

Significados del consumo de frutas y hortalizas en dos comunidades de zona rural del municipio de Turbo, Urabá Antioqueño¹

The meanings of eating fruits and vegetables in two rural communities of municipality of Turbo, Uraba Antioqueño

Luz Marina Arboleda Montoya

Nutricionista Dietista. Especialista en Promoción y Comunicación en Salud. Mg en Salud Pública. Candidata a doctora en Ciencias Sociales. Docente Universidad de Antioquia.

Dirección: calle 70 No. 52 – 21, Apartado, Aéreo 1226, Medellín-Colombia.

E-mail: luzma.arboleda@pijaos.udea.edu.co

Mónica Marcela Duque Gallego

Nutricionista Dietista. Magister en Educación y Desarrollo Humano. Funcionaria de la Secretaría de Salud del Municipio de Medellín.

Dirección: Calle 44 N 52 – 165. Piso 4- 425. Secretaría de Salud - Centro Administrativo la Alpujarra – Palacio Municipal Medellín-Colombia.

E-mail: momaduga@yahoo.es

Jorge Alfonso Urrea Cepeda

Economista. Consultor externo del Proyecto de Cooperación FAO MANA.

Dirección: Calle 42 Número 52- 106 Centro Administrativo Departamental José María Córdova. La Alpujarra. Piso 8. Oficina de MANA Medellín-Colombia.

E-mail: aliado57@yahoo.es.

¹ Financiada en parte por Corbanacol-Turbo y proyecto FAO-MANA-Corbanacol.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo: interpretar el significado atribuido al consumo de frutas y hortalizas en un grupo de familias de Turbo. El enfoque metodológico fue cualitativo, el cual permitió comprender las realidades alimentarias de los sujetos que vivencian la situación y en los escenarios y contextos donde ocurrieron los hechos. El método utilizado fue la etnografía; las técnicas para recabar la información fueron la entrevista cualitativa, el grupo de discusión y la observación. Hallazgos: en las familias participantes quienes más consumen frutas y hortalizas son las madres y los niños menores de nueve años, éstas son también quienes enseñan a los menores a consumir dichos alimentos. A las frutas y hortalizas les atribuyen propiedades en la prevención y curación de enfermedades, principalmente respiratorias y del tracto gastrointestinal.

Palabras clave: Municipio de Turbo; Significado del consumo de frutas y hortalizas; Gusto alimentario.

Abstract

The present study aimed at interpreting the meaning of fruits and vegetables consumption for a group of families of Turbo. The methodological approach was qualitative, which allowed the understanding of food realities through the subjects who experience the situations, scenarios and contexts where the studied facts occurred. The method used was ethnography; the techniques for gathering information were qualitative interviewing, group discussion, and observations. Findings: Mothers and children under nine are the ones who eat more fruits and vegetables among families; mothers are also those who teach the children to consume such foods. Fruits and vegetables are regarded as helps to prevent and cure diseases, especially respiratory and gastrointestinal ones.

Keyword: Municipality of Turbo; Meaning of Fruit and Vegetable Consumption; Taste Food.

Introducción

La alimentación es un hecho social total y un acto complejo que cuando se produce se ponen en juego factores biológicos, sin duda, pero también sociales, culturales, económicos y políticos (Gracia, 2002). Es por eso que en la elección y consumo alimentario se configuran las dimensiones simbólica y nutricional, que coexisten y emergen en dicho acto. Al respecto Montanari (2004), confirma:

[...] los comportamientos alimenticios son fruto no solo de valoraciones económicas, nutricionales o saludables perseguidas racionalmente, sino de elecciones (u obligaciones) ligadas al imaginario y a los símbolos de los que somos portadores y, de algún modo, prisioneros. (p. 46)

El acto alimentario es dinámico, particular y se configura de manera específica para los diferentes grupos poblacionales. Los alimentos y el acto alimentario adquieren un sentido y función social, sea en la escala de la valoración nutricional, del orden en el consumo de la ingesta, o en la compra de los alimentos. Con respecto al simbolismo de los alimentos en la mesa, De Certeau afirma que la presencia del pan en la mesa manifiesta que “no hay nada que temer de las privaciones de antaño, [...] es un monumento restaurado para conjurar el sufrimiento y el hambre” (De Certeau, 2006, p.88).

