quienes manifestaron que les gustaría conseguir un trabajo estable y con horario completo para

obtener mayores ingresos. No obstante, también valoraron las condiciones de su actividad actual, pese a no considerarla ideal.

> *“Yo soy ambulante en un mercado de la tercera zona de Collique. Yo siento que no es perfecto, quisiera sí algún día cambiar de trabajo, pero a veces el estar así independiente también un poquito que me beneficia porque no tengo horario, entonces tranquila puedo disponer del tiempo con mis hijos, puedo aprovechar para darle su alimentación bien.”* (EP04-GD)

También una usuaria demostró su preocupación ya que otra persona no podría tener la misma paciencia y estar pendiente de que sus hijos reciban sus alimentos de forma adecuada, además otra agregó que tenía el caso de su menor con autismo lo que sumaba al hecho de sentir que ella era la que debía estar presente durante los tiempos de comida del menor para más seguridad.

> *“Por ejemplo, a mi niño pequeño tengo que estar insistiéndole que coma, cuando no estoy dice ya estoy lleno y nadie le obliga, en cambio yo estoy ahí y le hago que coma, y nadie le va a hacer caso como yo. Y si yo trabajara, nadie miraría por él, son muchas cosas, no sería igual su alimentación.”* (GF-MV01)

4.3.1.3 Ingresos económicos

La FAO señala que el acceso económico depende de los ingresos disponibles y de los precios de los alimentos, los cuales condicionan la capacidad de los hogares para adquirirlos de manera suficiente y continua (79). En relación con ello, las usuarias en su mayoría mencionaron que muchas veces les era insuficiente o apenas alcanzaba lo que ganaban ellas o sus esposos, para poder sustentar todos los gastos mensuales que tienen. Por esto es que la acción que tiene la olla común en la zona resulta de mucho valor, específicamente por el ahorro que les significa al momento de proveer de alimentación a los miembros de sus familias.

> *“Es insuficiente a veces los ingresos, porque el colegio, los útiles, la comida o las otras necesidades que se tienen que pagar por ejemplo los servicios, a veces sí se necesita más.”* (EP06-MV)

> *“Mi esposo trabaja y sí alcanza, aunque sea para sustentar. La olla común de lunes a viernes nos beneficia bastante, a veces uno se gasta 30 soles en el almuerzo, aquí muy seguramente gastamos menos, dependiendo de cuántos integrantes hay en la familia.”* (GF-MV02)

Una de las estrategias que mencionan que realizan con frecuencia es comprar cierta cantidad de menús, menor al número de personas de la familia, y repartir entre todos los miembros, pues indican que la porción que reciben es considerable por lo que prefieren hacer ello. Además, una usuaria narró que

prefería servir primero y en forma abundante a sus hijos, siendo que ya cuando ellos no deseaban comer más, es recién cuando ella se servía.

> *“Yo como saco dos menús, trato de a mis hijos servirles bien y ya si no lo avanzan yo me lo como luego, pero trato de que ellos coman bien, yo no, yo después, aunque sea ya me frío un huevo, dos porciones bien servidas a ellos, yo aunque sea trato de ver cualquier cosa para mi almuerzo.”* (GF-MV01)

Respecto al alcance al ser trabajadoras independientes, una de las usuarias destacó las dificultades que tenían para comerciar lo que producían, sean alimentos o ropa, por la lejanía que presentan a los centros de abasto o lugares comerciales dado que, al vivir en la cuarta zona de Collique, se encuentra en ladera del cerro y no hay gran cantidad de clientes a los que puedan ofrecer sus productos.

> *“Nosotros podemos hacer chupetes, podemos hacer algún tejido de ropa, pero ¿dónde lo comerciamos? Tendríamos que irnos al mercado, si viviéramos en una avenida que es transitable, es accesible a la gente, la gente viniera y nos comprara, saliera diario, recibiéramos siquiera 20 soles, pero acá nada.”* (GF-MV05)

4.3.1.4 Nivel de responsabilidad referente a la alimentación

La provisión de alimentos y el cuidado de los hijos constituyen actividades en las que persisten roles diferenciados según género, recayendo con frecuencia en las mujeres la responsabilidad principal de alimentar y cuidar a los integrantes del hogar (80). Según ello, las usuarias señalaron asumir completamente la responsabilidad sobre la alimentación de sus hijos e hijas, especialmente aquellas que permanecían en el hogar. Asimismo, algunas consideraban que, cuando el varón era quien salía a trabajar, correspondía a ellas brindar “como mínimo” las atenciones cuando retornaba a casa; aunque señalan que ser ama de casa es un trabajo, que de igual forma es pesado a pesar de que no haya paga alguna y puedan tener la libertad de ser sus “propias jefas”.

> *“Me siento responsable porque mi esposo y mi hija trabajan, por lo que mi hija no está me quedo a cargo de mi hija y de mi nieta. A veces le salen trabajitos y ella se va.”* (EP05-MV)

> *“Sí tenemos que ser responsables en todo, apoyar en la casa porque nos quedamos nosotros como mamás.”* (GF-MV01)

4.3.2 Interpersonales

4.3.2.1 Expectativas sociales en torno a la alimentación

Las normas sociales de género pueden establecer expectativas diferenciadas sobre las responsabilidades que mujeres y hombres deben asumir dentro del hogar, asociando particularmente a las mujeres con el cuidado y bienestar de los hijos (81). En cuanto a las expectativas que las usuarias sienten sobre ellas como madres o incluso jefas de hogar, señalan que muchas veces asumen el rol central en el sostén y la protección de sus hijos, al ser madres solteras, pocas cuentan con el apoyo de los padres. Resaltan los comentarios de tristeza por la carga de responder frente a las tareas del hogar y a la vez tener que trabajar, pero a la vez prevalece también el mantener el orgullo y el bienestar de sus hijos frente al cansancio o sobrecarga que ellas puedan estar teniendo.

> *“Yo siempre he dicho, tengo mis hijos, yo tengo que apechugar, nunca dejar que mis hijos sufran la pena, la vergüenza de estar pidiendo en el vecino.”* (EP01-GD)

> *“Ahora también las mujeres tienen que trabajar, porque sino también no alcanza. Yo creo que esperan de mí que responda bien con mis pequeños. Sí me genera tristeza porque no es fácil lo que estoy cargando. Es una barrera, sí siento que a veces ya no puedo dar, pero tengo que seguir como sea.”* (EP04-GD)

Por otra parte, una de las usuarias respondió que sí ha percibido cómo en su comunidad se comenta y critica las acciones de una madre con la premisa de que la mujer es la que debe encargarse de los quehaceres del hogar, pero ella lo toma de forma positiva al generarle un motivo para esforzarse por brindar la mejor alimentación a sus hijos.

> *“Sí escucho a veces de otras personas que dicen: Por ser mujer tiene que dedicarse o ver por sus hijos, lo he escuchado conversando porque ya la veían salir (a una madre), normalmente de personas mayores. No les doy importancia porque considero que no son responsabilidades de una mujer, que lo asuma una mujer sí, lamentablemente la mujer asume. Siento que las opiniones me motivan a prepararles mejores comidas.”* (EP06-MV)

También relatan que han recibido comentarios de familiares que menosprecian los alimentos que reciben en la olla común refiriendo que no es adecuado que los menores lo consuman por considerarlo insuficiente, respecto a ello la usuaria señala que sí le entristece escuchar esto de parte de las personas más cercanas a ella.

> *“A veces las críticas de mi familia, “estás comiendo de la olla común, pero eso sabes que no es alimento para tus hijos” y como que me avergüenza un poco, no me limita, sí me bajonea un poco, “has tenido hijos para que estés dándole de la olla común, no estén recibiendo la alimentación adecuada”, siempre la opinión de la familia o de las amistades de otro lado, no de acá porque acá todos vivimos las mismas circunstancias.”* (EP01-GD)

4.3.2.2 Redes de apoyo

Según Langford, las redes de apoyo comprenden el conjunto de relaciones sociales a través de las cuales las personas pueden acceder a diferentes formas de apoyo. Estas relaciones pueden proporcionar recursos emocionales, instrumentales e informacionales para afrontar necesidades y situaciones adversas. En este sentido, las redes de apoyo pueden constituirse en un recurso relevante para responder a necesidades económicas, de salud, cuidado y bienestar (82).

Con enfoque en la seguridad alimentaria, se consultó a las usuarias sobre cuándo habían sentido el apoyo de personas de su comunidad en temas de alimentación de la familia, y cómo se sintieron al respecto, entre las principales respuestas mencionaron a la olla común a la que pertenecían como una fuente de apoyo importante al darles seguridad de conseguir alimentos durante la semana y el ahorro de tiempo que les generaba, también consideran a sus familias como parte de su red de apoyo para el cuidado de sus menores, e igualmente en ciertas situaciones les brindaron alimentos para poder sustentar su hogar; la mayoría manifestó tener una sensación de tranquilidad y confianza para poder ir a trabajar al tener la facilidad de adquirir menú en la olla común, además al tener a la familia de forma constante mencionan que les hace “sentir bien”.

> *“El único apoyo que podría recibir es de la olla común, que mientras yo trabajo, ellos preparan la comida y puedo comprar. Por lo menos una se puede sentir un poco más confiada a trabajar, ya no te levantas tan temprano a preparar, preocupada de qué van a comer tus hijos que se quedan en casa.”* (EP01-GD)

> *“En el tiempo de la pandemia, me han ayudado (su familia) dándome de repente alimentos, como leche o quaker, por ahí me daban, de esa manera.”* (EP02-GD)

> *“Me hizo sentir protegida, o sea que si algo llegara a pasar sé que van a respaldar a los pequeños que tengo.”* (EP04-GD)

Entre las usuarias que no contaban con red de apoyo, una mencionó que solo tenía a su esposo que la ayudaba en casa y resaltaba la importancia de contar con una red de apoyo, a su parecer esto le facilitaría la alimentación. De forma similar, otra usuaria relató que desde que tiene a su hija no puede salir a trabajar para no dejarla sola, por lo que para ella sí es importante un sistema de apoyo. Entre las emociones que sintieron al no recibir apoyo, detallan que hubo tristeza, desánimo, e incluso enfado, al ellas brindar apoyo a la comunidad, por ejemplo, al cocinar en la olla común, pero no llegando a obtener lo mismo por parte de su entorno comunitario.

> *“No he recibido apoyo ni de mi familia, ni de la familia de mi esposo, ni mis vecinos, solamente mi esposo y yo. Considero que sí, el apoyo es bien fundamental, pero lamentablemente a veces no se puede. Si tuviera ese apoyo sí me facilitaría (la alimentación), pero estamos los dos.”* (EP06-MV)

> *“Si tuviera apoyo tendría más tiempo para ir a trabajar y traer dinero a mi casa, porque ahora como paro en casa, solamente vendo lo que pueda vender ahí, desde que tengo mi hijita no puedo dejarla sola.”* (EP07-MV)

> *“Cuando no me apoyan me pongo triste pue´, desanimada, un poco renegona de por qué no me apoyan. Nosotras nos sacamos el ancho cocinando ahí, pero no nos apoyan en nada.”* (EP08-CC)

Destacar que, aunque muchas de ellas narraron que no tenían la confianza de dejar a sus menores hijos con vecinos o vecinas, también propusieron y la mayoría estuvo de acuerdo con que se implementara en la zona un local del programa Cuna Más, o como ellas lo conocen “wawa wasi”, sobre todo para aquellas usuarias que eran mamás solteras y que no tenían familia a la cual recurrir, con el objeto de que ellas puedan ir a trabajar dejando a sus menores a cargo de las madres cuidadoras.

> *“La ventaja sería poner un “wawa wasi” acá cerca, para que puedan las mamás dejar a los niños ahí, ¿no? Bonito sería hacer este lugar, sé que de la espalda al otro lado hay, pero acá no hay, sería bueno eso, para que las mamás que no tengan familia, que no tengan a quien recurrir, se los dejaría en un centro, con un respaldo, porque ahí están mamás que son capacitadas para que puedan cuidarlo. […] Pero es bien bonito, les cuidan, les dan sus alimentos, me gustaría que en este lugar haya uno de estos.”* (GF-MV04)

4.3.2.3 Programas y proyectos estatales y de otras entidades

Los programas sociales constituyen intervenciones orientadas a mejorar las condiciones de vida y atender necesidades de poblaciones en situación de pobreza o vulnerabilidad, mediante acciones vinculadas con ámbitos como la alimentación, salud, educación y protección social (83). Por su parte, la ayuda humanitaria comprende acciones destinadas a aliviar el sufrimiento y proteger la dignidad de las personas afectadas por situaciones de emergencia o vulnerabilidad (84).

Al respecto, varias de las usuarias mencionaron que tuvieron apoyo de organizaciones no gubernamentales, a través de transferencias monetarias, con las cuales pudieron acceder a alimentos que en otras ocasiones no habrían podido adquirir o que se les dificultaba obtenerlos. También obtuvieron apoyo de estas organizaciones a través de la recepción de alimentos debido al acopio de frutas y verduras en mercados de abasto.

> *“El año pasado nos ayudó una ONG, que nos dio una platita y me sirvió bastante. Ese dinero lo utilizaba, me iba al mercado y compraba todo lo esencial, complementaba lo que a veces no alcanza, por ejemplo, en carnes, bastante fruta, cereales.”* (EP01-GD)

En el caso de una usuaria que fue madre a corta edad, mencionó que participó de un programa de capacitación en repostería que, a pesar de no poder usar estos conocimientos para desarrollar un emprendimiento por falta de capital para comprar ingredientes, sí le resultó beneficioso para mejorar la alimentación de su menor hijo y hacerla más saludable.

> *“Hay una especie de asociación de madres adolescentes, que me daban materiales para poder emprender y me capacitaban, aprendí repostería, pero era solo hasta cumplir la mayoría de edad, entonces ahora no puedo costear los ingredientes. Sí ha reforzado la alimentación en mi hogar, porque me enseñaron a hacer gomitas y como mi hijo no puede comer mucho dulce, yo le hago gomitas de beterraga.”* (EP06-MV)

Otra entidad mencionada fue la iglesia, la cual a una usuaria la apoyaba con víveres de forma periódica para poder sostener la alimentación de su hogar. En contraparte, el programa estatal que fue mencionado por la mayor parte de usuarias fue el Programa de Vaso de Leche, de este destacaron su practicidad y la ventaja que les daba con el tiempo por las mañanas, al momento de preparar el desayuno y alistar a sus menores para el colegio.

> *“Hay una iglesia de los mormones, ellos me están apoyando con víveres, me apoyan así, me dan a veces canasta, en año nuevo me han dado.”* (EP08-CC)

> *“Yo participo en el Vaso de Leche, sí me ayuda, bastante. (Ayuda) en que traen la leche, preparan y nos dan preparado para servir para nuestros niños que van temprano al colegio, es el desayuno.”* (GF-MV01)

Con la técnica de fotoelicitación usada durante los grupos focales, las usuarias detallaron su opinión sobre cómo percibieron el cambio del apoyo a las ollas comunes, al pasar de la entrega de alimentos hacia los subsidios. Ellas indican que sus peticiones fueron escuchadas, dado que los alimentos que les eran entregados no representaban para ellas una alimentación variada, por lo que con los subsidios que se están implementando desde inicios del 2026 se encuentran más satisfechas.

> *“Creo que sí, por eso es que empezó el subsidio, porque no sé en qué mes ha habido esas peticiones que hemos ido a hacer allá en el Centro (de Lima), las marchas, todo eso, (supongo) que por eso pusieron ese subsidio, porque no había esa ayuda. Solamente nos entregaban arroz, menestras y ya está, eso que comamos y punto, entonces según las críticas, las peticiones de las líderes, hemos ido allá, hemos gritado, sí creo que nos han hecho caso.”* (GF-MV01)

> *“Lo que están dando mensual el subsidio, bueno, es una ayuda porque uno puede cambiar, por ejemplo, nosotros podemos comprar fideos, papa seca, trigo, porque eso no viene dentro de los víveres que nos da la municipalidad, entonces con ese subsidio uno puede suplementar a las compras que llega para que se cocine acá en la olla [...]. Ahora que dicen que ya no va a venir víveres, a partir del 2026 va a ser igualito como subsidio que van a dar en efectivo para que la presidenta o la directiva de la olla vayan a tener que hacer las compras.”* (GF-GD04)

4.3.3 Estructurales

4.3.3.1 Inseguridad ciudadana

La violencia e inseguridad ciudadana constituyen problemas sociales que pueden afectar el acceso a los alimentos, debido a que el temor generado por estas situaciones puede restringir la movilidad de las personas hacia los establecimientos de venta de alimentos (85). Respecto a ello, las usuarias estuvieron de acuerdo en que, en su zona y espacios aledaños, solían suceder actos delincuenciales que causaban temor sobre todo por el bienestar de sus familias. Una parte de las usuarias mencionaban que evitaban salir con frecuencia a realizar compras para no exponerse a este tipo de situaciones de peligro.

> *“No, no es seguro, muchas cosas pasan por acá, muchos choros hay. Hay que estar atentas siempre. Yo hago a veces compra a la semana para no moverme mucho.”* (EP03-GD)

En contraposición, tres de las usuarias aseguraron que estos hechos no afectan su vida cotidiana y sus labores relacionadas a la alimentación de sus familias.

> *“No facilita ni es impedimento, porque continuamos con nuestra misma rutina de siempre, el hecho de que esté el ambiente movido no quiere decir que me vaya a descuidar de la alimentación.”* (GF-GD04)

4.3.3.2 Saneamiento y servicios básicos

Según las Naciones Unidas, el acceso al agua es considerado un derecho humano, siendo un servicio básico que cada persona debería poseer de forma segura y consistente. Es pilar fundamental para que una comunidad pueda gozar de salud y bienestar, e indispensable en términos de lograr la seguridad alimentaria para los miembros de la misma (86). Sobre ello, las usuarias mencionaron las dificultades que presentan para adquirir agua en sus hogares, puesto que ellas deben juntar agua en reservorios para que puedan usarlo de forma diaria, por lo que muchas veces tratan de reusarla para todas las

actividades en que les sea posible. Incluso, cuando se les llega a acabar lo reservado, tienen que pedir a los vecinos o comprar galones, esto último mencionan que no les conviene dado que sale de su presupuesto debido al precio de cada galón.

> *“Tenemos que estar midiéndonos en el agua, cuidándolo como oro, de a poquitos, “no gastes mucho en esto”. La misma agua por ejemplo tenemos que darle otros servicios, por ejemplo, si lavo mi ropa tengo que guardar un poco porque tengo que trapear la casa con esa agua que he lavado.”* (EP01-GD)

> *“Lo del agua sí es una barrera, en la higiene personal, en la alimentación, porque no se puede hacer nada. Y sí ha habido ocasiones en que a veces una semana entera he vivido sin agua, pidiendo a los vecinos en baldecito.”* (EP04-GD)

> *“A veces cuando no hay agua, de dónde voy a cocinar, a veces tengo que comprar ese galón de agua, después ya me cocino. Compro 2-3 galones, ahí también se me va toda la plata, cuesta 6.5 cada galón.”* (EP08-CC)

En cuanto al manejo del desagüe, en su totalidad las usuarias mencionaron que no cuentan con este sistema y que para el desecho de excretas usan los silos, al respecto narraron que esta situación ya no es sostenible dado que no hay lugares donde se puedan hacer más silos y a veces, para hacer uso de estos, tienen que subir hasta la cima del cerro, lo que es incómodo sobre todo por las noches o en los casos en que sus pequeños se han enfermado del estómago y deben hacer uso inmediato. Así se forma un círculo vicioso donde las condiciones insalubres llevan a enfermedades que afectan de forma contundente el crecimiento de los niños y niñas de estos hogares, así como el estado de salud de adultos que tendrán que destinar parte de sus ganancias en cubrir estos gastos, lo cual indirectamente disminuye la oportunidad de compra de alimentos de calidad.

> *“Sobre todo, con el desagüe, porque agua de alguna u otra forma, como sea tenemos el agua, aunque sea comprando, de donde sea tenemos. El desagüe es el problema, acá la mayoría hemos tenido silo y ya no hay sitio dónde más hacer silo. La población ya no puede.”* (GF-GD02)

4.3.3.3 Inestabilidad del sistema económico

Según el Banco Mundial, la variación de los precios de los alimentos puede afectar a aquellas personas que destinan una mayor proporción de sus ingresos a la alimentación (48). En nuestro país, la inestabilidad económica se ha visto incrementada por la crisis política que persiste a través de los años. A causa de ello, el poder adquisitivo de las familias se reduce de forma que tienen que tomar diferentes acciones para enfrentar dicha variación. Por ejemplo, las usuarias relataron que muchas veces tuvieron que reducir la cantidad que habían planificado comprar de cierto alimento, del cual hubo alza de precio como ellas

indican de un momento a otro, puesto que cuentan que normalmente tienen un presupuesto ajustado para lo que es la alimentación.

> *“Lo que yo compraba antes ya no lo puedo comprar, tienes que buscarte todo el mercado para poder llenar tu bolsa. Ya nos hemos acostumbrado nosotros a ahorrar y a seguir.”* (EP09-CC)

> *“Yo lo puedo categorizar como una barrera, porque uno tiene un presupuesto. Un sueldo, de ese sueldo, uno ya dice, esta semana es tanto para esto, para esto y esto. Uno va a comprar con 100 soles y si todo está caro, trae menos.”* (GF-GD02)

Algunos de los insumos que fluctúan más en precio señalaron que eran la carne y el pollo, así también el ajo, el limón, la papa y el tomate, al igual que las frutas. Algunas de las entrevistadas mencionaron que cuando perciben esta variación evitan comprar el insumo y varían por otro del mismo grupo de alimentos, como sería intercambiar el pollo por la conserva de pescado, también relataron que por esta situación ha habido ocasiones en las que han tenido que cambiar el menú directamente.

> *“El pollo, la carne varía el precio. Sí ha habido cambio, porque ya a veces el pollo sube y ya compro conserva, o atún, huevo.”* (EP05-MV)

> *“A veces sube, a veces baja. El ajo, ají amarillo, tomate, la papa también. Es una barrera si en caso está demasiado caro. El ajo subió hasta 18 o 20 el kilo, mucho, yo prefería hacer ya mi arroz sin ajos. El limón también un tiempo subió demasiado.”* (EP07-MV)

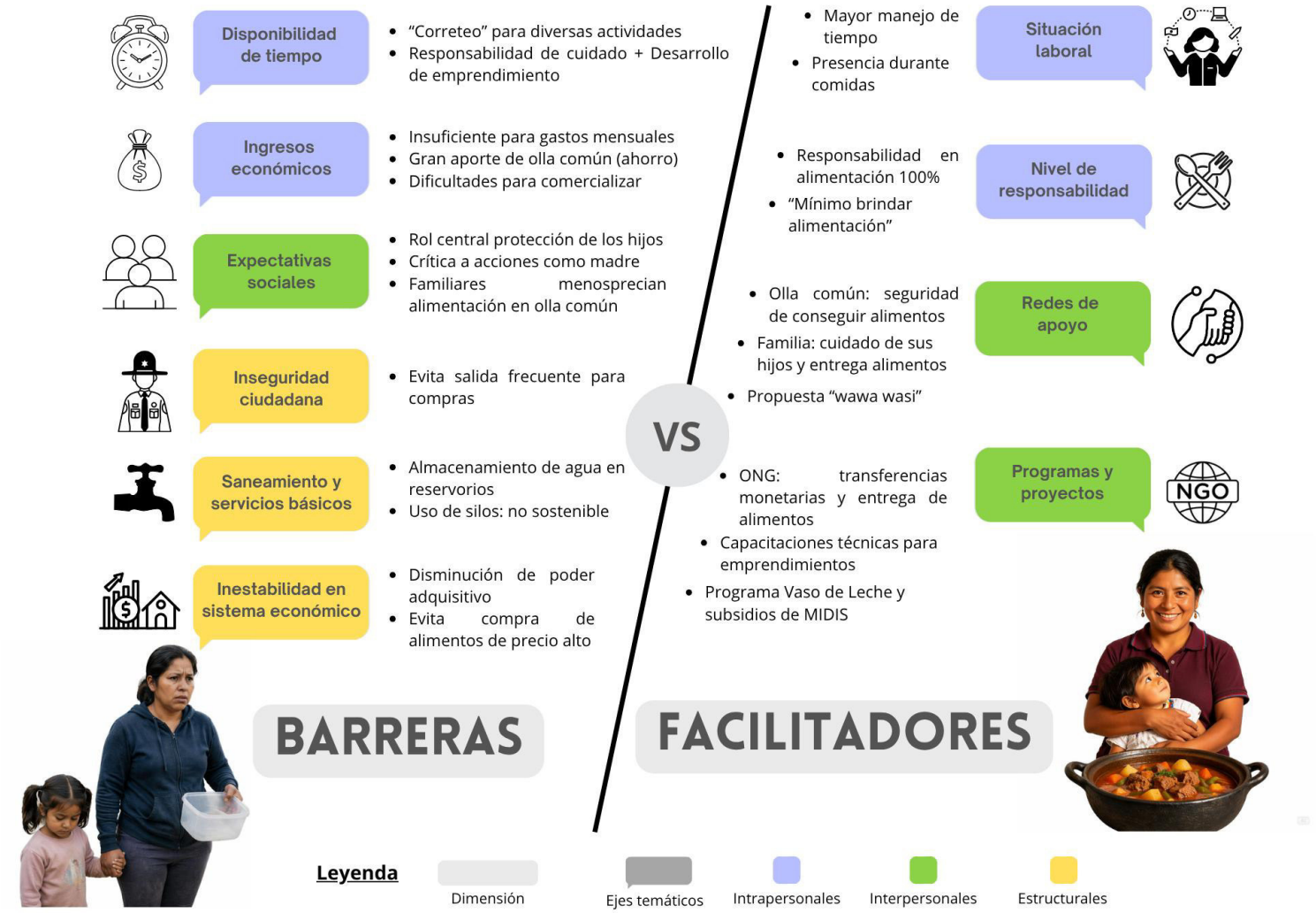


Figura 5. Barreras y facilitadores para la seguridad alimentaria a nivel del hogar

4.4 Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de inseguridad alimentaria

Esta sección aborda las estrategias de afrontamiento que desarrollan las participantes y sus hogares para responder a situaciones de inseguridad alimentaria, a partir de las experiencias y acciones descritas durante sus testimonios. Estas estrategias comprenden diversas medidas orientadas a enfrentar las limitaciones que afectan la alimentación del hogar, mediante la búsqueda de recursos económicos, la adaptación del consumo de alimentos y la movilización de redes de apoyo social.

4.4.1 Generación y acceso a recursos económicos

La diversificación de ingresos resulta una estrategia para lograr, a través de medios de vida sostenibles, la mejora de la seguridad alimentaria (87). Al cuestionarlas acerca de las acciones que tomaron frente a la falta de recursos económicos para conseguir alimentos, las entrevistadas contaron que empezaron a trabajar en puestos de venta de alimentos exponiéndose al contagio en tiempos de pandemia por la COVID-19. Otra usuaria indicó que tenía que salir a trabajar con su hija porque no tenía con quien dejarla y realizaba su jornada laboral con ella cargada a las espaldas, lo que demuestra las dificultades con las que tenían que lidiar estas mujeres.

> *"Me expuse al COVID, igual yo salía a trabajar, empecé a vender pollo, chancho, cosas que nunca había vendido. Empecé a trabajar así sabiendo que me podía contagiar, que podía traer el COVID-19 a mi casa."* (EP01-GD)

> *"Cuando no había alimentos, tenía que buscar algo, para ayudar en algo y para tener algo si quiera en mi mano. Todos los días me iba con mi hija ya cargada, al mercado me iba, allí ayudaba en vender."* (EP08-CC)

Varias usuarias destacaron que la olla común en la que participaban fue de gran ayuda, dado que las dirigentes de estas organizaciones les permitían comprar su menú a cuenta, en especial porque mencionan que era complicado conseguir trabajo en época de pandemia.

> *"Por ejemplo, en el tiempo de la pandemia que no había trabajo, mi esposo se iba y buscaba trabajito, pero no ganaba igual como ahora que está trabajando normal, sacábamos de aquí de la ollita, por decir nos daban fiado. A veces la señora me fiaba, con eso también me ayudaba."* (EP02-GD)

4.4.2 Ajuste y restricción alimentaria

Las respuestas frente a la escasez de recursos se entienden como mecanismos de afrontamiento críticos que los hogares implementan al experimentar

inseguridad alimentaria; es decir, la condición en la que las personas carecen de acceso regular a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos (88). Entre las estrategias de ajuste y restricción mencionadas estuvo el disminuir el tamaño de las porciones de las comidas para cada miembro de la familia, de forma en que pueda alcanzar para todos. Así también, algunas usuarias tuvieron que reducir sus tiempos de comida, llegando incluso a realizar solo una comida al día, resaltando que, al tener menores en su hogar, había veces en que ellas tenían que comer menos o dejar de comer para guardarlo para el siguiente tiempo de comida de su menor, sea nieto/a o hijo/a. Las usuarias narraron que este tipo de situaciones fueron difíciles para ellas, tanto vivirlas como enfrentarlas.

> *“A veces no se cocina la cantidad que debe ser, baja un poco las raciones. Tengo a mi hija que a veces viene a visitarme y me dice Mamita toma, y me da mi arrocito, alverja y eso me ayuda. Sí claro, fue difícil de afrontar.”* (EP05-MV)

> *“Muchas veces me ha faltado, una sola vez al día se come, para todos. Y cuando mi nieto era muy chiquito, ya yo menos tenía que comer para guardarlo para la tardecita, porque era un niño, y él no entiende que hoy día no hay. Ha sido muy difícil, cuando tu hijo se levanta y te dice oye mamá quiero un pan y no tengas con qué comprar, es duro, es triste.”* (EP09-CC)

Además, señalaron que hubo ocasiones en que dependían de un alimento como base para todas las preparaciones, por ejemplo, el arroz, con la finalidad de “llenar el estómago”, aunque muy probablemente no pudieran llegar a completar su requerimiento de nutrientes, al ser este un alimento de baja calidad nutricional.

> *“Lo que más abunda en mi casa es el arroz, trato de llenarlos con el arroz, no tengo más alimento, agarro el arroz, le frío un huevito y ya está.”* (GF-MV02)

4.4.3 Movilización de apoyo social

La movilización de apoyo social es una estrategia clave para mitigar la inseguridad alimentaria al articular la solidaridad comunitaria, los programas estatales y la cooperación internacional para garantizar el acceso básico a los alimentos (89). Una de las formas en que las usuarias afrontaron momentos de escasez en su alimentación fue a través del apoyo recibido por medio de víveres que les entregaron sus familiares, a causa de la petición que ellas les realizaron debido a que se veían en la imposibilidad de sustentarse por sí mismas, especialmente en el caso de usuarias que son madres solteras.

> *“Tuve que recurrir a mi familia, pedir apoyo. Se podría decir guardarme toda mi vergüenza y decirles ayúdenme porque yo no tenía trabajo, encima me enfermé, y mis hijos pequeños sin tener a nadie. Pero gracias a Dios, mi familia me ayudó trayéndome víveres.”* (EP01-GD)

En referencia a las prácticas que tuvieron para recuperarse frente a crisis económicas o sanitarias, las entrevistadas narraron que, debido a la pandemia por coronavirus, empezaron a recolectar alimentos a través de lo que cada una adquiría y lo donado por organizaciones, así llegaron a conformar las ollas comunes que siguen funcionando para beneficio de la comunidad.

> *“Ahí no hubo trabajo, no hubo nada, entonces lo único que hacíamos era unirnos entre vecinos, armar ollitas y salir a pedir colaboraciones y eso, así fue el sustento. Allí se creó la ollita. Fue difícil, pero pudimos seguir adelante.”* (EP04-GD)

> *“Y empezamos a hacer la ollita y entre todos traíamos un poquito de azúcar, un poquito de arroz, un poquito de fideos, haciendo la ollita común nosotros, nos ha ayudado a llevar el alimento al hogar.”* (GF-MV02)

> *“Yo que recuerde, venían a donarnos un poco de verduras, no constantemente, traían pollo también, pescado, acá han venido con camioneta. Nos llamaban y todos bajábamos con nuestra bolsa de todo lo que traían un poquito.”* (GF-GD01)

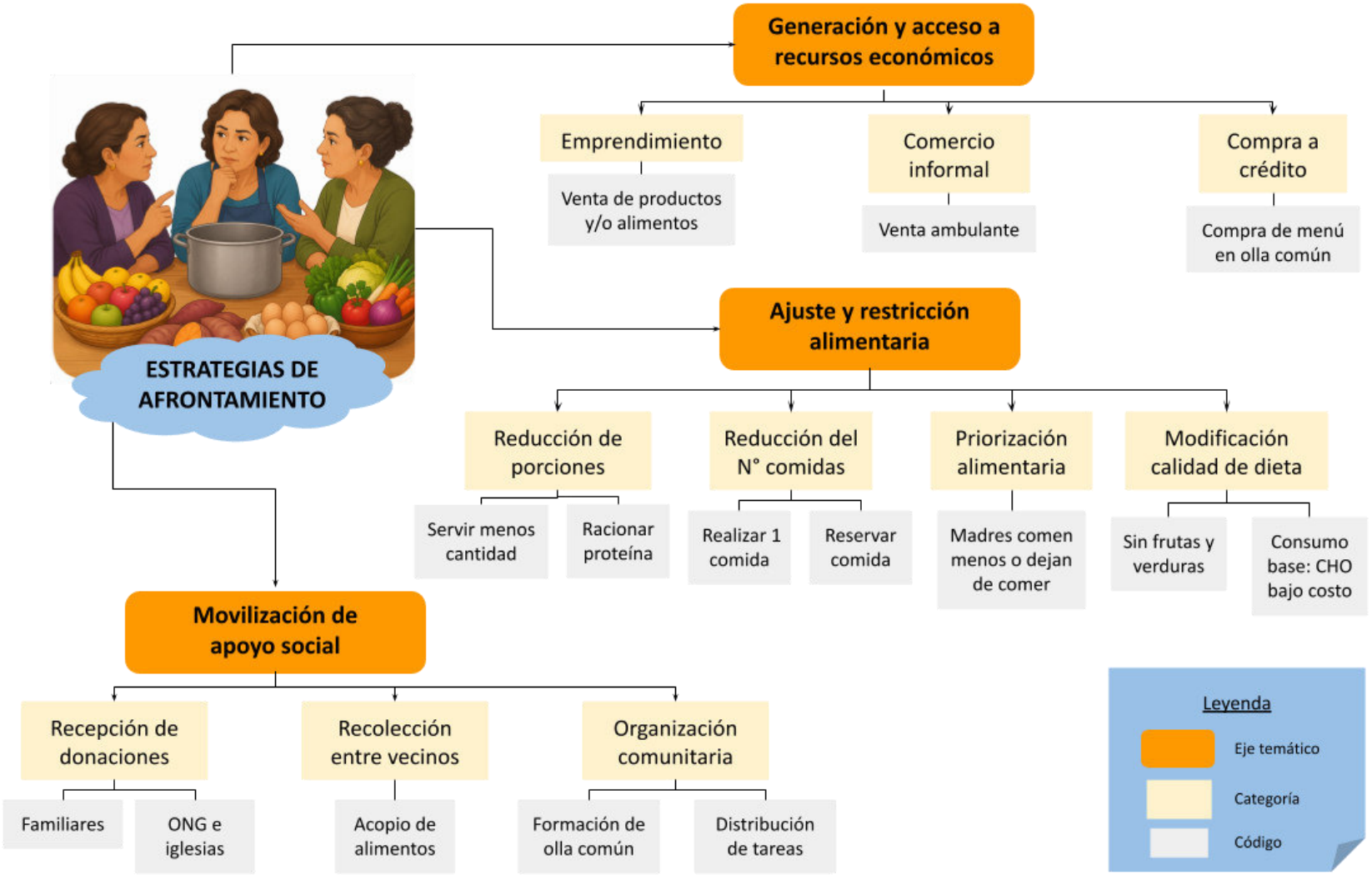


Figura 6. Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de inseguridad alimentaria

4.5 Propuestas de solución ante inseguridad alimentaria a nivel del hogar

Como respuesta al último objetivo, las participantes describieron sus opiniones acerca de diversas propuestas orientadas a mejorar la situación alimentaria de los hogares de su comunidad, así como brindaron alternativas construidas a partir de sus propias experiencias.