La importancia dada a la función de los alimentos, es una característica cultural que condiciona la elección y consumo alimentario, por ejemplo, los llamados alimentos saciadores son preferidos por la población más pobre, pues al tener un ideal de cuerpo que sea fuerte y contar con bajos ingresos para acceder a los alimentos, requieren del consumo de alimentos con alta densidad calórica, es por esto que “antes que la calidad nutricional de los alimentos, la estrategia familiar de consumo busca asegurar que cada comida brinde satisfacción y saciedad...saben cuales alimentos deben comer pero no pueden” (Aguirre, 2000, p. 20).

Las frutas y hortalizas no son alimentos saciadores, todo lo contrario, son alimentos con baja densidad calórica, y respecto a dicho atributo son costosos, estos aspectos condicionan la preferencia por parte de los grupos poblacionales, especialmente los de más bajos ingresos. No obstante la importan-

cia nutricional de dichos alimentos es indiscutible, e inclusive la población la reconoce, no obstante, en la mayoría de ocasiones, la elección alimentaria está dada por el gusto (Arboleda y col., 2013).

Según el Perfil alimentario y nutricional de Antioquia (Gobernación de Antioquia, 2004), en la región de Urabá, el 17,9% de los hogares había consumido frutas y el 26,4% hortalizas la semana inmediatamente anterior; en la zona rural el consumo fue del 8,3% para frutas y el 21,5% para hortalizas, y los alimentos menos comprados fueron los tubérculos, plátanos y frutas.

Los alimentos marcadores de hábitos alimentarios, que establecen el patrón alimentario de la región fueron: aceites, huevos, carne de res, pescado, queso, frijoles, atún, pollo, salchichón, sardinas, manteca, lentejas y leche cruda, entre otros, pero no contemplaron las frutas y hortalizas dentro de la canasta básica familiar (Gobernación de Antioquia, 2004).

Así mismo, de acuerdo con una investigación realizada en la región en 2009, se concluyó que el patrón de consumo de frutas y hortalizas en las familias es bajo (43,2% y 37,7% respectivamente), y aunque el porcentaje de calorías aportadas por las grasas saturadas a la alimentación de las familias está dentro de los parámetros aceptables (7,5%), en términos absolutos, las familias están consumiendo gran cantidad de alimentos fuentes de grasa (PRO-SEAN, 2009).

Debido a la importancia nutricional de las frutas y hortalizas para la salud humana, los diferentes organismos de salud nacionales e internacionales han diseñado y desarrollado gran cantidad de políticas y campañas que han sido implementadas para promover el consumo de estos alimentos, sin embargo los logros obtenidos han sido escasos, pues según reportes estadísticos, éste consumo sigue siendo bajo en diferentes poblaciones. Dichos programas, usualmente, han sido formulados con enfoques y referentes netamente nutricionales, y han abandonado los enfoques y referentes socioculturales, a través de los cuales se podría lograr la comprensión e interpretación del comportamiento alimentario de los grupos poblacionales, los significados que estos grupos le atribuyen al consumo alimentario, la función social y usos dados a los alimentos y los

motivos de los hábitos alimentarios, respecto al qué, cuándo, cómo y con quién consumen los alimentos.

Las investigaciones sobre el tema de consumo de frutas y hortalizas se han realizado desde la perspectiva cuantitativa, las cuales arrojan datos de consumo general y tipo de frutas y hortalizas más consumidas por regiones.

Por el convencimiento de su importancia, esta investigación se realizó desde un enfoque cualitativo, y así comprender el acto alimentario desde la perspectiva de los sujetos, y el significado y usos que estos le atribuyen al consumo de frutas y hortalizas en su vida cotidiana, tratando de dar respuesta a la pregunta: ¿Qué significado tiene para los sujetos el consumo de frutas y hortalizas?

Metodología

La perspectiva de investigación utilizada fue cualitativa, en tanto se pretendía comprender los factores socioculturales que influían en la elección y consumo alimentario, especialmente de frutas y hortalizas, a partir de las expresiones verbales y gestuales de los sujetos del estudio (padres, madres, y adolescentes), y llevada a cabo en el contexto en que se desenvuelven sus vidas (Flick, 2007).

Esta investigación se realizó de acuerdo al método etnográfico, pues éste es el que más se aproxima al estudio de las prácticas alimentarias como una vía eficaz para abordar de forma comparativa y holística la compleja naturaleza de dichos comportamientos, e identificando sus aspectos relevantes y significativos; este método prioriza todas aquellas técnicas analíticas que favorecen la observación, la descripción y el análisis de la vida cotidiana de los miembros de una comunidad, entre estas están: la observación participante, la entrevista, y los grupos de discusión, el diario de campo, y el registro audiovisual, entre otros, que permiten el contraste y un análisis más completo de la realidad (Gracia, 2002).

De esta forma, la etnografía permitió ver como se construía la oralidad y el discurso porque no solo se expresaron los puntos de vista de los actores sociales, sino porque sus relatos dieron cuenta de cómo los actores sociales organizan el conocimiento y sus experiencias alimentarias, como las perciben y como las comunican. Es decir, describieron con palabras y

gestos sus prácticas alimentarias y los significados atribuidos a éstas, lo que facilitó la comprensión de los comportamientos cotidianos del grupo estudiado (Gracia, 2002).

Población y muestra

La investigación se desarrolló en el municipio de Turbo del Urabá Antioqueño, con familias de trabajadores de plantaciones de banano y cultivadores de pequeñas fincas con plátano, como cultivo principal y banano como secundario; los adolescentes eran estudiantes de ambos géneros pertenecientes a la Institución Educativa rural de la vereda San Jorge y de la Institución Educativa del corregimiento de Currulao.

Participaron en total treinta y cinco sujetos del corregimiento de Currulao y la vereda San Jorge; que se aumentaron con las incluidas en las observaciones. Se realizaron dos grupos de discusión, uno en cada localidad, a los que asistieron en total 14 madres y padres de familia; y se entrevistaron cinco madres de cada localidad, seis adolescentes del corregimiento de Currulao, cuatro mujeres y dos hombres; y cinco adolescentes, dos mujeres y tres hombres en la Vereda de San Jorge.

Técnicas de recolección y generación de información

Las técnicas utilizadas permitieron mejor interacción con las personas y obtención de información amplia para el análisis, los cuales se realizaron entre los meses de agosto y septiembre de 2010 en hogares del corregimiento de Currulao y la vereda San Jorge. Para cada técnica se diseñó un instrumento de recolección de información, teniendo en cuenta las características de cada grupo de edad, que permitiera mejor interacción y la obtención de información amplia para identificar los hallazgos.

Se seleccionaron las técnicas de: observación participante, entrevista cualitativa, y grupos de discusión, pues estas se establecen como prácticas representativas de la perspectiva metodológica cualitativa, las cuales brindaron la posibilidad de comprender el fenómeno alimentario e interpretar el discurso de las personas. (Briones, 2002).

El grupo de discusión se desarrolló con los padres y madres a partir de una guía de preguntas. Esta técnica de investigación social facilitó la obtención de información con espontaneidad, interactividad

y reflexión crítica, pues la mayoría de los comportamientos del hombre son sociales, y se producen y elaboran en grupos pequeños (Callejo, 2005)

La entrevista cualitativa se aplicó a madres y a adolescentes (entre 11 y 14 años). Dicha técnica consistió en una conversación ordinaria en la cual se hicieron intercambios de ideas, significados y sentimientos pasados y presentes, mediante la interacción narrativa e interpretaciones, descubiertos por el diálogo. Con esta técnica, considerada como un habla observada, se buscó la aproximación de la experiencia de los sujetos frente al tema alimentario. La selección de los participantes y su disposición social fue estratégica, pues se pudo obtener suficiente material e información que sirvió para la comparación y la mutua corroboración de lo confesado (Callejo, 2005).

Las observaciones se llevaron a cabo en los hogares durante las entrevistas con madres. El relato o registro hecho de las acciones permitió el acceso al conocimiento cultural de los grupos, la descripción de hechos en el ambiente de consumo propio, cotidiano y natural. Con esta técnica se obtuvo información sobre la lógica de la práctica alimentaria de los participantes y se establecieron las diferencias entre la norma general (lo que tienden a decir) y las normas particulares de los participantes, es decir, se identificó lo que hacen, incluyendo los discursos utilizados (Callejo, 2005; Bonilla y Rodríguez, 2005). La guía de preguntas para el observador se basó en el actor, la actividad, el espacio, los objetos y la secuencia de actos. Posteriormente se hizo una interpretación de las observaciones y las narraciones, y un análisis del consumo y sus comparativos teóricos.