4.5.1 Acceso a capital semilla

Capital semilla es el financiamiento inicial que recibe un proyecto o empresa en su etapa más temprana para cubrir costos de creación y puesta en marcha (90). Con la propuesta de que se les brinde un capital semilla para enfrentar una situación de inseguridad alimentaria, las usuarias comentaron que este financiamiento podría ayudarlas a llevar a cabo negocios donde puedan realizar la venta de diferentes productos, entre los cuales destacaron abarrotes, tejidos, manualidades e incluso la formación de restaurantes.

> *"Sería buenísimo. Yo tengo mi espacio en mi casa, y siempre me he preguntado y si me pongo a vender acá, lo que no hay, acá no hay tiendas. Pondríamos verduras, frutas, pollo, todo lo que no hay acá. Funcionaría como una ventaja de hecho."* (EP01-GD)

> *"Pondría un negocio, para poder surgir un poco más de ganancias y poder comprar más alimentos buenos, más nutritivos. Podría ser un taller para tejidos."* (EP02-GD)

Todas las entrevistadas consideraron que sería una ventaja ante esta situación, sobre todo para obtener una alimentación más variada y de calidad porque, como se explicó anteriormente, muchas veces no tienen la economía para incluir frutas y verduras de forma diaria; además indicaron que podrían aumentar la ración de alimentos que normalmente suelen servir en el plato. Otro punto a favor que encontraron fue que, en caso se les diera una oportunidad de tener un negocio propio, podrían adaptar un espacio en su casa para ello, con lo cual se les facilitaría el hecho de cuidar a sus menores a la vez que trabajan.

> *"Sería una ventaja, para ver mi casita y producir algo más si se pudiera."* (EP05-MV)

> *"Claro porque si es un dinero para invertir y eso te genera ingresos, entonces ahí uno está más desholgado, por decir si de un huevo comían dos, ahora van a comer uno cada uno."* (GF-GD01)

Algunas usuarias manifestaron su temor a que el negocio no retribuya lo invertido, sobre todo por no ser una zona comercial en la que viven. Así también

indicaron que actualmente no cuentan con los materiales necesarios para emprender, entre ellos mencionaron el agua dado que no tienen disponibilidad constante.

> *“En un negocio a veces sale, a veces no sale. Yo quisiera formar un restaurante, para yo cocinar con mi amiga, ir todos los días. Sería un beneficio, que me puedan apoyar para iniciar.”* (EP08-CC)

> *“Si tuviera mi negocio, me pondría a vender mi ceviche, pero hacen faltan muchas cosas para tener un negocio, los platos, las cucharas, el agua y todo eso.”* (EP09-CC)

4.5.2 Adecuación de banco de alimentos

Los bancos de alimentos son organizaciones que recuperan y redistribuyen excedentes de alimentos inocuos hacia personas y comunidades en situación de vulnerabilidad, contribuyendo a mejorar su acceso a alimentos adecuados y a reducir, al mismo tiempo, el desperdicio de alimentos y la inseguridad alimentaria (91). Los participantes señalaron la adecuación de un banco de alimentos en la comunidad como una alternativa positiva para enfrentar la inseguridad alimentaria. Según lo que indicaron, esta iniciativa permitiría facilitar el acceso a alimentos que normalmente no podrían adquirir. Asimismo, valoraron que el banco de alimentos contribuiría al aprovechamiento de frutas y verduras que suelen desperdiciarse, transformándolos en recursos útiles para la alimentación de los miembros de sus familias. Desde su percepción, esta estrategia no solo ayudaría a mejorar la alimentación en el hogar, sino también a disminuir el desperdicio de alimentos.

> *“Ayudaría bastante, para las mamás solteras, que no tienen trabajo, por ejemplo, en el tiempo de la pandemia hubiera ayudado bastante. Permitiría que las personas que necesitan, reciban ese alimento para sus hijos, sobre todo para eso.”* (EP02-GD)

> *“A veces esas verduras, esas frutas, no pueden servir para otros, pero para nosotros sí nos beneficiaría bastante, porque a veces como le digo, el dinero puede alcanzar para lo necesario, pero no para decir voy a comprar una sandía, platanitos.”* (EP04-GD)

> *“Sí sería bueno porque ya no se desperdiciaría, yo creo que sería posible hacerlo acá.”* (EP06-MV)

A pesar de que la mayoría consideró viable esta estrategia para su comunidad, algunas de las entrevistadas contaron que ya se habían acercado a mercados de abasto e intentado hablar con los vendedores para llevar a cabo la recolección, pero no tuvieron buena recepción, así que prefieren no hacer la petición para la formación del banco de alimentos.

> *“No es fácil, te llevan a los mercados mayoristas, uno tiene que ir y pedirle a los que venden, qué te pueden donar o te pueden regalar, pero hay mayoristas que te tratan mal. En sí sinceramente por eso no queremos ir.”* (GF-GD02)

4.5.3 Creación de biohuertos comunitarios

Un huerto comunitario es un terreno o espacio público cultivado de forma colectiva por un grupo de vecinos para producir alimentos y fortalecer la convivencia (92). Acerca de los biohuertos comunitarios, las usuarias comentaron que es viable su implementación en la zona y a la vez sería beneficioso dado que podrían obtener verduras y hortalizas de forma más económica en momentos donde su precio aumente en el mercado, lo que finalmente contribuiría para el ahorro e incluso a una mayor cercanía a alimentos nutritivos para el hogar. Una de las usuarias relató que ella había formado un pequeño huerto en la fachada de su casa, mencionando que no tuvo que realizar una gran inversión porque aprovechó usar residuos orgánicos como cáscaras y señaló que, a pesar de la demora en producir, lo considera una ayuda importante a su economía y alimentación.

> *“Como tengo mi jardincito siembro cebolla china, limón, plátano, ajicito, culantro, huacatay. Tenía mi papaya también. No he invertido casi nada, con los residuos que cocino, cascarita de papa, el agua que lavo mi ropa, el mismo jabón lo va lavando la sal y ya tengo mi jardincito, porque todo es salitre. Sí demora en salir, pero cuando sale sí me ayuda.”* (EP09-CC)

> *“Sí había escuchado, hace tiempo cuando yo era niña, en mi patio con mi papá sembrábamos. Ayudaría, sería una ventaja, por ejemplo, digamos que plante tomate, y el tomate está muy caro en el mercado, pero ya tengo mis tomates.”* (EP02-GD)

> *“A veces se siembra, ¿no? Crece el maíz y todo. Para mí estaría bien tener un biohuerto, allí tendría ya mis verduras. Una ventaja también sería la cercanía y los alimentos que se pueden obtener son sanos.”* (EP05-MV)

Entre lo mencionado por las usuarias, se destacaron limitaciones como la escasez de agua, la presencia de salitre en el suelo y el necesario acondicionamiento de tierra adecuada para el cultivo. Por ello consideraron que si en caso hubiera los materiales, implementos y la asistencia para garantizar la sostenibilidad de los huertos sería una opción ventajosa.

> *“Pero aquí se nos hace difícil, cuantas veces he querido, pero como no hay agua, mis plantitas se mueren, el salitre consume todo. Por ejemplo, yo he cultivado papitas en mi casa, pero cuando vino las obras de Sedapal, lo botaron todo. Se tendría que traer tierra para preparar el terreno. Si hubiera los implementos, sería bonito.”* (EP01-GD)

“Sí se podría dar aquí, pero tendría que traer otra tierra, mezclarlo, sería todo un proceso.” (EP07-MV)

4.5.4 Otras propuestas

Las usuarias propusieron enfrentar la inseguridad alimentaria mediante la entrega de víveres a las familias para apoyar la alimentación, además de implementar comedores escolares financiados por el Estado para que los niños y niñas puedan obtener comidas caseras con alimentos de calidad, estableciendo la importancia de reforzar programas de apoyo alimentario.

“Se podría dar el apoyo a la alimentación, con que nos den víveres y yo recibiría para mi hogar.” (EP03-GD)

“En cada colegio un comedor del Estado, para que al niño le tiendan caliente sus comidas, si ellos no quieren dar a los padres, entonces que en el colegio mismo haya.” (GF-MV01)

Además, algunas comentaron que sería beneficioso generar capacitaciones en temática de alimentación saludable de forma periódica con las cabezas de hogar de las familias de la zona, estas funcionarían como un complemento a las estrategias de mejora del acceso pues al tener las personas el conocimiento teórico de la mejor elección de alimentos, podrán direccionar sus compras hacia alimentos nutritivos y de calidad, lo que contribuiría al estado de la seguridad alimentaria a nivel del hogar y de forma consecuente en la comunidad.

“Yo creo que sería bueno que haya un local donde puedan venir a dar consejos sobre alimentación, de forma general, esto ayudaría bastante.” (EP04-GD)

Otra propuesta fue que, por parte del Estado, se reduzca el costo de alimentos básicos como parte de una política que busque que las comunidades con bajos ingresos puedan acceder a productos necesarios de forma constante y segura. Por último, a partir de experiencias previas, las participantes indicaron que se podrían realizar ferias de productores dentro de la zona, donde se puedan ofertar alimentos a precios módicos, con lo cual se beneficiarían tanto los vendedores como las familias al tener disponibles alimentos naturales y nativos, base de una alimentación saludable.

“Si los precios bajaran, y a las personas que no tienen un dinero, sería bueno que el Estado ayude, aunque yo sé que no les han dicho que traigan a todos los hijos al mundo, pero igual hay personas que sí no tienen nada para llevarse a la boca.” (EP07-GD)

“Que traigan de las mismas tierras [los agricultores] productos, por ejemplo, mashka. Cuando vivía en Tingo María, mi tía ella quería de Huánuco papa, ella contactaba para que le trajeran.” (EP08-CC)

“Acá si pusieran ferias de productores o pescadores por ejemplo en la cancha de abajo y dirían se va a vender económico, la gente compra, porque tenemos que buscar lo más económico para que no varíe tanto el gasto.” (EP09-CC)

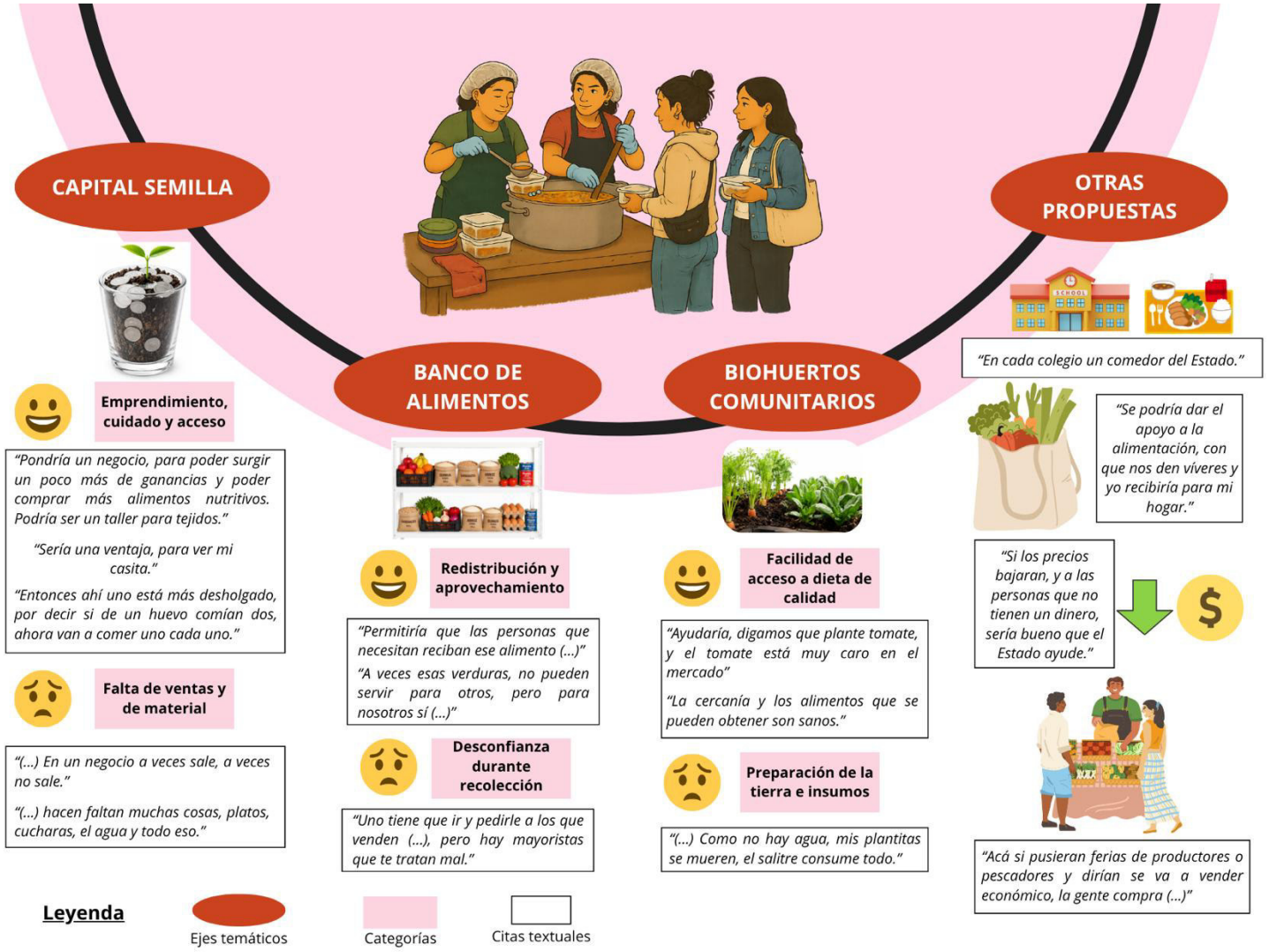


Figura 7. Propuestas de solución ante inseguridad alimentaria a nivel del hogar

5. DISCUSIÓN

La presente investigación permitió comprender las percepciones de las usuarias de ollas comunes acerca de los factores individuales, interpersonales, comunitarios e institucionales que influyen en la seguridad alimentaria de sus hogares. Así mismo, identificó las principales barreras y facilitadores, las estrategias de afrontamiento empleadas frente a situaciones de inseguridad alimentaria y las propuestas de acción consideradas por las participantes para contribuir a la reducción de esta problemática. Comprender estos determinantes proporciona una visión integral de los múltiples factores que condicionan la seguridad alimentaria en un contexto de vulnerabilidad, constituyendo un aporte para el diseño de intervenciones y políticas públicas orientadas a fortalecer la respuesta comunitaria y promover el acceso sostenible a una alimentación adecuada. A continuación, se contrastan los hallazgos obtenidos en este estudio con evidencia científica previa.

Factores que determinan la seguridad alimentaria a nivel del hogar

El primer factor considerado fue el entorno físico alimentario, las usuarias señalaron que la distancia a los mercados, el costo del transporte, que excedía sus posibilidades económicas, y la dificultad de trasladar las compras debido a la ubicación de sus viviendas en zonas de pendiente, limitaban la frecuencia con la que acudían a comprar alimentos durante la semana. Este hallazgo coincide con lo mencionado por Stevenson et al. (26), quienes encontraron que mujeres beliceñas percibían la lejanía de los puntos de venta y el alto costo del transporte como barreras para acceder a alimentos y mantener la seguridad alimentaria. En contraste, Van der Velde et al. (93), describieron que, aunque los participantes residían en un barrio desfavorecido de La Haya, disponían de una amplia oferta de establecimientos de venta de alimentos, lo que evidencia que las barreras del entorno alimentario varían según el contexto.

En cuanto a la cultura alimentaria, las usuarias mencionaron que preparan platos tradicionales elaborados con ingredientes propios de sus lugares de origen, como el pato, la gallina o el chicharrón, lo que evidencia que sus elecciones alimentarias están marcadas por las costumbres aprendidas en la infancia y por su identidad cultural. En este sentido, la seguridad alimentaria no depende únicamente de la disponibilidad y el acceso a los alimentos, sino también de la posibilidad de mantener una alimentación acorde con las preferencias culturales de las familias. Así, la cultura alimentaria constituye un factor que orienta las decisiones sobre los alimentos que se preparan y consumen en el hogar. Los resultados coinciden con lo reportado por Lillekroken et al. (40), quienes encontraron que las personas migrantes mantienen la preparación de alimentos tradicionales como una forma de preservar su identidad cultural y fortalecer el vínculo con su lugar de origen. Asimismo, Gingell et al. (94) señalan que la

seguridad alimentaria no solo implica disponer de alimentos suficientes, sino también la posibilidad de acceder a alimentos culturalmente apropiados.

Además, una de las usuarias, migrante interna de Tingo María, manifestó que las frutas comercializadas en Lima no tenían el mismo sabor que las de la selva. Este hallazgo coincide con lo reportado por Moffat et al. (95), quienes encontraron que las personas migrantes percibían diferencias en el sabor y el olor de los alimentos disponibles en el país de acogida respecto a los de sus lugares de origen, donde predominaban productos frescos y sin procesar. Estos resultados resaltan la importancia de las preferencias alimentarias y de la dimensión cultural de la alimentación, aspectos que la FAO reconoce como parte del concepto de seguridad alimentaria al establecer que esta comprende el acceso a alimentos que satisfagan tanto las necesidades nutricionales como las preferencias alimentarias de las personas (96).

En relación con el acceso a los servicios de salud, las participantes describieron como principales dificultades la demora para obtener citas y el desabastecimiento de medicamentos, situación que incrementaría los gastos del hogar. Además, destacó que la locación de vivienda en zonas de poca posibilidad de transporte dificulta el acceso oportuno a la atención, debido a la lejanía con el establecimiento de salud y el gasto de transporte. Esto es similar a lo reportado por Kota et al. (97), quienes encontraron que el alto costo de las pruebas médicas y los medicamentos, las largas esperas y el trato recibido por parte del personal de salud desalentaban a las mujeres a utilizar los servicios sanitarios. En conjunto, estas barreras pueden influir en la seguridad alimentaria al limitar el acceso oportuno a la atención y al seguimiento del estado nutricional, además de incrementar los gastos del hogar cuando las familias deben asumir el costo de medicamentos, reduciendo los recursos disponibles para la adquisición de alimentos.

Por otra parte, en el presente estudio algunas de las usuarias, que a la vez eran madres, destacaron el papel del establecimiento de salud mediante los controles CRED, la consejería nutricional y, en algunos casos, señalaron las visitas domiciliarias que se les realizó para su atención oportuna. Esto sugiere que los servicios de salud no solo contribuyen a la detección temprana de problemas nutricionales, sino que también brindan apoyo a familias con limitaciones económicas, favoreciendo el estado nutricional de los niños y, por ende, la seguridad alimentaria del hogar.

Sobre el acceso a la educación, las usuarias señalaron que diversas circunstancias durante la infancia, como las dificultades económicas, las responsabilidades familiares, los problemas de salud de sus padres y las creencias del hogar, limitaron su continuidad educativa. Según sus relatos, esta situación ha repercutido en sus oportunidades laborales y en la obtención de ingresos suficientes para cubrir las necesidades del hogar, incluida la alimentación. Lo que coincide con lo descrito por Militao et al. (98), quienes

identificaron que el bajo nivel educativo era percibido como una de las principales causas de la inseguridad alimentaria, debido a que restringía las oportunidades de empleo y, por ende, la capacidad económica para acceder a alimentos; también Stevenson et al. (27) encontraron resultados similares en mujeres beliceñas que consideraban tener una situación financiera limitante debido a su bajo nivel educativo. En conjunto, los resultados evidencian que la educación constituye un determinante social que influye en la seguridad alimentaria al condicionar las oportunidades económicas de las familias.

En el presente estudio, la mayor parte de las participantes consideraban como alimentos “buenos” a las menestras, pescado, hígado y verduras, lo que concuerda con lo hallado por Ilori et al. (99), donde madres de Nigeria mencionaban que los alimentos saludables eran los proteicos, entre ellos el pescado, también destacaron las legumbres como alimento vegetal nutritivo y versátil, por lo que las usaban para diversos platillos. Además, ellas tenían buen conocimiento acerca de la selección y preparación saludable de alimentos, a diferencia de las usuarias de este estudio que precisan falta de conocimiento en esos temas.

Debido al parcial desconocimiento en temas de alimentación y nutrición, las usuarias presentaban una actitud positiva ante la participación en capacitaciones acerca de estos temas, particularmente en alimentación infantil, dado que las incentiva a brindarle una mejor alimentación a su familia, por lo que preferirían que estas se den de forma periódica. Estos resultados tienen similitud con lo expresado por padres de familia en el estudio de Wincie et al (100), donde manifiestan su anhelo por que profesionales nutricionistas brinden sesiones didácticas en las escuelas de sus hijos para que puedan adquirir conocimientos referentes a esta temática de gran relevancia para ellos.

En cuanto a las prácticas alimentarias del hogar, las usuarias señalaron que sus comidas se basaban principalmente en menestras, fuente de proteínas de origen vegetal y carbohidratos complejos, lo que coincide con los alimentos que ellas consideraban más saludables. Sin embargo, indicaron que el consumo de vísceras era poco frecuente debido a la falta de refrigeración para conservarlas, mientras que la compra de frutas y verduras era limitada por el riesgo de que se deterioraran antes de ser consumidas. Asimismo, varias usuarias manifestaron que algunos días sus recursos económicos no les permitían incluir una fuente de proteína en el almuerzo. Esto coincide con lo reportado por Mto et al. (101), quienes encontraron que las madres y cuidadores restringían el consumo de alimentos ricos en proteínas, así como de frutas y verduras, principalmente por el elevado costo de estos alimentos.

Barreras para la seguridad alimentaria a nivel del hogar

La falta de tiempo emergió como una barrera importante para mantener prácticas alimentarias saludables entre las participantes. Independientemente de si eran madres solteras con empleo remunerado o amas de casa que complementaban los ingresos familiares mediante pequeños emprendimientos, las usuarias describieron una sobrecarga de responsabilidades que limitaba el tiempo disponible para planificar, comprar y preparar alimentos. Ello sugiere que las decisiones alimentarias no dependen únicamente del conocimiento o de la intención de adoptar hábitos saludables, sino también de las demandas cotidianas derivadas de los múltiples roles las mujeres desempeñan simultáneamente en sus hogares. En este contexto, el tiempo se convierte en un recurso determinante para garantizar una alimentación adecuada. De manera similar, Nabuuma et al. (102) reportaron que la combinación de las labores domésticas, el cuidado de los hijos y la escasez de alimentos reducía el tiempo destinado a la preparación de comidas, dificultando la elaboración de platos equilibrados para la familia.

No obstante, estos resultados difieren de lo reportado por Madlala et al. (103) en Sudáfrica, donde las participantes manifestaron disponer del tiempo suficiente para planificar la compra y preparar los alimentos, por lo que no consideraban al tiempo como una barrera para la seguridad alimentaria. Los autores atribuyen este hallazgo a que la mayoría de las participantes eran mujeres de mayor edad, promedio de 49-50 años, quienes presentaban una menor carga de responsabilidades laborales y de cuidado. Esta diferencia sugiere que la influencia del tiempo sobre las prácticas alimentarias no es uniforme, sino que depende del momento del curso de vida y de la distribución de las responsabilidades familiares y económicas que asumen las mujeres.

Acerca de sus ingresos económicos, las usuarias percibían que eran insuficientes para cubrir las necesidades básicas, por lo que recurrían a las ollas comunes como una estrategia para garantizar la alimentación familiar. Esta limitación económica las llevaba, además, a racionar los alimentos recibidos entre todos los integrantes del hogar, evidenciando la magnitud de las restricciones que enfrentaban para asegurar un consumo adecuado. Este hallazgo coincide con lo reportado por Mto et al. (101), quienes encontraron que la insuficiencia de recursos económicos obligaba a los hogares a reducir tanto el tamaño como la frecuencia de las comidas como mecanismo de afrontamiento frente a la escasez. De manera similar, Viera et al. (104), al analizar las narrativas de mujeres peruanas usuarias de ollas comunes, identificaron que la precariedad económica constituía una de las principales razones para incorporarse a estas organizaciones, las cuales eran percibidas como un soporte indispensable para garantizar la alimentación. En conjunto, estos resultados ponen de manifiesto que la insuficiencia de ingresos no solo limita el acceso a los alimentos, sino que también condiciona las estrategias que los hogares desarrollan para enfrentar la inseguridad alimentaria, consolidando el papel de las ollas comunes como un mecanismo comunitario de protección frente a la vulnerabilidad económica.

Además, las participantes señalaron que, aunque contaban con habilidades para desarrollar actividades productivas como la elaboración de alimentos o tejidos, las limitadas oportunidades de comercialización en su entorno dificultaban que estas actividades se convirtieran en una fuente estable de ingresos para sus hogares. Ello tiene similitud con lo encontrado por Kabeer et al. (105), quienes evidenciaron que las actividades económicas desarrolladas por mujeres en contextos vulnerables no siempre se traducen en mejoras económicas debido a barreras estructurales como la falta de acceso a mercados, capital y oportunidades productivas. Los resultados sugieren que fortalecer las capacidades individuales no es suficiente para mejorar la seguridad alimentaria, si no se acompañan de condiciones que permitan a las mujeres transformar dichas capacidades en recursos económicos efectivos.

En relación con las expectativas sociales, las usuarias evidenciaron que las normas de género influyen de manera importante en la forma en que afrontan la inseguridad alimentaria. La mayoría señaló asumir casi en exclusiva la responsabilidad del cuidado, la alimentación y el sostenimiento económico de sus hijos debido a la ausencia o escaso apoyo de la figura paterna. Esta situación supone una doble carga al combinar las labores domésticas con el trabajo remunerado, lo que genera sentimientos de cansancio, tristeza y sobrecarga. Sin embargo, estas emociones suelen quedar relegadas frente al compromiso de garantizar el bienestar de sus hijos, quienes constituyen su principal motivación para continuar esforzándose. Lo mencionado coincide con lo hallado en el estudio de Zorbas et al. (106), donde las madres describieron como importantes fuentes de estrés las dificultades asociadas a la monoparentalidad, los sacrificios constantes por los hijos y la percepción de no satisfacer plenamente las expectativas relacionadas con la crianza.

Además, una de las usuarias manifestó que en su comunidad es frecuente que se juzgue el desempeño de las madres bajo la premisa de que la mujer debe asumir la responsabilidad principal de las labores domésticas y del cuidado familiar. No obstante, lejos de percibir estas críticas únicamente como una carga, señaló que las utiliza como un incentivo para esforzarse por brindar una mejor alimentación a sus hijos. Este hallazgo guarda relación con lo descrito por Erzse et al. (107), quienes encontraron que las madres experimentaban una fuerte presión social asociada al cumplimiento del rol materno, expresada en expectativas de ser capaces de responder adecuadamente a todas las demandas de la crianza y de garantizar una nutrición óptima para sus hijos, llegando incluso a sentirse juzgadas cuando no alcanzaban dichos estándares. En conjunto, estos resultados evidencian que las normas sociales sobre la maternidad continúan atribuyendo a las mujeres la responsabilidad casi exclusiva del bienestar alimentario de los hijos, aunque la manera en que estas expectativas son afrontadas puede variar según los recursos personales y el significado que cada madre les otorgue.

Otra participante relató haber recibido comentarios descalificadores de parte de sus familiares respecto a los alimentos recibidos en la olla común, lo que evidencia el estigma que puede rodear a las estrategias de ayuda alimentaria. Esta situación coincide con lo descrito por Leung et al. (108), quienes identificaron que las personas con inseguridad alimentaria experimentaban sentimientos de vergüenza y tristeza asociados al uso de recursos comunitarios para la alimentación, debido al temor de ser juzgadas por su entorno al no poder cubrir las necesidades alimentarias de su familia. En ambos casos, el juicio social incrementa la carga emocional que acompaña a la inseguridad alimentaria.

En el presente estudio, una de las barreras para la seguridad alimentaria identificadas fue la inseguridad ciudadana percibida por las usuarias. Ellas señalaron que reducían la frecuencia de sus visitas a los mercados de abasto con el fin de evitar la exposición a hechos delictivos, lo que limitaba su acceso físico a los alimentos. Este resultado es consistente con lo descrito por Rocha et al. (109), quienes, en un contexto similar al de los barrios urbano-marginales como son las favelas, encontraron que las situaciones de violencia en el entorno restringían el libre tránsito de sus residentes dentro de estos asentimientos, lo que dificultaba el acceso a una alimentación adecuada. Estos resultados evidencian que la inseguridad ciudadana puede actuar como un determinante contextual de la seguridad alimentaria, al limitar la movilidad de las personas y reducir las oportunidades de acceso físico a establecimientos donde adquirir alimentos.

La limitada disponibilidad y el acceso inadecuado al agua potable como servicio básico emergieron como una barrera importante para la seguridad alimentaria de las usuarias y sus familias. La incertidumbre sobre la disponibilidad diaria de agua generaba preocupación respecto a la preparación de los alimentos y la realización de actividades básicas de higiene, ambas indispensables para garantizar una alimentación adecuada e inocua. Frente a esta situación, las participantes implementaban estrategias de adaptación, como reutilizar una misma porción de agua para diferentes actividades domésticas con el fin de maximizar su rendimiento. Sin embargo, cuando las reservas se agotaban, se veían obligadas a comprar galones de agua, lo que incrementaba el gasto del hogar y comprometía aún más un presupuesto ya limitado, reduciendo potencialmente los recursos disponibles para la adquisición de alimentos.

Similares resultados fueron hallados por Rumaldo et al. (110) en Perú y Nounkeu et al. (111) en Camerún, quienes describieron que las familias con acceso limitado al agua debían priorizar su uso para actividades consideradas esenciales, principalmente la preparación de alimentos, recurriendo además a la reutilización del agua para otras tareas domésticas. Además, en el estudio de Rumaldo et al. (110), las participantes también señalaron que el incremento del precio de los bidones de agua se dio a partir de la pandemia por COVID-19, la cual intensificó la carga económica de los hogares, evidenciando cómo la inseguridad hídrica no solo afecta la disponibilidad de agua, sino que también

repercute sobre la estabilidad económica y, en consecuencia, sobre el acceso a una alimentación suficiente y adecuada.

El deficiente saneamiento básico se presentó como una barrera para la seguridad alimentaria, dado que todas las participantes señalaron que recurren al uso de silos para la eliminación de excretas; sin embargo, manifestaron que esta alternativa ha dejado de ser sostenible por la falta de espacios para construir nuevos silos, lo que las obliga a desplazarse hacia zonas alejadas, incluso hasta la cima del cerro, para poder utilizarlos. Este resultado coincide con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (112), que advierte que en los asentamientos urbanos de bajos ingresos el acceso a sistemas de alcantarillado suele ser precario, y las alternativas de saneamiento (letrinas, pozos o fosas) resultan insuficientes para cubrir las necesidades de la población. En este contexto, la limitada infraestructura de saneamiento incrementa la exposición a riesgos sanitarios y profundiza las desigualdades sociales. Lo hallado sugiere que el saneamiento básico constituye un determinante estructural que afecta la utilización biológica de los alimentos, al condicionar la ocurrencia de enfermedades infecciosas que limitan el aprovechamiento de los nutrientes, y, de manera indirecta, la estabilidad de la seguridad alimentaria de los hogares al mantener condiciones persistentes de vulnerabilidad.

El incremento del precio de los alimentos constituyó una barrera para la seguridad alimentaria, al reducir el poder adquisitivo de las familias y obligar a las usuarias a modificar sus decisiones de compra para ajustarse a un presupuesto restringido. Las acciones de las participantes ante el alza de precios fueron reducir las cantidades adquiridas de cada alimento, sustituir insumos por opciones de menor costo dentro del mismo grupo alimentario e incluso llegar a modificar el menú planificado para el día. Esto coincide con los hallazgos de Brunet et al. (113) en hogares uruguayos con inseguridad alimentaria, donde también reorganizaban sus compras priorizando el precio, sustituyendo insumos y adaptando patrones de consumo para optimizar los recursos. La similitud entre ambos contextos evidencia que las fluctuaciones de los precios de alimentos no solo restringen el acceso económico a una alimentación adecuada, sino que también transforma las prácticas de planificación y selección de alimentos, lo que repercute en la diversidad y el valor nutricional de la dieta familiar.

Facilitadores para la seguridad alimentaria a nivel del hogar

La situación laboral de las usuarias al momento de la entrevista fue percibida como un facilitador por el hecho de que desempeñaban labores como amas de casa o trabajadoras independientes, lo que les brindaba mayor flexibilidad para organizar su tiempo y dedicar una atención más constante a la alimentación de los menores del hogar. Esto guarda relación con lo descrito por Agrawal et al. (114), quienes evidenciaron que las madres implementan diversas estrategias para compatibilizar las demandas laborales con la alimentación de sus hijos y

que la previsibilidad de los horarios de trabajo favorece el mantenimiento de rutinas de alimentación, mientras que las jornadas impredecibles las dificultan.

Además, una usuaria que era ama de casa manifestó que priorizaba permanecer en el hogar porque consideraba que, de encontrarse trabajando, nadie le brindaría el mismo cuidado ni la misma atención a alimentación de su hijo; de manera similar Zorbas et al (106) reportaron que, en su estudio, varias participantes no podían incorporarse al trabajo remunerado debido a las responsabilidades asociadas a la crianza y al cuidado de sus menores.