Consideraciones éticas

Los padres, madres y adolescentes participaron voluntariamente de las diferentes actividades, constatando dicha voluntad mediante la firma de un consentimiento informado, en el que aprobaban además de que se grabaran los discursos durante la ejecución de los grupos de discusión y las entrevistas. El consentimiento informado de los adolescentes fue firmado por sus padres o acudientes. Igualmente se garantizó el anonimato, reemplazando el nombre de los participantes por códigos, durante el análisis y la escritura de los datos.

Análisis de los datos

Las grabaciones, producto de las conversaciones con los participantes, fueron transcritas para facilitar el proceso de codificación y categorización de los datos. Proceso que permitió la clasificación de la información y la emergencia de las tres categorías de la investigación:

- Imaginarios alrededor de las frutas y hortalizas
- Frutas y hortalizas y su relación con el Estado de Salud y Nutrición
- El Gusto: principal factor en la aceptación y rechazo de las frutas y de las hortalizas.

Hallazgos

Concepción e imaginarios de las frutas y hortalizas

De acuerdo con lo relatado por los participantes, las frutas son percibidas como un alimento agradable y nutritivo que contiene vitaminas, las consumen en preparaciones como ensaladas, salpicón y enteras. La mayoría de los adolescentes relaciona las frutas con la manzana y el zapote porque son las que más les gustan, y las madres con frutas tropicales como papaya, piña, mango y zapote, y jugos de buen sabor, *cuando me preguntan por frutas, siempre pienso en un salpicón², yo pienso en un jugo³.*

Las hortalizas más representativas para la población, por ser las que más conocen, gustan y consumen, son el tomate, cebolla, zanahoria y repollo; las consumen en preparaciones como ensaladas, sopas y arroz; además, las madres y padres consumen las hortalizas en otras preparaciones como el revoltijo con arroz, que contiene hortalizas, huevo y arracacha.

Participante 1: *cuando escucho la palabra verdura u hortaliza siempre pienso en ensalada*

Participante 3: *yo pienso en un arroz con verduras*

Participante 4: *y yo pienso en una sopa⁴.*

Sin embargo, los padres consideran a las hor-

talizas como hierbas y alimentos para animales, como comida no apta para humanos, concepción que terminan compartiendo los escolares y los adolescentes.

Relación de las frutas y las hortalizas con el Estado de Salud y Nutrición

Identifican las frutas como un alimento nutritivo que aporta vitaminas; y a las hortalizas como un alimento indispensable cuando están enfermos debido a que los mejora. Reconocen que el consumo de frutas y hortalizas se traduce en beneficios para la salud, para el mantenimiento de un adecuado estado nutricional y para evitar enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, problemas del colon, colesterol y gripas: *la fruta sirve hasta para medicina, para medicina porque si usted está sufriendo del colon, la papaya, el mango, y muchas cosas así le sirven para curar el colon, y para nutrir el cuerpo⁵.* Los padres y madres puntualizaron que algunas de las enfermedades mencionadas las han padecido como consecuencia de sus inadecuados hábitos alimentarios.

Otros beneficios atribuidos a estos alimentos están relacionados con la adecuada disposición del organismo para llevar a cabo las actividades académicas y laborales, lograr una pronta recuperación tras una enfermedad, y para mantener una buena memoria, un apropiado proceso de digestión, una buena visión y una adecuada textura de la piel. *La fruta en el cuadro alimenticio son las mejores, por ejemplo las frutas son lo que nos da más energía, nos sana muchas enfermedades, nos previene de muchas enfermedades⁶.*

Los padres y madres consideran que las frutas y hortalizas son indispensables para los niños, porque les ayuda al crecimiento, a mantener una buena salud, a resistir enfermedades, al adecuado desempeño escolar porque suponen que les aporta fósforo, calcio y proteínas; además que contribuyen en el tratamiento de la desnutrición infantil.