El segundo facilitador identificado fue el nivel de responsabilidad autopercibida por las usuarias respecto a la alimentación familiar. Las participantes reconocían como parte de su rol garantizar una alimentación adecuada para los integrantes de su hogar, incluyendo a sus parejas e hijos, lo que las motivaba a buscar estrategias para sostener la provisión alimentaria pese a las limitaciones económicas y sociales presentes. Ello concuerda con lo reportado por Baxter et al. (115), quienes encontraron que las madres asumían principalmente la responsabilidad de la alimentación infantil, incluso cuando debían hacerla compatible con sus actividades laborales. Además, Trofholz et al. (116) señalan que la responsabilidad materna en la alimentación no se limita a la preparación de los alimentos, sino que comprende diversas tareas relacionadas con la planificación, selección y acompañamiento durante los momentos de comida, evidenciado la complejidad del rol que asumen las madres en el proceso alimentario familiar.

En relación con las redes de apoyo, las usuarias destacaron que la preparación de los alimentos por parte de la olla común les permite disponer de más tiempo para realizar actividades remuneradas, reduciendo la preocupación por la alimentación de sus hijos durante su ausencia. Asimismo, el apoyo recibido de familiares mediante la entrega de alimentos y la percepción de contar con personas que podrían proteger a sus hijos en situaciones de dificultad les proporcionaba tranquilidad y seguridad. Este hallazgo es consistente con lo descrito por Hevesi et al. (117) y Shafiee et al. (118), quienes encontraron que las familias recurrían a diversas redes de apoyo, como familiares y recursos comunitarios, para enfrentar la inseguridad alimentaria y proteger la alimentación de sus hijos, reconociendo que dichos apoyos mitigaban la incertidumbre asociada a la disponibilidad de alimentos.

En el presente estudio, las participantes que no contaban con una red de apoyo resaltaron la importancia que esta tendría para disponer de más tiempo y acceder a empleos mejor remunerados, lo que concuerda con lo reportado por Agrawal et al. (114), donde se describe que la ausencia de redes de cuidado obliga a muchas madres de bajos ingresos a reorganizar o limitar sus actividades laborales para atender a sus hijos, reduciendo así la disponibilidad de recursos económicos destinados a la alimentación familiar.

Respecto a los programas y proyectos institucionales, las usuarias mencionaron recibir apoyo de organizaciones no gubernamentales mediante transferencias monetarias y donaciones de alimentos, lo que les permitió acceder a alimentos saludables que, debido a sus limitaciones económicas, difícilmente habrían podido adquirir, contribuyendo así a mejorar la seguridad alimentaria de sus familias. Ello coincide con lo hallado por Tonguet-Papucci et al. (119), quienes encontraron que las beneficiarias destinaron principalmente las transferencias monetarias a la compra de alimentos. Del mismo modo, Scott et al. (120) evidenciaron que las familias priorizaban el uso de estos recursos para garantizar la alimentación, especialmente de los niños. Por lo tanto, un aspecto relevante del presente estudio es que las usuarias no solo valoraron el apoyo por aumentar la disponibilidad de alimentos, sino también porque les permitió mejorar la calidad nutricional de la alimentación en sus hogares.

En el presente estudio, una de las usuarias señaló que la capacitación en repostería que recibió no pudo traducirse en un emprendimiento debido a la falta de recursos para adquirir los insumos necesarios; sin embargo, los conocimientos adquiridos le permitieron mejorar la alimentación de su hijo. Este hallazgo coincide con Miller et al. (121), quienes encontraron que los programas de educación culinaria fortalecen las habilidades para preparar alimentos saludables en el hogar, favoreciendo cambios sostenibles en las prácticas alimentarias familiares más allá de sus objetivos iniciales. Con ello se demuestra que los programas institucionales pueden tener efectos indirectos positivos sobre la seguridad alimentaria, aunque no logren mejorar los ingresos mediante el emprendimiento, pueden aumentar el capital humano de las beneficiarias, lo que repercute en una mejor calidad nutricional de la alimentación del hogar.

Respecto a los programas estatales, todas las usuarias destacaron que el Programa del Vaso de Leche constituye un apoyo importante para garantizar el desayuno de sus hijos antes de asistir al colegio. Este hallazgo es consistente con el estudio de Brewer et al. (3) realizado en el distrito de Villa El Salvador, donde las familias con inseguridad alimentaria señalaron que programas como el Vaso de Leche y Qali Warma complementan la alimentación del hogar y contribuyen a garantizar la alimentación de los niños. En este sentido, los programas estatales son percibidos como un recurso que fortalece la seguridad alimentaria al asegurar el acceso regular a una de las principales comidas del día y aliviar parcialmente la carga económica de los hogares.

Además, las usuarias destacaron que el reciente subsidio económico otorgado a las ollas comunes representa un apoyo importante para fortalecer la seguridad alimentaria, ya que les permite obtener una mayor variedad de alimentos para la preparación de las comidas. Asimismo, reconocieron que la implementación de este subsidio fue resultado de las acciones de incidencia impulsadas por las dirigentes de las ollas comunes quienes, a través de movilizaciones y demandas colectivas, lograron visibilizar sus necesidades ante el Estado.

Estos hallazgos evidencian que el subsidio no solo incrementa la disponibilidad de alimentos, sino que también otorga mayor autonomía a las organizaciones para decidir la adquisición de insumos según las necesidades de sus usuarios, fortaleciendo su capacidad de respuesta frente a la inseguridad alimentaria. En este sentido, coincide con lo reportado por Brewer et al. (3), dado que sus participantes perciben los programas de asistencia como un recurso fundamental para complementar la alimentación del hogar y valoran que estos les permitan acceder a alimentos más nutritivos y acordes con sus necesidades.

Estrategias de afrontamiento frente a la inseguridad alimentaria

Ante las situaciones de inseguridad alimentaria, incrementadas en muchos casos por la pandemia de la COVID-19, las participantes describieron diversas estrategias de afrontamiento para reducir el impacto de las dificultades relacionadas con la alimentación del hogar. Estas estrategias, tanto individuales como grupales, reflejaron los esfuerzos realizados para adaptarse a las limitaciones presentes y asegurar, en la medida de lo posible, la alimentación de sus familias. Para facilitar su presentación, se organizaron en tres secciones, las cuales se detallan a continuación.

La primera sección identificada fue la generación y acceso a recursos económicos. En ella, las participantes describieron acciones orientadas a obtener ingresos y afrontar las limitaciones económicas del hogar, como realizar trabajos de medio tiempo en la venta de alimentos en mercados de abasto y acudir a trabajar acompañadas de sus hijos menores por no contar con quién los cuidara. Asimismo, señalaron que, en momentos de mayor dificultad económica, podían adquirir menús en las ollas comunes a crédito, gracias a la flexibilidad brindada por las dirigentes.

Estas acciones coinciden con lo reportado por Murimi et al. (122) y Kimani-Murage et al. (123), quienes encontraron que las personas entrevistadas recurrían a trabajos ocasionales para incrementar los ingresos del hogar, principalmente debido a la pérdida del empleo o porque los ingresos percibidos resultaban insuficientes para cubrir sus necesidades. Además, Rumayan et al. (124) describieron que, en barrios urbanos informales de Bangladés, la compra de insumos alimentarios a crédito constituyó una de las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes para mitigar los efectos de la pandemia de la COVID-19 sobre la seguridad alimentaria.

La coincidencia con los estudios mencionados sugiere que este tipo de respuestas constituye un patrón recurrente en hogares que enfrentan inseguridad alimentaria, independientemente del contexto geográfico. Desde la perspectiva del Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (23), las acciones mencionadas por las usuarias pueden interpretarse como estrategias de afrontamiento centradas en el problema, ya que buscan

manejar la situación estresante mediante la obtención de recursos económicos y el acceso temporal a alimentos a través del crédito. En este sentido, las participantes no permanecen pasivas frente a la inseguridad alimentaria, sino que despliegan respuestas orientadas a reducir sus consecuencias inmediatas sobre la alimentación familiar.

Por otra parte, en la sección de ajuste y restricción alimentaria se identificaron diversas acciones destinadas a prolongar la disponibilidad de alimentos en el hogar. Las participantes mencionaron la reducción del tamaño de las porciones servidas a cada miembro de la familia, la disminución del número de tiempos de comida y la priorización de la alimentación de los hijos menores, aun cuando ello implicara que ellas dejaran de comer. Asimismo, señalaron que, para mitigar el hambre, preparaban diferentes comidas a partir de un único alimento, generalmente rico en carbohidratos y de escaso aporte nutricional.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por O’Meara et al. (125) y Kimani-Murage et al. (123), quienes identificaron estrategias similares, como la reducción de las porciones, el salto de tiempos de comida y el racionamiento de alimentos para aumentar la disponibilidad durante la pandemia de la COVID-19. Sumado a ello, Lindberg et al. (126), en un estudio realizado en Australia, encontraron que las participantes priorizaban la alimentación de sus hijos por encima de la propia, evidenciando el papel de la madre como principal responsable de garantizar la alimentación. De forma similar al presente estudio, Brunet et al. (113), en Uruguay, observaron una mayor preferencia por alimentos ricos en carbohidratos debido a su menor costo y mayor rendimiento, lo que los convertía en una alternativa para enfrentar las limitaciones económicas y alimentarias.

Con base en el Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento, las estrategias identificadas corresponden a un afrontamiento centrado en el problema, dado que las participantes procuran gestionar los recursos alimentarios disponibles para minimizar las consecuencias de la escasez en el hogar. Sin embargo, si bien estas medidas permiten enfrentar las dificultades de manera inmediata, también conllevan efectos adversos, como la disminución de la calidad de la alimentación y la privación alimentaria de las propias cuidadoras, comprometiendo su bienestar.

Por último, la sección de movilización del apoyo social comprendió acciones colectivas basadas en la obtención de víveres mediante el apoyo de familiares, vecinos y organizaciones benéficas. La solidaridad entre los miembros de la comunidad permitió reunir alimentos para el sostén de las familias; a partir de esta iniciativa comunitaria, surgieron las ollas comunes que actualmente funcionan en la zona como una estrategia colectiva para afrontar la inseguridad alimentaria. Estos resultados coinciden con lo reportado por Spyreli et al. (127) y Nieves et al. (128), quienes encontraron que, ante las dificultades para garantizar la alimentación del hogar, los participantes recurrieron al apoyo de

familiares y personas de su entorno, quienes les brindaban insumos para la preparación de sus comidas.

Además, Kimani-Murage et al. (123) describieron el concepto de *ubuntu*, utilizado por participantes residentes en Kenia para expresar la práctica de compartir los alimentos disponibles con los vecinos de barrios urbanos vulnerables como una forma de apoyo mutuo. En la misma línea, Ibrahim et al. (129) señalaron que las *cocinas comunitarias* representaban un apoyo fundamental para satisfacer las necesidades alimentarias de los hogares, al aliviar la responsabilidad cotidiana de las cuidadoras en la provisión de alimentos.

El análisis basado en el Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento evidencia que, una vez que las participantes valoraban que sus recursos económicos resultaban insuficientes para garantizar la alimentación del hogar, recurrían al apoyo social como un recurso de afrontamiento para manejar la situación estresante. La ayuda proveniente de familiares, vecinos, organizaciones benéficas y de las ollas comunes incrementó los recursos disponibles para responder a la inseguridad alimentaria, evidenciando que el afrontamiento no dependió únicamente de acciones individuales, sino también de la capacidad de movilizar redes de apoyo comunitarias.

Propuestas de solución ante inseguridad alimentaria a nivel del hogar

Acceso a capital semilla

La entrega de un beneficio como el capital semilla para formar emprendimientos fue considerada relevante para enfrentar la inseguridad alimentaria, de acuerdo con las usuarias entrevistadas. Ellas plantearon establecer negocios dedicados a la venta de abarrotes, tejidos o manualidades, así como la formación de restaurantes en colaboración con otras usuarias. Además, indicaron que generar mayores recursos económicos les permitiría afrontar con mayor flexibilidad los gastos del hogar, especialmente aquellos destinados a la alimentación, favoreciendo una dieta más variada y suficiente. Esto sugiere que las usuarias conciben el fortalecimiento de sus medios de vida como una estrategia para mejorar el acceso económico a los alimentos, al disponer de un mayor poder adquisitivo para cubrir las necesidades alimentarias de sus familias.

Las usuarias también identificaron que el acceso a un capital semilla les permitiría desarrollar un emprendimiento desde sus propios hogares, lo que representaría una ventaja al facilitar la conciliación entre las actividades productivas y el cuidado de sus hijos menores. En concordancia con ello, Farnworth et al. (130) señalaron que las responsabilidades domésticas y de cuidado limitan el tiempo disponible de las mujeres para desarrollar sus emprendimientos.

No obstante, las participantes también expresaron preocupaciones respecto a la viabilidad de esta propuesta. Algunas manifestaron temor a que el emprendimiento no genere las ganancias esperadas y no permita recuperar la inversión realizada. Asimismo, señalaron que actualmente carecen de los recursos básicos para iniciar un negocio. En este sentido, Quispe et al. (131) identificaron que el acceso al financiamiento constituye un factor clave para la consolidación y crecimiento de los emprendimientos femeninos; sin embargo, concluyeron que este resulta más efectivo cuando se complementa con capacitación técnica, orientación financiera y redes de apoyo institucional, aspectos que podrían contribuir a reducir las barreras percibidas por las usuarias y favorecer la sostenibilidad de los emprendimientos.

Banco de alimentos

Según la percepción de las usuarias, la implementación de bancos de alimentos constituye una alternativa viable para reducir la inseguridad alimentaria en los hogares. Las participantes señalaron que estos espacios facilitarían el acceso a alimentos frescos, especialmente frutas y verduras, cuyo consumo es limitado debido a su alto costo. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Diaz et al. (132), Nieves et al. (128) y Hazzard et al. (133), quienes encontraron que los participantes percibían los bancos o despensas de alimentos como un importante mecanismo de apoyo para garantizar el acceso a alimentos. Además, destacaron que la proximidad de estos recursos a sus hogares favorecía su utilización, mientras que algunos entrevistados manifestaron que, sin este tipo de iniciativas, no podrían asegurar una alimentación suficiente para sus familias.

También, las usuarias consideraron que establecer bancos de alimentos en la propia comunidad permitiría recuperar productos aptos para el consumo provenientes de los mercados de abasto, contribuyendo así a disminuir el desperdicio de alimentos y, al mismo tiempo, mejorar la disponibilidad de alimentos para las familias. De forma similar, Montoli et al. (134) en Uruguay, con el objetivo de conocer la perspectiva de personas clave sobre el desperdicio y la donación de alimentos en el país, encontraron que los participantes reconocían que el rescate y la redistribución de alimentos aptos para el consumo constituían una estrategia para disminuir el desperdicio alimentario y, simultáneamente, contribuir a la seguridad alimentaria de numerosas familias. En conjunto, estos hallazgos sugieren que las usuarias no solo perciben los bancos de alimentos como una fuente de provisión, sino también como una estrategia comunitaria que articula la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos con el fortalecimiento de la seguridad alimentaria de los hogares.

A pesar de los beneficios percibidos, las participantes también señalaron que, en ocasiones anteriores, recibieron un trato desfavorable por parte de algunos vendedores de los mercados de abasto al solicitar donaciones de alimentos.

Estas experiencias generaron recelo a realizar nuevas solicitudes, lo que podría constituir una barrera para la implementación y sostenibilidad de un banco de alimentos comunitario. Un hallazgo similar fue reportado por Hazzard et al. (133) y Santos et al. (135), quienes encontraron que los jefes de familia participantes también experimentaban sentimientos de incomodidad y rechazo al solicitar ayuda alimentaria, situación que limitaba su disposición a recurrir a este tipo de recursos.

Biohuertos comunitarios

Los huertos comunitarios fueron planteados a las usuarias de las ollas comunes como una iniciativa para enfrentar la inseguridad alimentaria. Ellas consideraron que esta iniciativa les permitiría acceder a alimentos a menor costo, favoreciendo el ahorro de recursos que podrían destinarse a otras necesidades del hogar. De igual forma, señalaron que contar con una producción cercana de frutas, verduras y hortalizas podría promover hábitos de alimentación más saludables al facilitar su disponibilidad y consumo. Sin embargo, advirtieron que la implementación de esta propuesta presentaría limitaciones en su contexto, principalmente la escasez de agua y la presencia de salitre en el suelo, condiciones que dificultarían el cultivo y la sostenibilidad de los huertos comunitarios, aunque una de ellas sí logró implementar un huerto en su hogar.

De acuerdo con estos hallazgos, los estudios de Woru et al. (136) y Mmako et al. (137) también reportaron opiniones positivas sobre los huertos comunitarios como una iniciativa que supondría una mejora de la situación alimentaria, ya que permitirían acceder a alimentos de menor costo e incluso generar ingresos para las familias; además, los participantes mencionaron que disponer de frutas y verduras de forma cercana favorecería elecciones alimentarias más saludables. En contraste, Cornfield et al. (138) señalaron que los entrevistados manifestaban desconfianza hacia los huertos comunitarios como una alternativa sostenible para enfrentar la inseguridad alimentaria, principalmente debido a la falta de apoyo financiero para su implementación y mantenimiento. Lo narrado sugiere que los huertos comunitarios son percibidos por las usuarias como una estrategia prometedora para fortalecer la seguridad alimentaria y promover una alimentación más saludable; sin embargo, su sostenibilidad depende de las condiciones del entorno y del acceso a recursos básicos, como el agua, así como del apoyo institucional necesario para superar las limitaciones presentes en la comunidad.

Otras propuestas

Además de las propuestas previamente descritas, se brindó un espacio para que las usuarias plantearan acciones y proyectos que, desde su perspectiva, contribuirían a mejorar la seguridad alimentaria de los hogares en Collique, Comas. La primera propuesta mencionada por las participantes fue la entrega

de víveres a las familias, al considerar que esta medida permitiría garantizar la disponibilidad de alimentos, lo cual es respaldado por el estudio de Diaz et al. (132), quienes reportaron que, durante la pandemia por COVID-19, sus participantes recibieron asistencia alimentaria a través de cupones de alimentos, los cuales fueron percibidos como un recurso fundamental para afrontar la incertidumbre y las dificultades de acceso a alimentos durante ese periodo.

Si bien la entrega de víveres constituye una medida importante para responder a necesidades inmediatas, las Directrices Voluntarias de la FAO señalan que las estrategias para enfrentar el hambre deben combinar estas acciones con inversiones en actividades productivas, acceso a recursos, empleo y otros medios de vida sostenibles, con el fin de fortalecer la autonomía de los hogares y garantizar la realización progresiva del derecho a una alimentación adecuada (139).

La implementación de comedores estatales en las instituciones educativas fue otra de las propuestas consideradas por las usuarias, según su percepción, esta medida permitiría asegurar una o dos de las comidas principales de los niños y adolescentes en etapa escolar, lo que contribuiría a reducir los gastos destinados a la alimentación del hogar. En consecuencia, los recursos ahorrados podrían destinarse a cubrir otras necesidades prioritarias para el bienestar de la familia. Acorde con este hallazgo, en su estudio realizado con familias latinas, Diaz et al. (132) reportaron que las comidas escolares constituían un recurso fundamental para afrontar la inseguridad alimentaria, ya que su interrupción durante la pandemia incrementó los gastos en alimentación y la escasez de alimentos en los hogares. En la misma línea, Santos et al. (135) evidenciaron que los programas de alimentación escolar, incluso durante las vacaciones, brindaban tranquilidad a las familias al garantizar al menos una comida diaria para los niños.

En conjunto, estos resultados ponen de manifiesto el papel que pueden desempeñar los programas de alimentación escolar como una estrategia de protección social para los hogares en situación de vulnerabilidad, al contribuir no solo a garantizar la alimentación de los escolares, sino también a aliviar la carga económica de las familias y favorecer una mayor estabilidad en el acceso a los alimentos.

Asimismo, las usuarias propusieron el desarrollo de capacitaciones en alimentación familiar como una alternativa para fortalecer los conocimientos de las personas encargadas de la preparación de los alimentos en el hogar. Mencionaron que estos espacios les permitirían tomar decisiones de compra más informadas al abastecerse en los mercados y optimizar el uso de los recursos disponibles, introduciendo así una alimentación más saludable y equilibrada para todos los miembros de la familia. En concordancia con estos hallazgos, Zorbas et al. (106) encontraron que sus participantes percibían la educación alimentaria y nutricional como una herramienta para mejorar la alimentación del hogar. Además, Shafiee et al. (118) y Murimi et al. (122)

destacaron la importancia de complementar la educación alimentaria con educación financiera familiar, ya que esta favorece una mejor administración de los recursos económicos, permitiendo mantener una alimentación adecuada sin comprometer la estabilidad alimentaria del hogar.

Las participantes también propusieron la implementación de una política orientada a reducir el precio de los alimentos básicos, con el propósito de facilitar el acceso a los insumos necesarios para la alimentación del hogar. Para ello, consideraron que esta medida debería ser liderada por el Estado, el cual tendría la responsabilidad de diseñar, implementar y supervisar su aplicación tanto en zonas urbanas como rurales, garantizando su sostenibilidad y un impacto favorable en la seguridad alimentaria de las familias peruanas. Al respecto, Kimani-Murage et al. (123) reportaron que, durante la reciente pandemia, los participantes kenianos manifestaron su descontento debido a que el gobierno no implementó medidas para reducir el precio de los alimentos. Esta situación fue percibida como una omisión en la garantía del derecho a la alimentación, al dificultar el acceso de los hogares a alimentos básicos en un contexto de mayor vulnerabilidad.

Respecto a esta propuesta, la FAO señaló, en el marco de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, que las subvenciones destinadas a reducir el precio de los alimentos pueden contribuir a mejorar la seguridad alimentaria al incrementar el poder adquisitivo de la población y favorecer el acceso a alimentos saludables (96). En consonancia con ello, Van der Velde et al. (93) encontraron que los participantes consideraban que la reducción del precio de frutas y verduras incentivaría su consumo y favorecería la adopción de dietas más saludables.

La última propuesta planteada por las usuarias fue la implementación de ferias de productores y agricultores, con el propósito de acercar alimentos a las comunidades a precios más accesibles para las familias. Esta iniciativa se relaciona con el enfoque de los circuitos cortos de comercialización, el cual busca reducir la intermediación entre productores y consumidores, facilitando el acceso a alimentos frescos y locales, al tiempo que fortalece la agricultura familiar.

En ese sentido, la CEPAL (140) señala que estos mecanismos favorecen el desarrollo de sistemas alimentarios territoriales más sostenibles al generar relaciones más directas entre quienes producen y quienes consumen los alimentos. Asimismo, destaca que su consolidación requiere del respaldo de políticas públicas que fortalezcan la organización de los productores y promuevan canales de comercialización más inclusivos. Desde esta perspectiva, las ferias de productores podrían constituir una estrategia para mejorar el acceso económico y físico a alimentos saludables en hogares en situación de vulnerabilidad, además de beneficiar simultáneamente a los pequeños agricultores mediante una comercialización más directa de sus productos.

El estudio presenta algunas limitaciones. Primero, respecto a la logística, se tuvo que elegir una de las nueve zonas de Collique para ejecutar la investigación dada la lejanía entre ellas y la dificultad de transporte, y al no conocer las percepciones de usuarias de las demás zonas se tiene información que podría no demostrar la variabilidad deseada para el objetivo del estudio. Como segundo factor estuvo la disponibilidad limitada de tiempo de las participantes que, pese a su predisposición al estudio, cuentan con demás actividades (laborales o domésticas) que no permitieron abordar más allá de la estructura de la entrevista. Por último, el estudio se centró en mujeres usuarias, omitiendo la participación de hombres, lo que se sugiere sea abordado en investigaciones posteriores para observar el contraste entre ambos.

6. CONCLUSIONES

La percepción de las usuarias de las ollas comunes de Comas evidencia que la seguridad alimentaria a nivel del hogar constituye un fenómeno multidimensional, condicionado por la interacción de factores individuales, interpersonales, comunitarios y estructurales. Las participantes reconocieron tanto barreras como facilitadores que influyen en las posibilidades de garantizar una alimentación suficiente y adecuada en sus hogares. Frente a estas condiciones, las familias desarrollan diversas estrategias para afrontar las dificultades relacionadas con la alimentación y plantean alternativas que combinan medidas de asistencia inmediata con acciones orientadas a fortalecer sus recursos y autonomía.

Se identificó que las condiciones de acceso y desplazamiento hacia los establecimientos de alimentos, las dificultades para acceder oportunamente a oportunidades educativas, así como las preferencias y conocimientos alimentarios construidos a partir del contexto cultural, intervienen en las decisiones y prácticas alimentarias de las familias. Esto evidencia que la seguridad alimentaria de las familias de Comas se configura a partir de la interacción entre las condiciones actuales del entorno y experiencias construidas a lo largo de la vida. Así, factores como las dificultades del entorno alimentario y la participación en sesiones de capacitación coexisten con aprendizajes previos, preferencias culturales y experiencias educativas que continúan influyendo en la provisión de una alimentación suficiente en los hogares.

Las principales barreras para la seguridad alimentaria estuvieron relacionadas con la insuficiencia de ingresos, la limitada disponibilidad de tiempo, las expectativas sociales asociadas al rol materno, la inseguridad ciudadana, las dificultades de acceso al agua y saneamiento y el incremento de los precios de los alimentos. En contraste, se reconocieron como facilitadores la flexibilidad de determinadas actividades laborales, la responsabilidad asumida frente a la alimentación familiar, las redes de apoyo y el acceso a programas y proyectos

institucionales. En conjunto, estos hallazgos evidencian que la seguridad alimentaria familiar se encuentra condicionada tanto por los recursos con los que cuentan los hogares como por las condiciones del entorno, las cuales pueden favorecer o limitar su capacidad para sostener una alimentación adecuada.

Frente a situaciones de inseguridad alimentaria, las usuarias desarrollaron estrategias de afrontamiento centradas principalmente en el problema, orientadas a generar o acceder a recursos económicos, ajustar y restringir el consumo de alimentos y movilizar redes de apoyo. Entre estas se encontraron la realización de actividades laborales, la adquisición de alimentos a crédito, la reducción de porciones y tiempos de comida, la priorización de la alimentación de los hijos y la búsqueda de apoyo en familiares, vecinos, organizaciones y ollas comunes. Si bien estas estrategias permiten responder a las necesidades inmediatas del hogar, algunas implican consecuencias desfavorables, como el deterioro de la calidad y variedad de la alimentación y la privación alimentaria de las propias cuidadoras. Esto evidencia que las participantes despliegan respuestas adaptativas frente a una situación que perciben como amenazante para la alimentación familiar, utilizando los recursos individuales y sociales disponibles.

Sobre las propuestas de solución ante la inseguridad alimentaria, las participantes expresaron sus percepciones favorables respecto al acceso a capital semilla, los bancos de alimentos y los biohuertos comunitarios; no obstante, también identificaron limitaciones para su implementación, como la falta de recursos para iniciar emprendimientos, la escasez de agua y las condiciones del suelo para los biohuertos, así como experiencias previas de trato desfavorable al solicitar donaciones. Por otro lado, las propias usuarias plantearon la entrega de víveres, la implementación de comedores estatales en instituciones educativas, el desarrollo de capacitaciones en alimentación familiar y la implementación de política de precios como alternativas para contribuir a la alimentación de los hogares. En conjunto, las percepciones y propuestas recogidas evidencian la necesidad de articular medidas de asistencia inmediata con intervenciones orientadas a fortalecer los recursos, capacidades y condiciones comunitarias necesarias para sostener la seguridad alimentaria en el tiempo.

Los hallazgos de este estudio evidencian que las usuarias despliegan capacidades y estrategias para sostener la alimentación de sus hogares y responder a situaciones de inseguridad alimentaria; sin embargo, estas posibilidades de acción se encuentran condicionadas por restricciones económicas, sociales y ambientales que limitan los recursos y oportunidades disponibles. Por ello, fortalecer la seguridad alimentaria requiere no solo reconocer la capacidad de agencia de las familias, sino también generar condiciones que amplíen sus oportunidades y les permitan sostener una alimentación adecuada de manera más autónoma.

7. RECOMENDACIONES

A nivel de los investigadores

- Realizar estudios cualitativos y estudios mixtos en otras zonas de Lima o del país para comparar las experiencias de usuarias de ollas comunes en diferentes contextos.
- Desarrollar investigaciones que incorporen la perspectiva de otros actores, como dirigentes de ollas comunes, funcionarios municipales, personal de salud o representantes de programas sociales.
- Realizar estudios longitudinales que permitan comprender cómo las estrategias y condiciones de seguridad alimentaria cambian frente a crisis económicas, desempleo, incremento del precio de alimentos u otras situaciones.
- Investigar la efectividad y viabilidad de propuestas como bancos de alimentos, huertos comunitarios, capacitaciones en alimentación familiar o mecanismos de apoyo económico, considerando las condiciones reales de las comunidades.

A nivel del Ministerio de Desarrollo e Inclusión social

- Fortalecer y evaluar las intervenciones dirigidas a las ollas comunes, considerando no solo la entrega de alimentos, sino la sostenibilidad y las necesidades particulares de las organizaciones.
- Incorporar mecanismos que permitan responder a situaciones de inseguridad alimentaria de los hogares, considerando que las ollas comunes constituyen una estrategia comunitaria, pero no necesariamente solucionan las dificultades alimentarias de cada familia.
- Promover la articulación intersectorial entre MIDIS, gobiernos locales, establecimientos de salud y otros actores para abordar determinantes económicos, sociales y ambientales de la seguridad alimentaria.

A nivel comunitario

- Promover espacios participativos donde las usuarias puedan identificar problemas de acceso y disponibilidad de alimentos y plantear alternativas viables según los recursos de su comunidad.
- Fortalecer las redes de apoyo entre las integrantes de las ollas comunes y otros actores comunitarios.
- Favorecer iniciativas comunitarias orientadas a mejorar el acceso a alimentos frescos y variados, siempre considerando previamente las condiciones de disponibilidad de agua, espacio y recursos.

- Promover la articulación entre ollas comunes, organizaciones vecinales, establecimientos de salud, municipalidad y otras instituciones presentes en el territorio.
- Fortalecer las capacidades de las lideresas para la gestión, organización y búsqueda de alianzas que contribuyan a la sostenibilidad de las iniciativas comunitarias.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Asamblea General de Naciones Unidas. Declaración Universal sobre la Erradicación del Hambre y la Malnutrición: Instrumento universal [Internet]. 1974.
2. FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2026: Comprender y abordar el elevado costo de una dieta saludable. Roma. Disponible en: https://doi.org/10.4060/ce0318es
3. Brewer JD, Santos MP, Lopez MA, Paz-Soldan VA, Chaparro M. Use of Formal and Informal Food Resources by Food Insecure Families in Lima, Peru: A Mixed-Methods Analysis. J Community Health. 2021 Apr 27;46(6):1069–1077. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8078387/
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Perú: Prevalencia de la Inseguridad Alimentaria 2025 a partir de la Escala de Experiencia de inseguridad alimentaria. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/10141371/8256358-informe-tecnico-inseguridad-alimentaria-2025.pdf?v=1781273407
5. Grupo Banco Mundial. Claves para abordar el alto costo de la inseguridad alimentaria en América Latina [Internet]. 2024 [cited 2025 Sept 2]. Available from: https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2024/07/01/abordar-el-alto-costo-de-la-inseguridad-alimentaria-en-america-latina
6. Kakaei H, Nourmoradi H, Bakhtiyari S, Jalilian M, Mirzaei A. Efecto de la COVID-19 en la seguridad alimentaria, el hambre y la crisis alimentaria. COVID-19 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. 2022:3-29. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91307-2.00005-5
7. Humphries D, Dearden K, Crookston B, Fernald L, Stein A et al. Cross-Sectional and Longitudinal Associations between Household Food Security and Child Anthropometry at Ages 5 and 8 Years in Ethiopia, India, Peru, and Vietnam. J Nutr 2015;145: 1924–33.
8. Valdivia-Cisneros, A., Peña-Villafuerte, L. y Huaco-Zúñiga, M. Instrumento de medición del Índice de Calidad de Vida Urbana: Barrios Urbano Marginales, Perú. Revista de Ciencias Sociales. 2020. pp. 355-375.
9. Organización Internacional para las Migraciones. Migraciones internas en el Perú [Internet]. Primera edición, 2015.
10. Pradeilles R, Pareja R, Creed-Kanashiro H, Griffiths P, Holdsworth M, Verdezoto N, Eymard-Duvernay S et al. Diet and food insecurity among mothers, infants,

and young children in Peru before and during COVID-19: A panel survey. Matern Child Nutr. 2022 Mar 11;18(3):e13343. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9115223/

11. Municipalidad distrital de Comas. Historia de Comas [Internet]. Disponible en: https://www.municomas.gob.pe/distrito/historia
12. Lee H, Song IH, Kawachi I. Maternal and child social support and food availability in relation to child growth in four low- and middle- income countries. Sci Rep. 2022 Apr 8. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-022-09850-1
13. Alimentación, salud y pobreza en áreas marginadas urbanas: caso Veracruz-Boca del Río, Veracruz, México. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000200001
14. Alcázar L, Fort R. Resiliencia en tiempos de pandemia: el caso de las ollas comunes en Lima, Perú. Avances de investigación; pobreza y equidad. Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE). 2022.
15. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Evolución de la pobreza monetaria, 2016 – 2025, Informe técnico. 2026. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/9911234/8087825-informe-tecnico-de-pobreza-monetaria-2016-2025.pdf?v=1777993734
16. Hambre Cero [Internet]. Agenda 2030 en América Latina y el Caribe: Plataforma regional de conocimiento. Disponible en: https://agenda2030lac.org/es/ods/2-hambre-cero
17. Ley de seguridad alimentaria y nutricional. LEY N° 31315. Congreso de la República [Internet]. Diario El Peruano [cited 2025 Sept 10]. Available from: https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976374-1
18. Importantes avances en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria en Perú. Embajada de Suiza en el Perú [Internet]. Disponible en: https://www.cooperacionsuiza.pe/importantes-avances-en-la-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-en-peru/
19. Parlamento Andino analiza marco normativo para seguridad alimentaria en la región. 2025. Disponible en: https://andina.pe/agencia/noticia-parlamento-andino-analiza-marco-normativo-para-seguridad-alimentaria-la-region-1039355.aspx
20. Oudat Q, Messiah S, Dawlat A, Okour A. A Narrative Review of Multifactorial Determinants of Childhood Eating Behaviors: Insights and Interventions Using the Social Ecological Model. Children. 2025: 12(3). DOI: https://www.mdpi.com/2227-9067/12/3/388
21. McLaren S, Radtke L, Scott C, Kraidler P, Pettignano R. Applying a Social Ecological Model to Medical Legal Partnerships Practice and Research. J Law Med Ethics. 2023; 51(4): 817-823. DOI: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10937161/
22. López R, Robertson-Preidler J, Bedregal P. Health assessment and the capability approach. Glob Bioeth. 2019; 30(1): 19-27. DOI: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6781455/
23. Rodríguez A, Zúñiga P, Contreras K, Gana S, Fortunato J. Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de

Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. Revista El Dolor. 2016. Disponible en: https://www.revistaeldolor.cl/storage/articulos/November2020/TJTBXx57FGjK3J3ctga7.pdf

24. Varela EG, Zeldman J. Community Stakeholders' Perceptions on Barriers and Facilitators to Food Security of Families with Children under Three Years before and during COVID-19. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19(17), 10642. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph191710642
25. Palmer S, Knoblauch S, Winham D et al. Putting Knowledge into Practice: Low-Income Women Talk about Food Choice Decisions. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 5092.
26. Stevenson L, Reznar M, Onye E, Bendali L et al. A qualitative inquiry of food insecurity in Belize. Public Health Nutrition:2022, 25(4), 977–986. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980021002615
27. Yohannes G, Wolka E, Bati T, Yohannes T. Household food insecurity and coping strategies among rural households in Kedida Gamela District, Kembata-Tembaro zone, Southern Ethiopia: mixed-methods concurrent triangulation design. BMC Nutrition; 2023,9:4.
28. García F. Estrategias de afrontamiento y experiencias de mujeres dirigentes de Ollas comunes de Lima Metropolitana frente a la inseguridad alimentaria durante la pandemia, 2023. Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Nutrición [Internet]. 2023.
29. Cuadra-Lazarte M, De la Torre F, Meza-Chávez A, Miranda A. Segregación socioespacial y estrategias comunitarias de alimentación durante la crisis sanitaria en Huaycán (Lima, Perú). Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional. 2024: 34(64). DOI: https://doi.org/10.24836/es.v34i64.1474
30. Fernández MA. Percepciones acerca del Programa de Transferencia Condicionada por madres beneficiarias y prácticas alimentarias en sus niños, comunidad rural de Ayacucho [Internet]. 2019.
31. Oviedo, Gilberto Leonardo. La definición del concepto de percepción en psicología con base en la Teoría Gestalt. Revista de Estudios Sociales. 2004, 89-96. Available from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200010&lng=en&tlng=es
32. Vargas LM. Sobre el concepto de percepción. Alteridades. 1994, 4(8): 47-53.
33. Sabido Ramos O. Cuerpo y sentidos: el análisis sociológico de la percepción. Universidad Autónoma Metropolitana [Internet]. 2016;63–80. Available from: https://doi.org/10.1016/j.df.2016.04.002
34. Programa Mundial de Alimentos (WFP), Ministerio de Desarrollo e Inclusión social. Perú: Evaluación de la Seguridad alimentaria ante Emergencias (ESAE), 2023.
35. Pérez A, Leyva D, Gómez F. Desafíos y propuestas para lograr la seguridad alimentaria hacia el año 2050. Rev. Mex. Cienc. Agríc. 2018: 9(1). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-09342018000100175&script=sci_arttext

36. Figueroa D. Seguridad alimentaria familiar. Revista Salud Pública y Nutrición, Vol. 4 No. 2 Abril-Junio 2003.
37. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Mejoramiento de la seguridad alimentaria en el hogar. Nutrición Humana en el mundo en desarrollo. 2002. Colección FAO N°29. Disponible en: https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s13.htm#TopOfPage
38. Siyabonga K, Worth S. Food and Nutrition Security Theory. Food and Nutrition Bulletin 2020, Vol. 41(3) 367-379. Disponible en: https://doi.org/10.1177/0379572120925341
39. World Health Organization. World report on social determinants of health equity. 2025.
40. Lillekroken D, Bye A, Halvorsrud L. Food for Soul—Older Immigrants' Food Habits and Meal Preferences After Immigration: A Systematic Literature Review. J Immigrant Minority Health 26, 2024:775–805.
41. Leah J, Pradel W, Cole DC, Prain G, Creed-Kanashiro H, Carrasco MV. Determinants of household food access among small farmers in the Andes: examining the path. Public Health Nutrition. 2013;16(1):136-145. doi:10.1017/S1368980012000183
42. Mutisya M, Ngware M, Kabiru C. The effect of education on household food security in two informal urban settlements in Kenya: a longitudinal analysis. Food Sec. 2016:8, 743–756. DOI: https://doi.org/10.1007/s12571-016-0589-3
43. D El Bilbeisi A, Al-Jawaldeh A, Albelbeisi A, Abuzerr S, Elmadfa I, Nasreddine L. Households' Food Insecurity and Their Association With Dietary Intakes, Nutrition-Related Knowledge, Attitudes and Practices Among Under-five Children in Gaza Strip, Palestine. Front. Public Health. 2022. doi: 10.3389/fpubh.2022.808700
44. Santos M, Brewer JD, Lopez M. Determinants of food insecurity among households with children in Villa el Salvador, Lima, Peru: the role of gender and employment, a cross-sectional study. BMC Public Health. 2022. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-022-12889-4
45. FAO, IFAD, WFP. Guide to formulating gendered social norms indicators in the context of food security and nutrition. Rome. 2022. doi: https://doi.org/10.4060/cc0673en
46. Lee G, Surkan P, Zelner J, Paredes M, Peñataro P, Ambikapathi R, et al. Social connectedness is associated with food security among peri-urban Peruvian Amazonian communities. SSM – Population Health. 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.02.004
47. World Health Organization. Supporting healthy diets and safe foods in urban food enviroments. 2026. doi: https://doi.org/10.2471/B09723
48. World Bank Group. Synergies in Child Nutrition: Interactions of Food Security, Health and Enviroment, and Child Care. Policy Research Working Paper. 2016.
49. Aulestia-Guerrero E, Capa-Mora E. Una mirada hacia la inseguridad alimentaria sudamericana. Ciênc. saúde coletiva 25 (7) 08 Jul 2020. Disponible en: https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27622018
50. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Magnitud y naturaleza de la inseguridad alimentaria y la vulnerabilidad.

Directrices Relativas a los SICIAV nacionales. Disponible en: https://www.fao.org/4/x8346s/x8346s02.htm

51. Bravo-Benavides D, Alvarado R, Flores B. Determinantes de la seguridad alimentaria en los hogares rurales del Cantón El Pangui, Zamora Chinchipe, Ecuador. COMPENDIUM Volumen 2, Nº 4, diciembre, 2015, pp 51-57.
52. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, WFP. Vulnerabilidad a la Inseguridad alimentaria por departamento, provincia y distrito 2018. Lima-Perú. 2021. Disponible en: https://sigrid.cenepred.gob.pe/sigridv3/storage/biblioteca//14222_vulnerabilidad-a-la-inseguridad-alimentaria-por-departamento-provincia-y-distrito-2018.pdf
53. Maxwell D. Measuring food insecurity: the frequency and severity of "coping strategies". Food Policy. 1996; 21(3).
54. McKay F, McKenzie H, Lindberg R. The coping continuum and acts reciprocity – a qualitative enquiry about household coping with food insecurity in Victoria, Australia. Australian and New Zealand Journal of Public Health. 2023.
55. Ley que reconoce las ollas comunes y garantiza su sostenibilidad, financiamiento y el trabajo productivo de sus beneficiarios, promoviendo su emprendimiento - LEY - N° 31458 – Congreso de la República [Internet]. Available from: https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2061691-1
56. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Historia de Comas. Disponible en: https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvmedioambiente/temario/previo_riggo/bases/modulo_i/historia_de_comas.htm
57. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Censos Nacionales 2017: XII de Población, VII de Vivienda y III de Comunidades Indígenas. Resultados Definitivos de la provincia de Lima. 2018.
58. Freré J, Véliz J, Sarco E, Campoverde K. La percepción, la cognición y la interactividad. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. 2022. Disponible en: https://recimundo.com/index.php/es/article/view/Re1555
59. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Directrices relativas a los Sistemas de Información y Cartografía sobre Inseguridad Alimentaria y Vulnerabilidad (SICIAV) nacionales: antecedentes. Disponible en: https://www.fao.org/4/x8346s/x8346s02.htm#P36_10504
60. De Haro-Mota R, Marceleño-Flores S. Enfoque para evaluar vulnerabilidad alimentaria aplicado a los municipios de Nayarit, México. Estud Soc Rev Aliment Contemp Desarro Reg [Internet]. 2019 [cited 2025 Aug 28];29(53). Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692019000100106
61. Programa Mundial de Alimentos. La vulnerabilidad alimentaria de hogares desplazados y no desplazados: un estudio de caso en ocho departamentos de Colombia [Internet]. 2006.
62. Organización Internacional del Trabajo. Los Cuidados Comunitarios en América Latina y el Caribe: Una aproximación a los cuidados en los territorios [Internet]. 2022.
63. Programas de transferencias monetarias: ¿qué son los PTM? [Internet]. The CALP Network. 2024 [cited 2025 Aug 29]. Available from: https://www.calpnetwork.org/es/cash-and-voucher-assistance/what-is-cva/

64. Badajoz Ramos JA, Pérez Márquez LA. Los programas sociales y la efectividad de sus resultados. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar; 2022:6(5). Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3229
65. Diccionario social: Redes de Apoyo [Internet]. Consejo General del Trabajo Social. [cited 2025 Sept 1]. Available from: https://www.cgtrabajosocial.es/valladolid/noticias/diccionario-social-redes-de-apoyo/13376/view
66. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores [Internet]. Available from: https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores
67. TECHO - Perú. Relevamiento de asentamientos populares - San Juan de Miraflores [Internet], pp. 12. 2018.
68. Harris JE, Gleason P, Sheean P, Boushey C, Beto JA, Bruemmer B. An Introduction to Qualitative Research for Food and Nutrition Professionals. J AmDiet Assoc. 2009;109:80-90. Disponible en: https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(08)01895-6/fulltext
69. Hernández Sampieri R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación [Internet]. Sexta ed. 2017.
70. Salazar S. Radio Comas: una experiencia de comunicación en el distrito de Comas y los distritos del Cono Norte. Capítulo III Contexto político y social del Cono Norte, específicamente de Comas [Internet]. Tesis Digitales UNMSM.
71. Más de 300 lideresas de las ollas comunes de Comas se capacitan en el manejo de los alimentos [Internet]. Municipalidad distrital de Comas. 2024. Disponible en: https://www.municomas.gob.pe/noticia/7594
72. Harper D. Talking about pictures: A case for photo elicitation. Visual Studies, 17(1), 13–26. 2002. DOI: https://doi.org/10.1080/14725860220137345
73. Rayón L, Romera MJ, Heras A, Torrego A, Bautista A. Foto-Elicitación e indagación narrativa visual en estudio de casos y grupos de discusión. A prática na Investigação Qualitativa. [Internet]. DOI: https://doi.org/10.36367/ntqr.5.2021.40-55
74. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology. 2006;3(2):77–101.
75. Food systems and nutrition equity. Global Nutrition Report [Internet]. Disponible en: https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/food-systems-and-nutrition-equity/
76. Calderón-Martinez ME, Taboada-Gaytán R, Argumedo-Macías A, Ortiz-Torres E, López PA, Jacinto-Hernández C. Cultura alimentaria: Clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. Agricultura, sociedad y desarrollo. 2017;14(2): 303-320.
77. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2024. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/7838198/6610655-encuesta-nacional-de-uso-del-tiempo-2024-principales-resultados.pdf?v=1743092246
78. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Medir el hambre, la seguridad alimentaria y el consumo de alimentos.

Disponible en: https://www.fao.org/measuring-hunger/es

79. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Food, Nutrition and Agriculture. Monitoring access to food and household food security. 1992. Disponible en: https://www.fao.org/4/u8050t/u8050t02.htm#monitoring%20access%20to%20food%20and%20household%20food%20security1
80. Neuman N, Eli K, Nowicka P. Feeding the extended family: gender, generation, and socioeconomic disadvantage in food provision to children. Food, Culture & Society. 2019; 22(1), 45–62. doi: https://doi.org/10.1080/15528014.2018.1547066
81. Organización Internacional del Trabajo. Las personas trabajadoras de América Latina con responsabilidades de cuidados: Una mirada regional al Convenio núm. 156. 2024.
82. Langford C, Bowsher J, Maloney J, Lillis P. Social support: A conceptual analysis. Journal of Advanced Nursing. 1997; 25(1), 95–100. DOI: https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x
83. Ministerio de Economía y Finanzas. Política Económica y Social: ¿Qué programas sociales desarrolla el Estado y cómo se clasifican?. Disponible en: https://www.mef.gob.pe/es/?utm_source=chatgpt.com&option=com_content&language=es-ES&Itemid=100694&view=article&catid=750&id=4861&lang=es-ES
84. Office for the Coordination of Humanitarian Affairs. World Humanitarian: Data and trends. 2016.
85. Bakić T. Insecure infrastructures: The affects and effects of violence in Mexico's food system. American Anthropologist. 2022; 125:89-99.
86. United Nations. Derechos humanos al agua y al saneamiento. Disponible en: https://www.unwater.org/water-facts/human-rights-water-and-sanitation
87. Niazi R, Liu A, Han J, Hassan S, Elham H, Osewe M. Household Income Diversification and Food Insecurity: A Case Study of Afghanistan. Foods. 2025; 14(12). DOI: https://doi.org/10.3390/foods14122048
88. Maxwell D, Caldwell R. The Coping Strategies Index: A tool for rapidly measuring food security and the impact of food aid programmes in emergencies. 2003. Disponible en: https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/4477daa3-b242-4b60-897f-ee30debf25e2/content
89. Programa Mundial de Alimentos. Estrategia del Programa Mundial de Alimentos para apoyar la protección social. 2021. Disponible en: https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000136119/download/
90. Qué es el capital semilla y cinco alternativas para obtener financiamiento. 2022 [Internet]. Disponible en: https://gestion.pe/tu-dinero/finanzas-personales/que-es-el-capital-semilla-y-cinco-alternativas-para-obtener-financiamiento-rmmn-noticia/
91. Bucknum M, Bentzel D. Food Banks as Local Food Champions: How Hunger Relief Agencies Invest in Local and Regional Food Systems. 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813617-1.00013-7

92. Urías D, Ochoa JM. Huertos urbanos como estrategia de resiliencia urbana en países en desarrollo. Vivienda y Comunidades Sustentables. 2020. DOI: https://doi.org/10.32870/rvcs.v0i8.143
93. Van der Velde L, Schuilenburg L, Thrivikraman J, Numans M, Kiefte-de Jong J. Needs and perceptions regarding healthy eating among people at risk of food insecurity: a qualitative analysis. 2019: 18(184). Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1186/s12939-019-1077-0
94. Gingell T, Murray K, Correa-Velez I, Gallegos D. Determinants of food security among people from refugee backgrounds resettled in high-income countries: A systematic review and thematic synthesis. PloS One. 2022;17(6).
95. Moffat T, Mohammed C, Newbold K. Cultural Dimensions of Food Insecurity among Immigrants and Refugees. Human Organization; 2017:76(1).
96. Food and Agriculture Organization (FAO). World Food Summit: Rome Declaration on World Food Security. Roma, Italia. 1996.
97. Kota K, Pongou R, Chomienne MH. Impact of household food insecurity on the use of maternal health services in the Savanes region, Togo: a qualitative study. 2025: 25(2040). Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-23220-2
98. Militao E, Salvador E, Silva J, Uthman O, Vinberg S, Macassa G. Coping Strategies for Household Food Insecurity, and Perceived Health in an Urban Community in Southern Mozambique: A Qualitative Study. Sustainability. 2022:14(14). Disponible en: https://www.mdpi.com/2071-1050/14/14/8710
99. Ilori T, Christofides N, Baldwin-Ragaven L. ‘It is the mother who will prepare [the] food that the father and children will eat’: opportunities and constraints among household food preparers in urban slums in Nigeria. BMC Public Health. 2026. Disponible en: https://doi.org/10.1186/s12889-026-27778-3
100. Wincie A, Jaishree RK. Indian teachers’ and parents’ perceptions and experiences of food and nutrition education in primary schools: mixed-method study. Front Nutr. 2025;12. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12365520/
101. Mto P, Ntlongweni X. A Qualitative Study of Maternal and Caregiver Perceptions of Dietary Practices Contributing to Undernutrition Among Children Under Five in Ngqeleni, Eastern Cape. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2026, 23:482. Disponible en: https://doi.org/10.3390/ijerph23040482
102. Nabuuma D, Ekesa B, Faber M, Mbhenyane X. Community perspectives on food security and dietary diversity among rural smallholder farmers: A qualitative study in central Uganda. Journal of Agriculture and Food Research. 2021. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.jafr.2021.100183
103. Madlala S, Hill J, Kunneke E, Faber M. Perceived barriers and enablers for consuming a diverse diet in women residing in resource-poor communities in Cape Town, South Africa: a qualitative study. South African Journal of Clinical Nutrition. 2024; 37(4):184–192. Disponible en: https://doi.org/10.1080/16070658.2024.2427979
104. Viera J, Lozano M. Cocinar, organizar y resistir: Mujeres y trabajo reproductivo en las ollas comunes en tiempos de COVID-19 en el contexto peruano. Revista

Punto Género. 2025; 23:374-407. Disponible en: https://revistapuntogenero.uchile.cl/index.php/RPG/article/view/79608/79614