2 Padres y madres en grupo de discusión, corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. agosto de 2010.

3 Padres y madres en grupo de discusión, corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. agosto de 2010.

4 Padres y madres en grupo de discusión, corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. agosto de 2010.

5 Padres y madres en grupo de discusión, de la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2010.

6 Padres y madres en grupo de discusión, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. agosto de 2010.

Madre: *Primeramente, me siento contenta porque sé que puedo darle algo saludable a mis hijos, o sea puedo darle todas las proteínas, todas las vitaminas; sé que ellos están consumiendo algo saludable*⁷.

Madre 4: *Las frutas y hortalizas son de gran importancia] por un lado pues para que los niños no sean demasiado desnutridos, dándole uno el jugueto, la fruta que uno tiene, pues para que ellos se fortalezcan y vayan a la escuela, y que no estén demasiado desnutridos, que no vivan así desnutridos, que se coman su frutica*⁸.

Los adolescentes consideran que las frutas y hortalizas por su alto contenido de vitaminas y minerales, son de gran beneficio para el desarrollo físico e intelectual, y evitan la desnutrición; las madres dicen que las frutas y hortalizas les ayudan a mantener un adecuado peso y una alimentación balanceada porque contienen vitaminas, además que les ayuda a prevenir y controlar enfermedades, *a mí me recomendaron fue pura verdura, porque tengo un problema de la presión; y para bajar de peso, entonces me tengo que ayudar es apunta de frutas y verduras*⁹.

Las madres y los padres le atribuyen a las frutas, especialmente a los cítricos (mandarina y naranja), una función preventiva y de curación de las gripas, *le dan naranja para la gripa, como tiene vitamina C*¹⁰. Además, tienen la concepción que las hortalizas pueden prevenir y curar la anemia. Dichos conocimientos son producto de la tradición cultural y de las recomendaciones médicas, los cuales son transmitidos a sus hijos.

Los participantes aducen que deben consumir dichos grupos de alimentos en todas las comidas del día para que sus beneficios sean más notorios, consideran que la ausencia de frutas y hortalizas en la dieta o su bajo consumo, puede traer manifestaciones o síntomas como: resequedad en los ojos, la piel y la boca. Y son las madres las que están más convencidas de su importancia, hasta el punto de

considerar que pueden reemplazar la carne por hortalizas como la espinaca, ya que ambas aumentan la hemoglobina y contienen vitaminas.

Algunos padres y madres manifiestan que consumir frutas y hortalizas les produce saciedad, pero también ponen de manifiesto que es mayor la saciedad que les proporciona el arroz, por eso prefieren su consumo, además, cuando no consumen arroz sienten hambre en la noche, y esa sensación les impide dormir.

Padre: *[...] cuando yo no como arroz, me coge una volteadera y con el ojo pelado, ¿pero qué es lo que me está pasando?, y me acuerdo del arroz. Entonces eso me trasnocha, ¿para qué? y el arroz es malo para ésto. Creo que hay algo que veo como que es de costumbre, porque a mí y a nosotros desde pequeños, es arroz con coco y arroz con coco, y entonces cuando yo no como el arroz, siempre tengo ese problema, me trasnocho. Y siempre la mente al arroz, y me toca que ir a buscar arroz porque o si no paso trasnocho, otra noche otra vez sin dormir, entonces esas dos cosas que me pasan*¹¹.

El gusto: principal factor en la aceptación y rechazo de las frutas y las hortalizas

Los participantes en la investigación expresaron que las frutas son preferidas a las hortalizas por su sabor dulce, las predilectas son las más comunes como mango, manzana y guayaba, y la más rechazada es el tomate de árbol, porque les produce náuseas o alergias y por la forma como se prepara el jugo (rallado), aunque es una de las frutas más tradicionales en Turbo. El gusto por las frutas tiende a ser compartido por toda la familia, especialmente por las madres y los niños hasta los 9 años.

Los miembros de las familias que más presentan resistencia al consumo de hortalizas, son los padres y los adolescentes; y las madres son las que más las aceptan porque reconocen que ofrecen beneficios para la salud y por ello incentivan su consumo entre sus hijos. Las hortalizas gustan a pocos padres, quienes las consumen en ensaladas.

7 Entrevista a madre en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. agosto de 2010.

8 Padres y madres en grupo de discusión, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2010.

9 Padres y madres en grupo de discusión, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2010.

10 Padres y madres en grupo de discusión, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2010.

11 Padres y madres en grupo de discusión, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2010.

Madre: [...] en mi casa todos comen frutas y verduras, aquí el más gruñón es el señor porque él, cuando le ponen un plato de ensalada sin arroz, dice que él no es pavo... Él dice que eso es comida de pavo... porque él dice que tiene que comerse su arroz en la tarde¹².

Las hortalizas que menos gustan a los integrantes de las familias son las de olor o sabor fuerte como el ajo, el apio y la cebolla, pero forman parte de su alimentación porque las mezclan con otros alimentos y preparaciones, como ensaladas y revoltijos. Algunos adolescentes rechazan el tomate de árbol por el olor, la piña porque les pica la boca, la pera por ácida y la naranja y la papaya por la cantidad de semillas que contienen.

Las frutas que más gustan a las madres son la guanábana, mango, naranja, mandarina, manzana, papaya, granadilla, uva y patilla; la fruta que goza de mayor aceptación entre los adultos es la guayaba, y la de menor es el tomate de árbol y el jugo de badea.

Madre: me gusta la ahuyama, el coliflor, me gusta mucho la zanahoria, ensalada de remolacha, la zanahoria me la como hasta sola, la berenjena frita sabe muy rico... y frutas me gusta mucho la uva, la patilla, yo compro así la uva y la mantengo en la nevera, cuando estaba en embarazo compraba muchas frutas, más que todo consumo es la fresa también me gusta mucho, la uva, la manzana, la granadilla.

Madre: Al bebe le gustan más las uvas y la manzana, y mi marido para las frutas es como malito...no come ni naranja, ni mandarina¹³.

En las familias gustan las frutas, las de mayor preferencia son la manzana, mandarina, naranja, mango y guayaba en su orden, porque las consideran deliciosas e importantes para la salud; entre los adolescentes, las frutas que más gustan son la manzana, el mango, la uva y el borjón. Un aspecto considerado por los padres y madres respecto al bajo consumo de las frutas y hortalizas es el costo, el cual se le suma al factor gusto.

Padre: las frutas dan proteínas, que si uno tiene el conocimiento que las frutas dan proteína, aunque lo que pasa es que uno a veces no da tanta para estar trayendo fruta por los costos, y las verduras también dan proteína, y son buenas para salud, para el cuerpo son muy importantes, pero que las consume uno muy poquito¹⁴.

Discusión

De acuerdo con los resultados de diferentes investigaciones realizadas en diversos lugares de Latinoamérica, las frutas y hortalizas son consumidas con una frecuencia y cantidad menor a lo recomendado (5 porciones al día, 400 gr), lo cual es un indicio que en los programas e intervenciones implementados se ha desconocido la influencia de factores socioculturales en el consumo alimentario. Dichas intervenciones se han orientado a mostrar las bondades de las frutas y hortalizas para la salud y el estado nutricional, olvidando que los sujetos y grupos poblacionales no consumen los alimentos solo ligados a dichos valores, sino que hay otros factores que se hacen más relevantes y se imponen a la hora de elegir los alimentos como son: el gusto alimentario, los significados y creencias atribuidos a los alimentos, el prestigio social de los alimentos, las pautas sociales de consumo y el acceso a los alimentos.

Sobre el asunto, se han encontrado en diferentes lugares coincidencias en los resultados de investigaciones respecto al consumo de frutas y hortalizas, que hacen referencia a la dinámica y los roles sociales y a la cotidianidad de los sujetos; dichos factores condicionan los consumos y los orienta de acuerdo a la condición de género, edad, estrato socioeconómico y nivel de escolaridad, imponiendo un gusto y consumo alimentario específico.

Por consiguiente, en términos generales, los alimentos se consumen inicialmente de acuerdo a los lugares en los que se habite, pues si en las localidades hay una costumbre y una cultura de alto

12 Padres y madres en grupo de discusión, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2010.

13 Madre de la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2011.

14 Padres y madres en grupo de discusión, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. agosto de 2010.

consumo de frutas y hortalizas el consumo de la mayoría de la población sería alto. Y de manera más específica, se consume según la condición de género, de clase, y nivel de educación, entre otros. De acuerdo con Fischler (1995), el gusto es diferente según la clase social, el género y la edad, y está determinado por valores históricos, económicos, por el clima, la cultura, las emociones y la moda, entre otros.

Teniendo en cuenta lo anterior, serían los jóvenes pobres y con menor nivel educativo quienes menos consumirían frutas y hortalizas, debido a las bajas oportunidades de obtenerlos lo que haría que estuvieran menos familiarizados con el sabor de estos alimentos, y a cambio, elegirían alimentos más saciadores para dar respuesta a una demanda de calorías más altas debido a sus actividades laborales. Asimismo, serían las mujeres de mayor edad y con mayor nivel de escolaridad y estrato, quienes más consumirían frutas y hortalizas por factores culturales, por la oportunidad económica y por factores relacionados con la salud.

En varias investigaciones se evidencia lo anterior, por ejemplo, la Encuesta de Situación Nutricional (ICBF, 2010), realizada en la población colombiana en 2010, se encontró que uno de cada tres sujetos no consume frutas diariamente, y que dicho consumo es menor en hombres y en población de nivel SISBEN 1¹⁵ (El nivel socioeconómico más bajo). En lo que respecta al consumo diario de hortalizas, se encontró que cinco de cada siete sujetos no consumen este grupo de alimentos, ahondándose la problemática en menores de 18 años (tres de cada cuatro no las consumen); en sujetos de género masculino y en población de nivel SISBEN 1 (76.7% no consumen hortalizas).

La misma situación fue encontrada en un estudio realizado en la ciudad de Brasilia (Jaime y col., 2009), donde los hombres más jóvenes eran quienes menos consumían frutas y hortalizas, al igual que los sujetos con menor nivel de escolaridad y menor estrato socioeconómico. En esta investigación se lanzó la hipótesis de que el mayor consumo de frutas y hortalizas se da en sujetos con edades más avanzadas debido a que en esta edad se presenta una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no

transmisibles, quienes le dan mayor importancia a las orientaciones recibidas por el personal de salud.

En otra investigación realizada con universitarios chilenos (Mardones y col., 2009), se identificó un bajo consumo de frutas u hortalizas al día, el 62% consumía entre 1 y 2 porciones, mientras que solo el 5% consumía las cinco porciones recomendadas diariamente. De igual manera, en la II encuesta nacional de calidad de vida en Chile en 2006 (Chile, 2006), se encontró que solo el 53% de los adultos consumía frutas diariamente, y el 47% hortalizas; y que una quinta parte de la población (20%) consumía estos alimentos dos veces al día.

Los resultados de otra investigación realizada con estudiantes de nutrición y dietética de Chile (Troncoso y Amaya, 2009), evidenciaron que existían influencias de los pares generacionales y del plantel universitario en la adopción de conductas alimentarias, pues la institución instaaura dinámicas que hacen que los estudiantes instauren mecanismos para adaptarse a los horarios de clase, y adopten ciertas conductas para consolidar redes sociales con sus pares.

En una investigación realizada en México con adolescentes (López-Guevara y col., 2009), se afirmó que la mayoría consumía frutas y verduras por el sabor, siendo la primera razón de elección para las mujeres y la segunda para los hombres; constituyéndose el gusto y el sabor en factores preponderantes en la elección y consumo de estos grupos de alimentos.

Una investigación realizada en el municipio de Turbo-Colombia (Arboleda y Franco, 2013) mostró que en hogares beneficiarios de programas de complementación alimentaria, es decir, en hogares vulnerables y pobres, no consumían frutas ni hortalizas por su alto costo relativo, y por el bajo poder de saciedad que tienen estos alimentos. Además se evidenció que en dichos hogares, acceden a estos alimentos solo cuando disponen de un poco más de dinero, y los compran para ofrecérselos a los niños porque los consideran indispensables para su adecuado crecimiento y desarrollo.

Lo anterior deja clara evidencia que el bajo consumo de este grupo de alimentos entre la población

15 Sistema de identificación de beneficiarios para el sistema general de salud y para programas sociales y alimentarios.

no obedece al bajo conocimiento de sus bondades, sino a la imposición de otro tipo de factores de origen social y cultural que impiden que su consumo se realice de acuerdo a lo recomendado. Por consiguiente, se hace preponderante orientar las investigaciones hacia la comprensión de factores socioculturales que permitan identificar la dinámica alimentaria y los significados atribuidos a los alimentos, para luego, tenerlos en cuenta en el diseño e implementación de las intervenciones realizadas, y así esperar, a mediano plazo, un mayor impacto de estas.

Conclusiones

- El aspecto más relevante en la elección de las frutas y las hortalizas es el reconocimiento de sus beneficios para la salud, mientras que los factores que inciden en su baja preferencia son prolijos como: su alto costo relativo que sumado a los bajos ingresos de las familias las dejan relegadas a los últimos lugares de elección; la baja oferta de estos alimentos en el municipio, las pautas culturales preexistentes que ponen en primer lugar a alimentos de mejor sabor “cultural” como los fritos, las carnes, el arroz, el plátano; primando a la hora de elegir alimentos, el gusto, el placer, y la estética.
- Quienes más aceptan las hortalizas en los hogares son las madres, por sus beneficios para la salud y la nutrición en especial de los niños; mientras que los adolescentes y padres se inclinan más por el consumo de otros alimentos como mecatos y los fritos.

Referencias

AGUIRRE, P. Aspectos socioantropológicos de la obesidad en la pobreza. En: PEÑA, M.; BACALLAO, J. *La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública*. Washington, DC: OPS, 2000. p. 13-25.

ARBOLEDA, L. M.; FRANCO, F. A. Significados de la alimentación y del complemento MANA en un grupo de familias de Turbo-Colombia. *Perspectivas en Nutrición Humana*, Medellín, v. 14, n. 2, p. 171-183, 2013.

ARBOLEDA, L. M. et al. *Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín en cuanto a pautas, práctica y creencias*. Medellín: Universidad de Antioquia, 2013.

BONILLA, E. C.; RODRÍGUEZ, P. S. *Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá: Norma, 2005.

BRIONES, G. *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. Bogotá: ICFES, 2002. Disponible en: <<http://www.unap.cl/~jsalgado/invcuantitativa.pdf>>. Acceso en: 3 dic. 2009.

CALLEJO, J. Observación, entrevista y grupo de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, Madrid, v. 76, n. 5, p. 409-422, 2005.

CHILE. Ministerio de Salud. *II Encuesta Nacional de Calidad de Vida*. Santiago de Chile: MINSAL, 2006.

DE CERTEAU, M. et al. El pan y el vino. En: _____. *La invención de lo cotidiano 2: habitar, cocinar*. San Pedro Tlaquepaque: Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, 2006. p. 87-102.

FISCHLER, C. La formación del gusto. En: _____. *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995. p. 88-113.

FLICK, U. Investigación cualitativa: relevancia, historia y rasgos. En: _____. *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata, 2007. p. 31-35.

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA. *Perfil alimentario y nutricional de los hogares del Departamento de Antioquia*. Medellín: Universidad de Antioquia, 2004.

GRACIA, M. I. La alimentación en el umbral del siglo XXI: una agenda para la investigación sociocultural en España. En: _____. *Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, 2002. p. 15-38.

ICBF - INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. *Encuesta de situación nutricional 2010*. Bogotá, 2010.

JAIME, P. et al. Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 43, p. 57-64, 2009. Suplemento 2.

LÓPEZ-GUEVARA, S. et al. Benefícios y barreras percibidos por adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verdura. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, Monterrey, v. 59, n. 2, p. 176-177, 2009.

MARDONES, M. et al. Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control de peso en estudiantes universitarios chilenos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, Monterrey, v. 59, n. 3, p. 304-309, 2009.

MOTANARI, M. *La comida como cultura*. Barcelona: Trea, 2004.

PROSEAN - PROYECTO DE FORTALECIMIENTO A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN COLOMBIA. *Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional*. Antioquia: [s.n], 2009.

TRONCOSO, C.; AMAYA, J. P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, Concepción, v. 36, n. 4, p. 1093-1094, 2009.

Recebido em: 19/02/2012

Reapresentado em: 27/04/2013

Aprovado em: 22/05/2013