105. Kabeer N, Mahmud S, Tasneem S. The contested relationship between paid work and women´s empowerment: empirical analysis from Bangladesh. European Journal of Development Research. 2017. DOI: http://doi.org/10.1057/s41287-017-0119-y
106. Zorbas C, Browne J, Chung A, Peeters A, Booth S, Pollard C et al. Shifting the social determinants of food insecurity during the COVID-19 pandemic: the Australian experience. Food Security. 2023, 15:151-170.
107. Erzse A, Goldstein S, Tugendhaft A, Norris S, Barker M, Hofman K. The roles of men and women in maternal and child nutrition in urban South Africa: A qualitative secondary analysis. Maternal & Child Nutrition. 2021; 17(3). Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mcn.13161
108. Leung C, Laraia B, Feiner C, Solis K, Stewart A, Adler N, et al. The Psychological Distress of Food Insecurity: A Qualitative Study of the Emotional Experiences of Parents and Their Coping Strategies. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2022; 122(10): 1903-1910.
109. Rocha L, de Lima A, Zogbi M, Pereira P, Porto E, de Oliveira L et al. Perception of the food environment by Brazilian slum residents: a qualitative study. Cad Saude Publica. 2024; 22:40(3). DOI: https://doi.org/10.1590/0102-311XPT128423
110. Rumaldo N, Pondicherry N, Ramos K, Paredes F, Dueñas M, Quispe H et al. Water insecurity and climate change: a mixed methods perspective of the lived experiences of Indigenous women facing water insecurity in Maras, Peru. Popul Environ. 2025; 47:40. DOI: https://doi.org/10.1007/s11111-025-00510-w
111. Nounkeu C, Dharod J. A Qualitative Examination of Water Access and Related Coping Behaviors to Understand Its Link to Food Insecurity among Rural Households in the West Region in Cameroon. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020; 17(13). DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17134848
112. WHO, UN Habitat. Progress on wastewater treatment – Global status and acceleration needs for SDG indicator 6.3.1. United Nations Human Settlements Programme (UN-Habitat) and World Health Organization (WHO), Geneva [Internet]. 2021. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sanitation
113. Brunet G, Machín L, Fajardo G, Bonilla L, Costa M, Gonzalez F et al. Coping strategies of food insecure households with children and adolescents in Uruguay, a high-income Latin American country: A qualitative study through the lens of Bourdieu’s theories of capitals and practice. Appetite. 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107383
114. Agrawal T, Farrell TJ, Wethington E, Devine C. “Doing Our Best To Keep A Routine”: How Low-Income Mothers Manage Child Feeding With Unpredictable Work and Family Schedules. Appetite. 2018.
115. Baxter K, Nambiar S, Penny R, Gallegos D, Byrne R. Food Insecurity and Feeding Experiences Among Parents of Young Children in Australia: An Exploratory Qualitative Study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.02.016

116. Trofholz A, Schulte A, Berge J. A Qualitative Investigation of How Mothers from Low Income Households Perceive Their Role During Family Meals. Appetite. 2018; 126:121-127. DOI: https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.017
117. Hevesi R, Downey M, Harvey K. Living in food insecurity: A qualitative study exploring parents' food parenting practices and their perceptions of the impact of food insecurity on their children's eating. Appetite. 2024.
118. Shafiee M, Al-Bazz S, Lane G, Szafron M. Exploring Healthy Eating Perceptions, Barriers, and Facilitators among Urban Indigenous Peoples in Saskatchewan. Nutrients. 2024:16(13). Disponible en: https://www.mdpi.com/2072-6643/16/13/2006
119. Tonguet-Papucci A, Houngbe F, Lompo P, Maurice W, Yameogo E, Huneau JF et al. Beneficiaries' perceptions and reported use of unconditional cash transfers intended to prevent acute malnutrition in children in poor rural communities in Burkina Faso: qualitative results from the MAM'Out randomized controlled trial. BMC Public Health. 2017; 17:527. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-017-4453-y
120. Scott J, Marquer C, Berthe F, Ategbo E,Grais R, Langendorf C. The gender, social and cultural influences on the management and use of unconditional cash transfers in Niger: a qualitative study. Public Health Nutr. 2017; 20(9):1657-1665. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28262087/
121. Miller M, Kaesberg J, Thompson V, Wyand R. “What's Cooking?”: Qualitative Evaluation of a Head Start Parent–Child Pilot Cooking Program. Health Promotion Practice. 2016. DOI: 10.1177/1524839916679104
122. Murimi M, Kanyi M, Mbogori T, Amin R, Rana Z, Nguyen B, Moyeda A. Voices and perspectives of rural Hispanic households on food insecurity in west Texas: a qualitative study. Journal of Hunger & Environmental Nutrition. 2018. DOI: https://doi.org/10.1080/19320248.2018.1434105
123. Kimani-Murage EW, Osogo D, Nyamasege C, Kageha E, Otieno D, Harrington J. COVID- 19 and human right to food: lived experiences of the urban poor in Kenya with the impacts of government's response measures, a participatory qualitative study. BMC Public Health. 2022. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-022-13638-3
124. Rumayan AM, Smith G, Abdus M, Khatun F, Mahmood S, Reidpath D, Rasheed S. Qualitative exploration of the impact of COVID-19 on the food environment of urban informal settlements of Dhaka, Bangladesh. BMJ Open. 2023. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-067652
125. O´Meara L, Sison C, Isarabhakdi P, Turner C, Harris J. 'Whatever we have is what we eat': How marginalized urban populations in the Philippines and Thailand experienced their food environments, food security and diets through COVID-19. Health and Place. 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103279
126. Lindberg R, Parks C, Bastian A, Yaroch A, McKay F, van der Pligt P et al. Generations of 'shock absorbers': women caregivers of young children and their efforts to mitigate food insecurity during the COVID-19 pandemic. Agric Hum Values. 2025. DOI: https://doi.org/10.1007/s10460-024-10646-4

127. Spyreli E, McKinley M, Woodside J, Kelly C. A qualitative exploration of the impact of COVID-19 on food decisions of economically disadvantaged families in Northern Ireland. BMC Public Health. 2021. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-021-12307-1
128. Nieves C, Dannefer R, Zamula A, Sacks R, Ballesteros D, Zhao F. “Come with us for a week, for a month, and see how much food lasts for you:” A Qualitative Exploration of Food Insecurity in East Harlem, New York City. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2022;122(3):555-564.
129. Ibrahim N, Honein G, Jomaa L. Perceived impact of community kitchens on the food security of Syrian refugees and kitchen workers in Lebanon: Qualitative evidence in a displacement context. PloS One. 2019. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210814
130. Farnworth C, Galiè A, Gumucio T, Jumba H, Kramer B, Ragasa C. Women's seed entrepreneurship in aquaculture, maize, and poultry value chains in Ghana, Kenya, and Tanzania. Front. Sustain. Food Syst. 2024. DOI: 10.3389/fsufs.2024.1198130
131. Quispe-Mamani E, Cutimbo-Churata N, Chaiña-Chura F, Aparicio-Salas V, Loaiza-Ortiz Z, Mendoza-Choque Z, et al. Female Microenterprise Entrepreneurship: Innovative Strategies for Sustainable Local Socioeconomic Development in Peru. World 2026, 7(4), 60. DOI: https://doi.org/10.3390/world7040060
132. Diaz D, Perez-Lua F, Goldman-Mellor S, De Trinidad ME. Rural Household Food Insecurity among Latino Immigrants during the COVID-19 Pandemic. Nutrients 2022. 14(13), 2772. DOI: https://doi.org/10.3390/nu14132772
133. Hazzard V, Kunin-Batson A, Trofholz A, Noser A, de Brito J, Pitera R, Berge J. Food assistance use barriers, facilitators, and recommendations: insights from a qualitative study of racially and ethnically diverse parents. Journal of Nutritional Science. 2024. DOI: https://doi.org/10.1017/jns.2024.75
134. Montoli P, Ares G, Aschemann-Witzel J, Curutchet M, Giménez A. Food donation as a strategy to reduce food waste in an emerging Latin American country: a case study in Uruguay. Nutrire 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s41110-023-00208-9
135. Santos N, Alves T, Fernandez TM, Abresch C. Policy, Price, and Perception: A Phenomenological Qualitative Study of the Rural Food Environment Among Latina Households. Int. J. Environ. Res. Public Health 2025, 22(12). DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph22121800
136. Woru A, Uncha A, Toma T. Determinants of urban household vulnerability to food insecurity in southern Ethiopia. Discov Food. 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/s44187-024-00110-x
137. Mmako N, Capetola T, Henderson-Wilson C. Sowing social inclusion for marginalised residents of a social housing development through a community garden. Health Promot J Austral. 2018.
138. Cornfield J, Odinga H, Kermani J, Theall K, Chaparro M. Enablers and Barriers of Community Garden Use in New Orleans, Louisiana: An Environmental Assessment and Qualitative Analysis. Am J Health Promot. 2022; 37(3):356–365. DOI: https://doi.org/10.1177/08901171221131710

139. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Voluntary Guidelines to support the progressive realization of the right to adequate food in the context of national food security. Rome. 2005.
140. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Encadenamientos productivos y circuitos cortos: innovaciones en esquemas de producción y comercialización para la agricultura familiar. Análisis de la experiencia internacional y latinoamericana. 2016.

9. ANEXOS

Anexo 1. Guía semiestructurada de preguntas

CÓDIGO:……**EDAD:**……
EDAD DEL MENOR:…….**OCUPACIÓN:**…….
FECHA DE ENTREVISTA: ……..
HORA: …….

PARA MADRES DE FAMILIA

I. Factores determinantes

a. Entorno físico alimentario
¿En dónde consigue sus alimentos? ¿Cómo de sencillo o difícil es el acceso a este establecimiento? ¿Con qué frecuencia asiste al establecimiento para adquirir sus alimentos?

b. Cultura alimentaria y redes de apoyo:
¿Qué tradiciones culinarias influyen en su alimentación y elección de alimentos? ¿De qué forma influye?

¿Qué festividad hace que usted celebre con preparaciones particulares?
En su hogar, ¿qué alimentos se encuentran restringidos? ¿Por qué razón se da?

¿En qué circunstancias ha obtenido apoyo de algún miembro de su comunidad (familiar o no) para la crianza u otras actividades en el hogar que repercutan en brindar una buena alimentación a su familia? ¿Cómo le hacer sentir ello?

c. Políticas y programas estatales o de otras entidades
¿Qué leyes o proyectos del Estado conoce que se den a beneficio de la población? ¿De qué forma influyen o no las leyes que el Estado crea para proteger la alimentación en su actual situación alimentaria y la de su familia?

¿En qué programa social del Estado participa o ha participado? ¿Qué tipo de ayuda humanitaria que no sea estatal ha recibido? ¿De qué forma este apoyo ha reforzado la alimentación en su hogar? Describa un ejemplo.

d. Acceso a la salud y educación

¿De qué forma percibe que afecta su acceso a la salud y la educación escolar y/o superior a que ahora pueda acceder y disponer de alimentos?

e. Conocimientos, actitudes y prácticas
¿Con qué frecuencia ha asistido a charlas sobre alimentación saludable infantil y/o familiar? ¿Qué nivel de importancia tiene para usted participar de este tipo de capacitaciones? ¿Por qué?

¿Cómo influye su estado de ánimo al realizar la compra y preparación de los insumos sobre la alimentación de usted y su familia? Describa un ejemplo.

¿Cómo es su alimentación actualmente? ¿Qué preparaciones suele consumir? ¿Con qué frecuencia? ¿A qué se debe?

II. Barreras y facilitadores

a. Intrapersonales: falta de tiempo, voluntad, carga laboral o de cuidados, empleo y estabilidad laboral e ingresos familiares
¿Considera que su disponibilidad de tiempo resulta una barrera o facilitador para realizar sus actividades de preparación y/o adquisición de alimentos? ¿Por qué?

¿En qué sector se encuentra laborando actualmente? ¿Qué modificaría de su situación laboral? ¿De qué forma sus labores facilitan o impiden el que brinde la alimentación a su familia?

¿De qué forma influyen los ingresos económicos que tiene su familia para alcanzar una alimentación suficiente y adecuada para cada miembro? ¿Qué diferencias se dan al momento del servido de los alimentos para cada integrante? ¿Por qué?

b. Interpersonales: reglas sociales, expectativas culturales (brechas de género), composición familiar
¿Qué expectativas siente que tiene la sociedad sobre usted en su rol de madre de familia respecto a la alimentación? ¿En qué circunstancias las ha sentido? ¿Qué sensaciones le genera? ¿Considera que funciona como una barrera o facilitador?

¿Qué nivel de responsabilidad considera que tiene para asegurar la alimentación de su familia? ¿Qué regla u opinión social la limite o facilita a poder ejercer su parecer en la alimentación de su(s) pequeño/a(s)?

c. Estructurales: seguridad, saneamiento/servicios básicos, economía/precios
¿Cómo percibe la seguridad ciudadana dentro de su comunidad? ¿Cómo siente que ha afectado o facilitado su libertad para adquirir alimentos?

¿Con qué servicios básicos cuenta a disposición permanente? ¿Cómo esto ha afectado o facilitado cómo se da la alimentación dentro de su hogar?

¿Qué variaciones ha podido ver en el precio de los insumos que compra para la alimentación de su familia? ¿De qué productos principalmente? ¿Cómo se ha limitado o facilitado el consumo de alimentos en su familia debido a estos cambios?

III. Estrategias de afrontamiento

a. Disponibilidad
¿Qué medidas tomó cuando no había alimentos suficientes para usted y su familia? ¿Qué grado de dificultad tuvo alcanzar la solución?

b. Acceso
¿Qué prácticas adoptó para generar más recursos y así poder abastecer la alimentación de usted y su familia? ¿Qué resultados obtuvo?

c. Estabilidad
¿Qué acciones llevó a cabo para recuperarse frente a crisis económicas o sanitarias? ¿Qué cambios observó en su dinámica familiar?

IV. Propuestas de solución

a. Acceso a capital semilla
¿Cómo influiría que usted tenga acceso a capital semilla para formar un negocio sobre el estado de seguridad alimentaria de su familia? ¿Funcionaría como una ventaja o desventaja para su situación?

b. Adecuación de banco de alimentos con capacidad local
¿De qué forma afectaría el que se adecúe un banco de alimentos para uso y manejo de la comunidad sobre el estado de seguridad

alimentaria de su familia? ¿Funcionaría como una ventaja o desventaja para su situación?

c. Creación de biohuertos comunitarios
¿Cómo influiría la creación de un biohuerto en su hogar sobre el estado de seguridad alimentaria de usted y su familia? ¿Funcionaría como una ventaja o desventaja para su situación?

d. Nuevas propuestas
¿Qué elemento, acción o programa cree usted que podría lograr una mejora de la seguridad alimentaria en su comunidad?

Anexo 2. Fotografías usadas durante la técnica de foto-elicitación



Entorno físico alimentario



		Valor Nutricional Requerido		
Ítem	Nombre del Alimento	Peso neto (g)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)
1	Leche evaporada entera	120	159	7.5
2	Arroz fortificado grado corriente	100	358	7.8
3	Fideos tallarin	50	153	4.8
4	Avena	50	167	6.6
5	Harina de trigo	50	181	5
6	Filete de atún en aceite vegetal	50	82	11
7	Carne	50	55	10
8	Huevos	30	47	3.8
9	Quinua	50	175	6.8
10	Lentejas	50	105	11
11	Frutas/Verduras	100	85	2
12	Aceite vegetal	40	353	0
13	Azúcar rubia	50	190	0
TOTAL			2110	76.3

Políticas y programas estatales o de otras entidades



Políticas y programas estatales o de otras entidades



Propuesta de solución: Banco de alimentos

Anexo 3. Consentimiento Informado

“Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas – Lima, 2026”

Trabajo de investigación

La presente investigación llevada a cabo por mi persona, Mayra Jara Gamarra, bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, busca comprender la percepción sobre los determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas, pues al conocer sus opiniones se podrá crear propuestas de mejora en la seguridad alimentaria familiar, a través de políticas que se adecúen a las necesidades propias de la comunidad de Comas.

Procedimiento: Como participante del estudio, se le realizará una entrevista a profundidad que tiene una duración aproximada de 30 minutos, o participará de sesiones en grupos de enfoque. Estos encuentros serán grabados por audio para que las respuestas puedan ser transcritas y analizadas. En caso de fotografías, se preservará su identidad al cubrir su rostro en la imagen, a menos que usted autorice exponer su rostro en las fotografías.

Riesgo del estudio: El estudio no representa ningún riesgo a su integridad.

Beneficios del estudio: Con su participación, usted podrá contribuir al aumento del conocimiento en el campo de la Nutrición, y así lograr que se sepa sobre qué factores se debe intervenir para reducir los casos de anemia, desnutrición o cualquier otro tipo de problema nutricional causado por la inseguridad alimentaria en la comunidad.

Costo del estudio: La participación en esta investigación no involucra pago ni beneficio económico para usted o su familia, y tampoco le representa algún costo a su persona.

Confidencialidad: Toda la información será confidencial y de uso estrictamente académico, solo los miembros del equipo de trabajo tendrán acceso a los resultados. Además, se distorsionará en las fotografías los rostros y sus respuestas serán registradas bajo un código.

Alternativa a su participación: Su participación es voluntaria, por lo que tiene el derecho de retirarse del estudio en caso así lo desee, sin que eso la perjudique.

Información: Para cualquier consulta, queja o comentario relacionada al proyecto, comunicarse con la Srta. Mayra Jara Gamarra, al teléfono 965207788.

Declaración voluntaria:

Habiendo ya leído el consentimiento informado y teniendo en cuenta los riesgos, costos, beneficios, procedimiento del estudio y entendiendo que puedo abandonar el estudio cuando lo desee, yo ……., acepto voluntariamente ser partícipe del estudio titulado “Percepción sobre determinantes de la seguridad alimentaria a nivel del hogar en usuarias de ollas comunes del distrito de Comas – Lima, 2026”.

Firma de la participante	Firma de entrevistadora
DNI:	DNI: