



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE**

**PRACTICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN HOGARES
DE DOS COMUNIDADES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE TURBO,
AÑO 2010.**

Mónica Marcela Duque Gallego
Participante

ASESOR/A:
Luz Marina Arboleda Montoya

SABANETA
2013

CONTENIDO

PRODUCTOS ENTREGADOS	Páginas
1. Proyecto de investigación	3 - 49
2. Informe técnico de la investigación	50 -87
3. Artículo de resultados	88- 112
4. Artículo sobre la metodología	113-125



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**PRACTICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN HOGARES
DE DOS COMUNIDADES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE TURBO,
AÑO 2010.**

Mónica Marcela Duque Gallego
Participante

ASESOR/A:
Luz Marina Arboleda Montoya

SABANETA
2013

TABLA DE CONTENIDO

1. RESUMEN DEL PROYECTO.....	5
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	8
3. ESTADO DEL ARTE	14
4. REFERENTE TEÓRICO.....	26
• Definición e importancia de las frutas y las hortalizas para la salud.....	27
• Pautas y prácticas alimentarias en el consumo de alimentos	30
• Costumbres y hábitos alimentarios	31
• Contexto de la población estudiada	33
5. OBJETIVO GENERAL	35
5.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	35
6. METODOLOGÍA PROPUESTA	35
6.1 Técnicas de generación de información	37
El grupo de discusión	37
Entrevista cualitativa	39
La observación participante	40
6.2 Técnicas de registro de la información	41
6.3 Técnicas de análisis de la información	41
6.4 Consideraciones Éticas	41
7. RESULTADOS /PRODUCTOS ESPERADOS Y POTENCIALES	
BENEFICIARIOS	42
8. IMPACTOS ESPERADOS A PARTIR DEL USO DE LOS RESULTADOS	44
Tabla de impactos esperados	44
9. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	45
10. BIBLIOGRAFÍA	46

PRACTICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN HOGARES DE DOS COMUNIDADES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE TURBO, AÑO 2010.

1. RESUMEN DEL PROYECTO

La alimentación se considera un acto complejo, en el cual se configuran las dimensiones nutricional y simbólica, donde entran en juego factores biológicos, genéticos, psicológicos y culturales; en este, los alimentos consumidos brindan sustancias bioquímicas y la energía necesaria para subsistir, pero también se incorporan propiedades morales y comportamentales, configurándose como un acto dinámico y particular para cada grupo poblacional.

Las elecciones y consumo alimentario se hacen teniendo como referente características como el gusto, el poder de saciedad y la economía de los alimentos. Dichas características se encuentran con mayor frecuencia en alimentos industrializados, no obstante las frutas y hortalizas, no se encuentran dentro de las prioridades alimentarias, principalmente en poblaciones con bajo acceso económico, debido a su sabor y bajo poder de saciedad.

La situación anterior se presenta a pesar de los efectos positivos que tienen sobre la salud, por su alto contenido de macro y micronutrientes que ejercen funciones específicas sobre el organismo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de cinco porciones de frutas y hortalizas al día (equivalente a 400 gramos al día); para lo cual han surgido planes, programas y proyectos del orden internacional y nacional que operativizan estrategias alrededor del tema. Sin embargo, hasta el momento no se han obtenido logros significativos, lo cual es considerado como un factor de riesgo para la salud, causante de una alta incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, muertes y alto costo en salud en el mundo, principalmente en países considerados en desarrollo.

Sumado, a que en su mayoría, las políticas han sido formuladas con un enfoque netamente técnico y nutricional y las investigaciones han sido realizadas bajo una perspectiva cuantitativa, con la medición de indicadores de consumo, faltando mayores estudios de corte cualitativo o complementario, frente a la comprensión de las costumbres y cultura de las poblaciones.

Esta investigación plantea como hipótesis el bajo consumo de frutas y hortalizas en poblaciones rurales, debido a su poca oferta en el mercado de alimentos y el privilegio que le dan las poblaciones a los alimentos calóricos, agradables al gusto, de fácil consumo y menor costo. Esta hipótesis será validada con familias rurales del Urabá Antioqueño, inscritas en un proyecto de seguridad alimentaria de la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Plan de Mejoramiento Alimentario de Antioquia (MANA) y la empresa Bananera de Colombia (BANACOL).

La población base de esta investigación son las familias, porque representan la unidad de producción y consumo de alimentos y en las cuales se identifican roles intrafamiliares e interfamiliares en la alimentación, la transmisión y recepción de las prácticas culinarias, a través de las cuales sus integrantes aprenden a apreciar sabores, olores y las técnicas de preparación de los alimentos.

Los hábitos alimentarios se establecen desde la infancia mediante las pautas de crianza, las cuales son más favorables en la etapa escolar y en el entorno familiar; estas consisten en el deber hacer frente a lo esperado en la conducción de las acciones de los niños y niñas dentro del sistema normativo alimentario. Las prácticas son las acciones efectivamente implementadas por los cuidadores, orientadas hacia la supervivencia del infante, el favorecimiento de su crecimiento, el desarrollo psicológico y el aprendizaje de conocimientos.

El objetivo de esta investigación se orienta hacia la interpretación de las prácticas de crianza en el consumo de frutas y hortalizas en dos comunidades rurales, mediante la descripción de las prácticas de crianza y la identificación de pautas de consumo de frutas y hortalizas en las familias participantes de la investigación.

Se plantea una perspectiva metodológica de corte cualitativo con enfoque etnográfico porque se busca el acercamiento a la percepción de las personas, su cotidianidad, vivencias y expresiones acerca de la alimentación, permitiendo la comprensión de lo que es verdaderamente significativo, en cuanto al qué y por qué comen determinados alimentos, para qué, con quién, cuándo, cómo los preparan, sus usos, horarios, gustos y significados.

Para la recolección de la información se utilizarán técnicas cualitativas, que se utilizan como prácticas representativas porque acorde con la perspectiva y el enfoque, brindan la posibilidad de comprender los fenómenos sociales e interpretar el discurso de las personas y la interacción social, alrededor de la alimentación. Se emplearán los grupos de discusión con padres y madres de familia, que permiten el desarrollo de una circulación discursiva y una riqueza conceptual con respecto a una norma o referente del grupo; las entrevistas cualitativas con madres de familia y jóvenes, se llevaran a cabo a manera de una conversación ordinaria con el fin de intercambiar ideas, significados e interpretaciones sobre los saberes y prácticas en el consumo de las frutas y hortalizas. Otra de las técnicas será la observación participante, que permitirá percibir las formas de vida social, la organización y experiencias de los participantes.

La intervención con la población se efectuará teniendo en cuenta las consideraciones éticas de participación voluntaria e interacción de ideas, mediada por la confianza, el respeto de sus expresiones y su cultura; además se informará sobre los objetivos, la forma de participación, la utilización responsable y

discrecional de la información y las identidades de las personas. Después del suministro de la información, se hará constar mediante la firma de un consentimiento informado.

El resultado de esta investigación será útil para comprender las prácticas reales de la población objeto de estudio y para formular intervenciones pertinentes a fin de lograr una mejor utilización y consumo de las frutas y hortalizas en grupos poblacionales con características semejantes respecto al gusto, elecciones y costumbres alimentarias.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El comportamiento alimentario de una sociedad "... marca tanto las semejanzas como las diferencias étnicas y sociales, clasifica y jerarquiza a las personas y a los grupos, expresa formas de concebir el mundo e incorpora un gran poder de evocación simbólica hasta el punto de evidenciar que, somos lo que comemos"¹, además, con el acto alimentario, se incorporan y evidencian propiedades morales y comportamentales, contribuyendo a conformar la identidad individual y cultural (Gracia Arnaiz, 2002).

La alimentación es un acto complejo, pues cuando se produce se ponen en juego factores biológicos, psicosociales, los constreñimientos genéticos y los factores de carácter cultural, como la clase social, la edad, el género, la identidad o el grupo étnico y a su vez, las opciones y preferencias alimentarias cotidianas (Gracia Arnaiz, 2002). Es por eso que, en la elección y consumo alimentario se configuran las dimensiones simbólicas y nutricionales, coexistentes y emergentes en dichos actos. Al respecto Montanari afirma que: "los comportamientos alimenticios son fruto no solo de valoraciones económicas, nutricionales o saludables perseguidas

¹Desde el punto de vista económico las prácticas alimentarias de una cultura tienden a ser coherentes con la forma en que reproduce su fuerza de trabajo y siendo la familia una entidad atada en su existencia a una forma de producción específica y en la medida que las condiciones de reproducción puedan cambiar, también es deseable que cambien los hábitos alimentarios, los cuales tienden a alterarse cuando las sociedades reciben migraciones, con nuevos hábitos y que en el largo plazo generan otros con elementos de una y otra cultura. (Máximo Montaner y Patricia Aguirre).

racionalmente, sino de elecciones (u obligaciones) ligadas al imaginario y a los símbolos de los que somos portadores y, de algún modo, prisioneros”. (Motanari, 2004, pág.46).

La importancia dada a la función de los alimentos, es una característica socio-cultural que es pertinente abordar en la presente investigación en tanto, condiciona la elección y consumo alimentario por aspectos como el gusto y la saciedad, por ejemplo, los llamados alimentos saciadores, que tiene mayor contenido de grasas y azúcares, son preferidos por la población con menos recursos para acceder a los alimentos, pues como aduce Patricia Aguirre: En los más pobres y en consonancia con las restricciones del acceso, la existencia de un ideal de cuerpo fuerte y el consumo de alimentos rendidores que al mismo tiempo sean baratos, den sensación de saciedad y gusten , que condicionan el consumo de un tipo de alimentos (pan, papas, fideos, carnes, grasas, azúcar, mate, limitadas frutas y verduras e inexistentes carnes blancas) organizados en “comida de olla” (guisos y sopas) sobre las que se construye un gusto de lo necesario para evitar siquiera, desear lo que se considera imposible de obtener. (Aguirre, 2005, págs. 2,7 y 8).

En dicha clasificación, las frutas y hortalizas no figuran, por ser alimentos con baja capacidad saciadora y de alto costo relativo, aspectos que limitan su acceso y preferencia por parte de los grupos poblacionales (Aguirre, 2005), no obstante, la importancia nutricional de dichos alimentos es indiscutible y reconocida por la mayor parte de la población.

Como se expresó, la preferencia y elección alimentaria también se orientan por el gusto y el sabor, y en este sentido las frutas y hortalizas no son predilectas (Arboleda Montoya & Zuleta, Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín en cuanto a pautas, práctica y creencias, 2011), principalmente en grupos poblacionales de estratos más bajo como es la población de estudio, en

tanto el gusto está dado por la condición de clase, que condiciona el acceso a los alimentos (Bourdieu, 2002, pág. 383).

Estos factores han hecho que el consumo de frutas y hortalizas sea bajo en la población en general frente a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de consumir cinco porciones de frutas y hortalizas, equivalentes a cuatrocientos gramos al día, por sus efectos nutricionales y en la salud de las personas (Ministerio de Agricultura, 2008).

Este bajo consumo entre la población, ha contribuido a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como: enfermedades cardíacas, infartos, cánceres, enfermedades respiratorias y diabetes, consideradas como las principales causas de morbilidad en el mundo, pues son responsables del 63% de las muertes y el 72% de la carga mundial de la enfermedad en personas mayores de 30 años, que se prevé aumentará en un 17%, principalmente en los países en desarrollo. Además lleva a muertes tempranas, desmejoramiento de la calidad de vida y el bienestar y a la disminución de la productividad de las personas.

En Colombia las enfermedades crónicas son las primeras causas de morbilidad, las cuales resultan en altas prevalencias poblacionales, principalmente las enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas y diabetes mellitus, tanto a nivel nacional como regional (Robledo Martínez & Escobar Díaz, Boletín del observatorio en Salud de las revistas de la Universidad Nacional de Colombia, 2010).

En la zona de Urabá la situación del bajo consumo es similar, porque según un estudio en la región el consumo per cápita de frutas en la zona rural fue de 252 gramos por persona día y de hortalizas de 176 gramos. En los hogares que disponían de menos de un salario mínimo legal vigente el consumo de fruta y hortalizas fue solo de 169 gramos por persona (Perfil Alimentario y Nutricional de

Antioquia. Gobernación de Antioquia y Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, 2004).

La magnitud de esta problemática en la salud pública de las poblaciones, ha generado que los tomadores de decisiones a nivel internacional y local promuevan políticas y campañas para dar respuesta a esta necesidad, las cuales se han consignado en el Plan Nacional de Salud Pública vigente (2007-2010) que destaca las Enfermedades no transmisibles como una prioridad nacional de atención, definiendo compromisos y responsabilidades por parte de las entidades pertinentes a nivel nacional y territorial (Oficina Regional FAO (RLC) y La Agencia EFE en Roma, 2009,2010).

Igualmente en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, que parte de la definición de seguridad alimentaria, y es definida como la disponibilidad permanente de alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer las necesidades y preferencias alimenticias de las personas. (CONPES 113 de 2008) (Ministerios de la Protección Social, Agricultura, Educación; ICBF, ICDR y DNP., 2007). La Ley de Obesidad (ley 1355 de 2009), define las responsabilidades a nivel nacional y territorial para la promoción de ambientes sanos, actividad física y alimentación saludable en la población colombiana (Ministerios de la Protección Social y Transporte, 2009).

Cabe resaltar que dichas políticas, en su mayoría, han sido formuladas con un enfoque netamente nutricional, en las cuales se imparten directrices técnicas sobre la recomendación de los nutrientes requeridos por individuo y grupos de edad, sin otorgar la importancia necesaria sobre la comprensión del significado y las costumbres alimentarias de las poblaciones. Igualmente, las investigaciones que sirven como insumo para las intervenciones, en su mayoría se realizan solo desde la perspectiva cuantitativa, orientadas a la medición de los tipos de frutas y hortalizas y datos de consumo por regiones, faltando la complementariedad de los

aspectos antes mencionados, que darían una perspectiva más integral de la problemática.

Desde la dimensión Política la pertinencia de esta investigación es dada porque ésta es la actividad a través de la cual los grupos humanos mediante su organización social, toman decisiones colectivas sobre el consumo de alimentos, interactuando lo espacial y lo temporal, con lo real. Además es una actividad que comporta una actitud reflexiva en la intervención de los proceso (CINDE- Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juvetud. (Sara Victoria Alvarado y Patricia Botero)., 2010).

Estos procesos de reflexión y toma de decisiones, también son convocados en la Política Social de Seguridad Alimentaria (CONPES 113 de 2008), en la cual se destaca la corresponsabilidad de la sociedad civil, las comunidades y las familias en la formación individual y colectiva del capital humano en la población, mediante la educación dirigida a la expansión de las capacidades humanas y a la superación de situaciones de privación para el mejoramiento de la salud y el desarrollo humano (DNP, 2008, pág. 5) .

Por lo anterior, es necesario la promoción de espacios de participación mediante métodos como la educación liberadora o problematizadora del educador Paulo Freire, que tiene como soporte el dialogo para desarrollar reflexivamente el conocimiento e identificar, en conjunto con la población, la problemática del bajo consumo de frutas y hortalizas en la población y sus consecuencias (Freire, 2003, págs. 1-11). Las decisiones que se deriven de esta necesidad en las comunidades, juegan un papel importante en la actividad política, la argumentación de las personas y sus intereses.

Esta investigación se desarrollará en un comunidades rurales, corregimiento de Currulao y vereda San Jorge del municipio de Turbo en el Urabá Antioqueño, el corregimiento de Currulao y la Vereda san Jorge, con familias que se caracterizan porque los padres de familia son trabajadores de las plantaciones de banano de la

empresa CORBANACOL. Además están inscritas en un proyecto de seguridad alimentaria y nutricional, el cual busca el aumento en el consumo de frutas hortalizas, a través de la promoción de huertas familiares y educación alimentaria; se ejecuta en convenio entre la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Plan Alimentario y Nutricional de Antioquia (MANA) y la empresa bananera (CORBANACOL). Para su ejecución, se convocarán a padres, madres y adolescentes de las dos comunidades rurales referidas.

Teniendo presente la hipótesis de esta investigación que plantea el bajo consumo de frutas y hortalizas en las poblaciones rurales por la poca oferta de frutas y hortalizas en el mercado, el privilegio de alimentos calóricos, de fácil consumo, menor costo y agradables al gusto, se pretende entonces explorar como se instauran las pautas de consumo en el hogar y las prácticas alimentarias, alrededor de las frutas y hortalizas, con las siguientes preguntas de investigación:

- ▶ ¿Cuáles son las pautas de consumo de frutas y hortalizas instauradas en las familias participantes?
- ▶ ¿Cuáles son las prácticas de crianza que evidencian la incorporación de las frutas y hortalizas en la alimentación de las familias?

La pertinencia de esta investigación en el área de la alimentación y nutrición comunitaria es fundamental, en tanto los indicadores poblacionales de salud e investigaciones realizadas en diferentes ámbitos, demuestran la importancia de este campo, como uno de los ejes centrales en intervenciones comunitarias participativas y en los esfuerzos colectivos en contextos sociales, para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, a través de un abordaje interdisciplinar, intersectorial e interterritorial.

Para mejorar el consumo alimentario de frutas y hortalizas y el estado nutricional de las poblaciones, la nutrición comunitaria considera la formulación de políticas

alimentarias y nutricionales, la creación de entornos favorables en el consumo alimentario, la capacitación de habilidades individuales, la reorientación de los servicios de alimentación y la potenciación de acciones comunitarias (Royo Bordonada, 2010)

3. ESTADO DEL ARTE

Desde 1992, en la Conferencia Mundial sobre Nutrición se identificó como una problemática, la prevalencia de enfermedades no transmisibles, que tienen su origen en el consumo de dietas inadecuadas con bajo consumo de alimentos protectores como la frutas y hortalizas; en esta Conferencia se aconsejó a los Gobiernos, que conjuntamente con otros grupos, se implementasen medidas tendientes a evaluar la ingesta de alimentos y el estado nutricional de la población para la adopción de acciones preventivas con respecto a dichas enfermedades (Organización Mundial para la Alimentación y la Agricultura, 1992). A partir de esta fecha, países de diferentes regiones han realizado numerosas investigaciones e intervenciones, pues la carga de las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas está aumentando rápidamente en todo el mundo, lo cual afecta el perfil epidemiológico y nutricional y se considera como una problemática para la salud pública de las sociedades.

Dentro de las revisiones bibliográficas se identificaron investigaciones relacionadas con las prácticas de consumo de frutas y hortalizas y la evaluación de las intervenciones que las promueven en la alimentación cotidiana en diferentes grupos poblacionales, según estratos socioeconómicos y grupos de edad, en varios países como: España, México, Chile, Argentina y Colombia. Con base en lo anterior se presentan las investigaciones revisadas, identificando los objetivos, la metodología, la población objeto y los principales resultados obtenidos.

En España, se han formulado programas que promocionan prácticas que conduzcan a estilos saludables, como es el mejoramiento en la calidad de los alimentos de la canasta de alimentos en la población con la implementación de la dieta mediterránea, el cual es “un modelo de alimentación variada, sabrosa, equilibrada y saludable”, que impulsa el consumo de productos de origen vegetal, pescado, agua y aceite de oliva, y el control moderado de otros alimentos, como productos procesados, cereales y harinas y carnes rojas (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente).

En el año 2009, en este país con el apoyo de la Unión Europea, se desarrolló la investigación sobre “**El análisis del consumo de frutas y hortalizas en comedores escolares**” (Ministerio M Amb. R y M, Ministerio de Medio Ambiente y medio rural y marino, 2009), con el objetivo de evaluar el nivel de aceptabilidad de las frutas y hortalizas por parte de los estudiantes de liceos públicos y privados, en preescolar, primaria y secundaria. La metodología aplicada fue de tipo cuantitativo, a través de la utilización de encuestas diferenciadas para alumnos, padres de familia, maestros y administradores de los comedores escolares. La conclusión principal de este estudio fue que, los estudiantes de los centros educativos a medida que avanzan en los grados escolares disminuyen el consumo de preparaciones con frutas y hortalizas, dado que hay mayor libertad de elección de productos procesados y perdiendo influencia las estrategias de docentes y padres para la promoción del consumo de las frutas y hortalizas. Es así como el 31% de los escolares deja en el plato las hortalizas, mientras que las frutas tienen una aceptación del 95%, especialmente en el almuerzo.

La investigación de tipo econométrico “**Análisis del consumo de frutas y hortalizas en España: como aplicación del sistema de demanda inversa**” (Galdeano Gómez & Jaén García, 2003), realizado a partir de los datos de consumo de hortalizas y frutas frescas y procesadas en el período 1987-1999 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, particularmente de hortalizas

frescas, considerados componentes esenciales de la alimentación mediterránea, aplica el modelo de demanda inversa a partir del tratamiento de las cantidades como variables predeterminadas, en primer término para grupos de frutas y hortalizas (frescas y transformadas) y en segundo término y de forma más específica para hortalizas frescas; con este procedimiento y en este periodo se determinaron los cambios en la demanda, la sustitución y complementariedad de otros grupos de alimentos. Se concluye que durante estos años se han provocado aumento en la demanda de productos tradicionales y frescos como las frutas y hortalizas, pero que son considerados por los consumidores como costosos o bienes de lujo.

La investigación sobre el análisis de la “**Cambios en factores relacionados con la transición alimentaria y nutricional en México**” (Ortiz, Delgado Sánchez, & Hernández Briones, 2006) fue realizada con el objetivo de describir las características demográficas y socioeconómicas, sus cambios, así como la disponibilidad de alimentos y el gasto en alimentación en México durante el periodo 1980-2000, que partió de estadísticas oficiales (Censos de Población, hojas de balance de la FAO, Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares y Censos Económicos) para la estimación de la disponibilidad de alimentos per cápita, disponibilidad de establecimientos en los que se expenden alimentos, gasto destinado para alimentación, entre otros. Algunos resultados relacionados con el presente objeto de investigación registran que la transición alimentaria y nutricional se relaciona con el aumento de la *urbanización y la población, así como con variabilidad del crecimiento económico; cuando se presentó un incremento económico a nivel nacional, hubo una disminución de precios*, llevando a que las familias puedan seleccionar una mayor variedad de alimentos, que incluyó las frutas y hortalizas; al tiempo que los almidones comenzaron a ser menos importantes en la dieta básica; sin embargo hubo aumento de los lípidos (por las carnes y aceites vegetales), azúcares, bebidas y alimentos preparados fuera del hogar; cambiando el acceso a los alimentos y las

preferencias hacia determinados productos alimenticios, catalogados como poco saludables en la alimentación.

La investigación sobre el “**Consumo de alimentos y algunos nutrientes en la población de la Universidad de Luján, Argentina**” (Pacín y otros, 1999) realizada entre 1991 y 1992, con el fin de evaluar el consumo de alimentos, el aporte energético y la adecuación de algunas vitaminas y minerales, se aplicó a 827 docentes y no docentes con una encuesta sociodemográfica y el recordatorio de las últimas 24 horas de consumo de alimentos. Dentro de los resultados se observó que las cifras de consumo de alimentos corresponden a los hábitos alimentarios de este país, con un alto consumo de carnes vacunas, harinas, gaseosas y jugos de frutas envasados; el consumo de frutas y hortalizas fue bajo con un promedio de 149 gramos de hortalizas y 47,8 gramos de fruta por persona/día, equivalente al 49,2% de las recomendaciones de la OMS; este estuvo constituido por productos tradicionales y otros incorporadas en preparaciones típicas.

“**El Patrón alimentario de una comunidad aborigen de la Patagonia Argentina**” (Ferrari, Morazzani, & Pinotti, Agosto de 2004), con el objetivo de caracterizar el patrón alimentario y determinar el aporte nutricional de grupos de alimentos presentes, mediante la aplicación de un recordatorio de 24 horas durante dos meses del año 2002, en cada uno de los 10 diez hogares correspondiente a la muestra de 52 familias, pertenecientes a la colonia de indígenas del sur de Argentina y Chile. Dentro de los resultados se observó que la selección de hortalizas consumidas es muy limitada, sin embargo en las familias que tenían huertas, ésta se presentó como una estrategia alimentaria que contribuía a diversificar la dieta, además de generar ingresos adicionales para la compra o trueque de los productos excedentes y por el ahorro que representa el consumo de su propia producción; además es una práctica que permitió la

revalorización de la antigua tradición agrícola heredada de sus antecesores, los araucanos chilenos.

Se resalta que en este estudio se reconoce las posibles subvaloraciones de datos, considerado como una limitante de las técnicas cuantitativas, que pudieron relacionarse con conceder menos importancia a alimentos más aceptados culturalmente como las plantas silvestres, teniendo en cuenta que estas pudieron haber aportado a los requerimientos de consumo diario de frutas y hortalizas.

Otro estudio en Argentina fue “**Los alimentos rendidores y el cuerpo de los pobres**” (Aguirre, 2005, pág. 7) realizado con el fin de analizar en el periodo 1965 a 2000 las variables macroeconómicas que incidieron en las estrategias de consumo de los más pobres. La metodología se basó en la triangulación de datos cuali-cuantitativos provenientes de fuentes secundarias y relevamientos propios con respecto a estudios de caso, recordatorios de 24 horas, observación participante, encuestas sobre ingresos y gastos alimentarios. En los resultados se describe que a partir de 1996 se presentó un descenso de ingresos llevando a que las personas con menos ingresos económicos accedieran a menor variedad y cantidad de alimentos, privándose del consumo de frutas, hortalizas, carne, lácteos, vino y el aumento de alimentos con mayor densidad calórica, que contenían grasas y azúcares. Los sectores de ingreso medio y alto en cambio aumentaron los lácteos, carnes blancas y disminuyeron las carnes rojas, hortalizas y frutas.

Además por los cambios económicos en este período, las estrategias de consumo se acompañaron de prácticas y representaciones culturales, como la satisfacción de gustos y preferencias alimentarias y en tener cuerpos sanos e ideales de belleza; sin embargo se establecieron diferentes clasificaciones de la alimentación según los ingresos familiares, así para los sectores de ingresos medios los alimentos eran ricos en sabor, en los sectores de ingresos altos buscaron

alimentos sanos y en los pobres la canasta de consumo se suplió con productos rendidores que les otorgaba fuerza.

Los alimentos rendidores se caracterizan por ser baratos, tienen buen sabor, producen sensación de saciedad, contienen alto aporte de calorías, sin embargo baja cantidad de otros nutrientes esenciales para el organismo. Las frutas se encontraron dentro los alimentos caros o de prestigio, las familias con menos recursos las consumían ocasionalmente pues estaban condicionadas por el precio y eran alimentos menos rendidores, a pesar de que las madres conocían el valor nutricional.

En Chile el estudio Transteórico del cambio de comportamiento en salud sobre ***“Etapas del cambio conductual ante la ingesta de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico de estudiantes de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, Chile”*** (López E., 2008), se realizó durante un mes en el año 2007 con 2.810 estudiantes universitarios de 18 a 28 años, con el propósito de estudiar las cinco etapas del cambio conductual: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento²; los insumos para este estudio fueron la toma del peso y la talla, la aplicación de un cuestionario relacionado con el consumo de frutas y hortalizas, el control de peso y el ejercicio físico, según el estado nutricional y el género. Los resultados en cuanto al consumo de frutas y hortalizas mostró que las mujeres (59,6%) consideran la importancia de estos alimentos y presentaron mayor porcentaje en cuanto a la preparación para la acción respecto a los hombres (46,3%); sin embargo, las mujeres no consideran seriamente la idea de cambiar de conducta con la adopción

² “La etapa de *precontemplación* caracterizada porque la persona no ha considerado seriamente la idea de cambiar la conducta, la *contemplación* es una etapa de ambivalencia, es decir, por una parte el sujeto considera la necesidad de dejar su patrón de conducta, pero por otra no se encuentra en condiciones de hacerlo antes de seis meses; luego, viene la etapa de *preparación a la acción*, donde se adopta un planteamiento serio de cambio, generalmente asociado a la aparición de síntomas o experiencias cercanas de enfermedad; para evolucionar a *la etapa de acción*, en la cual el sujeto ha realizado los pasos necesarios para cambiar, y terminar con *la etapa de mantenimiento* de la acción, donde la persona sostiene por más de seis meses una conducta determinada evitando las recaídas para lo cual ha introducido cambios en su estilo de vida”.

de cambios en la alimentación diaria, en tanto les fue suficiente con su estado nutricional normal que les garantiza una buena salud. En general, la población reconoce muchos de los alimentos que les aportan para llevar una dieta más saludable (así lo demuestra no sólo este estudio, sino repetidas encuestas) y también conoce los beneficios de la actividad física, sin embargo los estilos de vida en general, continúan siendo inadecuados.

En Colombia en el año 2010 “**La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia-ENSIN**” (Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Ministerio de la Protección Social y otros, 2011), realizado en 50.670 hogares de Colombia durante los años 2008 a 2010, con el fin de estimar la prevalencia de los principales problemas nutricionales que afectan la población colombiana y algunos determinantes, como insumo para la toma de decisiones políticas y técnicas. Se resalta que este estudio introduce la conceptualización de la nutrición no solo desde la definición biológica, sino también las perspectivas teóricas de las ciencias sociales, que incluye connotaciones simbólicas y sociales como el gusto, las preferencias, las emociones, identidades, tradiciones, valores culturales, entre otros; igualmente se definen las prácticas alimentarias como “una reconstrucción social, productos del encuentro entre las costumbres y tradiciones ancestrales de alimentación de los individuos y colectivos y las nuevas pautas y costumbres de alimentación que le aportan su entorno presente...” estas se clasificaron actividades regulares en la población, cuantificadas mediante proporciones por unidad de tiempo.

En el componente de prácticas de alimentación relacionado con la salud pública de la población, se incluyó a 15.874 individuos entre 5 y 64 años con representatividad a nivel nacional por grupos de edad y regional; a estas se indagó por la frecuencia de consumo de alimentos en la prescripción dietaria, lo cual permitió obtener una aproximación al patrón de consumo por cada grupo de edad; algunos de los resultados obtenidos fueron que el 28,1 % de la población

consumió hortalizas y el 66,8% frutas; En la región Central donde se ubica el Departamento de Antioquia, el consumo diario de hortalizas cocidas fue del 7,1%, 16,2% de verduras crudas, 44,1% de frutas en jugo y 27% de frutas enteras.

También se refiere que uno de cada tres colombianos en el rango de edad mencionado, no consume frutas diariamente y el menor consumo fue en el rango de 31 a 64 años. Con respecto a las hortalizas cinco de cada siete personas no las consumen, principalmente en menores de 18 años; en la población entre 9 y 18 años se presentó una reducción en el consumo diario de jugos de fruta y lácteos, que contrasta con el elevado consumo de gaseosas y refrescos; sin embargo la población entre los 51 a 64 años mejoran las condiciones de alimentación con el aumento en el consumo de frutas y hortalizas, lácteos, alimentos integrales. En general, las mujeres tienen una frecuencia de consumo mayor de frutas y hortalizas que los hombres.

Desde el año 2005, cuando se aplicó la anterior encuesta de situación alimentaria en Colombia se viene evidenciando el elevado consumo de alimentos con bajo valor nutricional o considerados poco saludables, como dulces, alimentos de paquete y gaseosas, principalmente en menores de 18 años, que pudieran estar sustituyendo el consumo de frutas, hortalizas y lácteos; esta situación influenciada por factores económicos, publicitarios, entre otros. El estudio muestra en la población entre 5 y 64 años: uno de cada tres colombianos no consumieron frutas diariamente y cinco de cada siete no consumieron hortalizas; esta situación se presentan más frecuentemente en la población menor de 18 años. Igualmente se evidenció que el porcentaje de población que consumen frutas y hortalizas, aumenta en la medida que asciende el nivel del SISBEN (Sistema de identificación de beneficiarios potenciales para los programas sociales); el consumo de hortalizas fue mayor en los niveles 4 o más del SISBEN, menor en el nivel 1 y en los niveles 2 y 3 fue similar.

En el Urabá Antioqueño en el 2009, la Fundación BANACOL realizó con la Agencia Presidencial para la Acción Social y la cooperación internacional, a través de la red de seguridad alimentaria RESA, el proyecto **“Fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional RESA-PROSEAM”**, en el cual se investigaron 124 familias del Municipio de Carepa, en la Urbanización Papagayo. Las conclusiones de este estudio confirman que, según el patrón de consumo de alimentos, una preocupante proporción de familias no consumieron frutas (43.2%), ni hortalizas (37.7%). Por su parte, el consumo de grasa saturadas se encontró dentro de los parámetros aceptables (7.5%), de acuerdo a los requerimientos diarios de este nutriente (Fundación Banacol; agencia Presidencial para la Acción y la Cooperación Internacional, 2009).

En el Departamento de Santander en el año 2004, se realizó la **“Evaluación del impacto de un ensayo comunitario sobre el consumo de frutas y hortalizas en Colombia”** (Prada, Dubeibe Blanco, Herrán, & Herrera Anaya, Enero-Febrero de 2007), se realizó con el objetivo de evaluar el impacto de una intervención alimentaria basada en una estrategia educativa de diez meses de duración, sobre la frecuencia de consumo de frutas y hortalizas en 139 familias usuarias de 26 hogares comunitarios de bienestar, adscritas a un programa de asistencia estatal.

La frecuencia del consumo semanal de frutas y hortalizas fue evaluada en mediciones repetidas mediante un cuestionario aplicado a cada familia y hogar comunitario. El resultado obtenido fue que las familias con bajos ingresos al disponer de una licuadora para el procesamiento de las frutas, aumentaron su consumo promedio de 1,3 veces en la semana; sin embargo, para el caso de las hortalizas, la frecuencia de consumo semanal como aumentó porque no disponían de refrigeración para su conservación. Se concluyó que las estrategias comunitarias son el diseño más apropiado para implementar acciones educativas y evaluar las intervenciones, se puede lograr el aumento en el consumo de estos alimentos, reconociendo las condiciones reales de la población y factores

culturales propios de las comunidades, como: el acceso limitado a equipos de transformación y la conservación de alimentos, el costo de las frutas, el tiempo para las actividades culinarias, la participación del padre de familia, el desconocimiento de las formas de preparación y las propiedades nutricionales de las hortalizas.

En el Departamento de Antioquia en el año 2004 se realizó el “**Perfil Sociodemográfico, Alimentario y el Estado Nutricional de los Integrantes de los Hogares del Departamento**” (Gobernación de Antioquia y Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, 2004), en 2.539 hogares urbanos y rurales, con el fin de describir el perfil sociodemográfico y alimentario y el estado nutricional, a través de la toma de datos antropométricos de los integrantes de los hogares de Antioquia; dentro los aspectos alimentarios se realizó el análisis de la disponibilidad de alimentos y la construcción de la canasta de alimentos. El enfoque de la investigación fue cuantitativo con la aplicación de una entrevista estructurada que incluyó la frecuencia semanal del consumo de alimentos en el hogar, y cualitativo con el establecimiento del patrón alimentario, a través del método etnográfico con técnicas activas y dialógicas, como la observación y la entrevista estructurada en 35 hogares de 6 municipios del Departamento de Antioquia.

En los resultados se encontró que dentro del registro de los grupos de alimentos consumidos la semana anterior se encontraron cereales, tubérculos y plátanos, azúcares y lácteos, pero no fueron comunes las frutas y hortalizas. Las frutas con mayor disponibilidad fueron: naranja, banano, limón y guayaba; y por autoconsumo: mandarina, guayaba y limón; con respecto a las hortalizas de mayor disponibilidad estaban: repollo, tomate, zanahoria, cebolla de huevo, de rama y cilantro; y por autoconsumo: coles, apio, auyama y pepino.

El 19,8% de los hogares no tuvieron la semana anterior disponibilidad de frutas para el consumo y el 17,5% de hortalizas. El consumo de frutas fue de 252 gramos/per cápita/día en la zona rural y 136 gramos/per cápita/día en la zona urbana. En el caso de las hortalizas fue de 176 gramos/per cápita/día en la zona rural y 164 gramos/per cápita/día en la zona urbana. En términos generales se concluye que la dieta en los hogares disponía de alimentos fuentes de calorías, que proporcionan energía al organismo pero poco variada y balanceada en otros nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo de las personas.

Para el caso de Urabá el 64,5% de los hogares en esta investigación tenían ingresos inferiores a un salario mínimo; El 37,0% de los hogares de Urabá disponían de lotes para cultivos y de éstos el 33% correspondieron a predios alquilados, la auto producción de alimentos representó el 36,1%, casi el doble respecto al Departamento de Antioquia; sin embargo según el registro alimentario en la zona urbana, solo en el 17,9% y el 26,4% de los hogares habían consumido frutas y hortalizas la semana anterior respectivamente; y en la zona rural el consumo en los hogares fue del 8,3% y el 21,5% respectivamente para frutas y hortalizas, refiriendo que tanto en el sector rural como en el urbano los alimentos menos comprados fueron los tubérculos, plátanos y frutas.

En la zona urbana de Urabá los hogares dispusieron de 130 gramos de frutas y hortalizas por persona y día y para las personas de hogares rurales de 169 gramos. Las frutas de mayor disponibilidad por compra y auto producción, tanto en las zonas rural y urbana fueron: limón, naranja, tomate de árbol, papaya, guayaba, maracuyá, mandarina y banano.

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 incorporaron las frutas y hortalizas dentro de la canasta básica familiar.

En la ciudad de Medellín del Departamento de Antioquia en el año 2007, fueron expuestos los resultados de la investigación “**Percepciones frente a la nutrición y la educación escolar**” (Restrepo Mesa, Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar, 2007), con el objetivo de describir las dinámicas presentes en la alimentación y nutrición del escolar desde el punto de vista de 29 escolares, 12 profesores y 16 padres de familia de la Escuela Tomás Carrasquilla de la zona de Aranjuez, a través de diferentes tipos de entrevistas cualitativas bajo el enfoque de etnografía focalizada.

Dentro de las conclusiones de este estudio se precisó que, los hábitos alimentarios en el escolar responden a una estructura integrada de necesidades, ideas, recuerdos y afectos, que al mismo tiempo son influenciados por los sentidos y el apetito; estos se insertan en sus costumbres y hábitos, que mejoran cuando estos alimentos se consumen en compañía del grupo familiar, es por ello que los patrones de alimentación familiar determinan el estado nutricional y la conducta alimentaria de los escolares, lo que influye en la salud física y psicológica del escolar. El proceso de socialización empieza por la familia y se amplía en la escuela, en la cual se dinamiza, se aprende nuevas conductas y se fortalece las adquiridas, mediante las enseñanzas en los aspectos alimentarios.

En este estudio un testimonio representativo de los escolares fue: “los alimentos que más me gustan son la carne, el pollo, la pizza, las papitas, los perros y el arroz chino porque tiene un sabor “muy bueno”. Por tanto es fundamental aprovechar los diferentes espacios escolares y el currículo educativo para la valoración de la alimentación en la comunidad educativa, así como la promoción de conocimientos y actitudes hacia una dieta saludable, que incluya las frutas y hortalizas. Finalmente se plantea que los cambios rápidos en los hábitos alimentarios en el mundo generan nuevos desafíos en la investigación, por consiguiente se debe incluir las ciencias sociales para complementar la comprensión de las ciencias biomédicas de la alimentación y nutrición, en tanto

permite una comprensión más amplia de la conducta alimentaria y el estado de salud de las comunidades.

En términos generales, la mayoría los estudios existentes responden a aspectos cuantitativos con la aplicación de instrumentos de medición en el consumo de alimentos clasificados por grupos de alimentos y porcentajes en relación a los requerimientos nutricionales; los estudios cualitativos desarrollados en menor proporción, retoman aspectos relacionados con prácticas y estrategias para el consumo; y finalmente, en un número más reducido los estudios mixtos retoman estrategias de evaluación de ambos enfoques, en los cuales se cruzan los resultados y se registran conclusiones con un nivel más amplio de interrelación y análisis.

4. REFERENTE TEÓRICO

En este aspecto se iniciará la explicación sobre la importancia de las frutas y las hortalizas para el estado de salud de las personas, a partir de recomendaciones validadas por autoridades en salud. Posteriormente, se relacionará la situación actual de su consumo, los factores sociales y culturales que han influenciado su aceptabilidad, las consecuencias para la salud debido a su bajo consumo, así como las estrategias y programas que se han implementado para promocionarlas en la población. Se continúa con la caracterización de las familias rurales como unidad de producción y consumo de alimentos en la economía campesina, según Karl Kautsky. Se profundiza en las características que influyen en la dinámica alimentaria de las poblaciones como son las culturales y sociales, tratadas por Mabel Gracia A. el análisis de las características propias de la región de estudio, la confluencia de varias culturas y su tendencia de conservación de ciertas costumbres, desde la teoría de Fernando Botero; finalmente se relaciona la incorporación de nuevas prácticas de transformación e industrialización de la alimentación que ha llevado a la variabilidad del comportamiento alimentario, de acuerdo a Mabel Gracia.

Finalmente, se tratan las categorías conceptuales de esta investigación, tales como la definición de las pautas de crianza, enunciadas como cánones de actuación y las prácticas alimentarias, definidas como las acciones efectivamente implementadas por los sujetos de aprendizaje, según Eduardo Aguirre y Ernesto Durán. Los hábitos como modos de actuar adquiridos por la práctica frecuente de conductas alimentarias y su importancia para llevar una buena salud, según el Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia. Se explica que estas acciones prácticas repetidas o modos de comportamiento instaurados en un sistema normativo se convierten en costumbres, de acuerdo a Juan Cruz. Estas costumbres hacen parte en última instancia de la integridad del sujeto, como dicen Ágnes Heller y Mabel Gracia.

- **Definición e importancia de las frutas y las hortalizas para la salud**

El nombre de 'fruta' procede de FRUTO, del latín fructus, siendo la parte comestible del vegetal que se desarrolla a partir de la flor y que contiene las semillas en su interior, es comestible sin preparación y de naturaleza carnosa. Se denomina "hortalizas" a las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en huertas. Dentro de las hortalizas se distinguen las que en su parte comestible están constituidas por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las legumbres verdes como los frutos y semillas no maduras de las hortalizas. Según la botánica se clasifican en: hojas, raíces, tallos, flores, tubérculos y bulbos (5 al día f., 2010). En la presente investigación se utiliza la palabra hortalizas para denominar las hortalizas o las verduras, como popularmente se reconocen.

Desde la edad media hasta finales del siglo XX las hortalizas fueron consideradas como un remedio, comida de pobres o alimento secundario. Luego, con el avance en la investigación se evidenciaron sus bondades en el

aporte de nutrientes, en el papel protector que ejerce frente a la presencia de enfermedades crónicas, y para el control del peso; por consiguiente, se empezó a exigir su consumo en la dieta habitual (Giambiano de Ena, 2007), (5 al día, 2010) y (Rodríguez Jerez, Consumer, 2006; Giambiano de Ena, 2007).

Las frutas y hortalizas frescas cubren un elevado porcentaje de los requerimientos diarios de algunas vitaminas y minerales. Así, se indica que cubren el 91 % de las necesidades de los requerimientos de vitamina C, que junto con la vitamina E tienen propiedades antioxidantes que protegen el organismo del cáncer. “La vitamina C, en particular, puede incrementar la absorción de calcio, mineral esencial para la salud ósea y dental, así como el hierro presente en otros alimentos; la falta de hierro puede causar anemia, uno de los trastornos más graves de mayor padecimiento humano asociado a la alimentación”. Igualmente poseen el 48 % de vitamina A que mantiene la salud de la vista y la inmunidad contra las infecciones, el 27 % de vitamina B6, el 17 % de B1 (tiamina) y el 15 % de niacina; estas últimas pertenecen a las vitaminas del grupo B necesarias para transformar los alimentos en energía. El ácido fólico, que también pertenecen a este grupo, contribuye a reducir los defectos neurológicos congénitos y a prevenir cardiopatías. Dentro de los minerales, las frutas y hortalizas cubren el 26 % de las necesidades diarias de magnesio y el 19 % del hierro; además contienen potasio que favorece el correcto funcionamiento del sistema nervioso y los músculos (Hurtado, Sánchez Mata, & Torija Isasa, 2003) y (5 al día, 2010) (Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura-FAO, 2003).

Las ingestas diarias recomendadas informan sobre las cantidades de energía y nutrientes para conseguir un estado nutricional óptimo, que para el caso de las frutas y hortalizas la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de 400 gramos al día, que equivale a dos porciones de frutas y tres de hortalizas (Zacarías & Muzzo, 2006); sin embargo esta misma organización

refiere el bajo consumo a nivel mundial, ubicándolo en “el sexto lugar entre los veinte factores de riesgo a los que atribuye la mortandad humana, inmediatamente después de otras causas de muerte más conocidas, como el tabaco y el colesterol. “Se calcula que cada año podrían salvarse 2,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y hortalizas”. (Organización Mundial de la Salud, 2010).

El consumo de frutas y hortalizas es bajo entre la población por razones como: su mayor costo, sabores poco predilectos, prejuicios y creencias culturales, proveen pocas calorías y la preferencia en la elección de alimentos industrializados, que buscan la atracción del consumidor por su facilidad al consumirlos, con sabores y texturas atractivos al paladar y manipulación mínima del consumidor, pasando a un segundo plano la importancia nutricional y para la salud (Rodríguez Jerez, Consumer, 2006). Igualmente la producción de frutas y hortalizas se afecta por su perecibilidad y exigencias en procesos de almacenamiento y transporte, que incrementan los costos y los precios al consumidor, haciendo que los agricultores prefieran cultivos de menos riesgo como cereales y leguminosas (IICA, 2005).

Las estrategias para promover mejores estilos de vida y prácticas alimentarias ha sido con “Programas 5 al día y su aplicación en los diferentes países de América Latina”, institucionalizados mediante políticas y acuerdos en 40 naciones del mundo; estos se basan en la prevención primaria, la injerencia de varios sectores como: salud, educación, agricultura, transporte, el sector industrial, y la incorporación de componentes como: la educación para la detección temprana de factores de riesgo y acciones legales o multisectoriales, que propendan por una alimentación sana, a partir de las recomendaciones de ingestas diarias de alimentos, que enfatizan en las frutas y hortalizas, adaptadas

en Colombia mediante las guías alimentarias³ (Zacarías & Muzzo, 2006) y (5 al día, 2010; Universidad de Sonora). En población colombiana la promoción del cultivo y consumo de frutas y hortalizas se han instaurado desde el año 1970 mediante políticas de desarrollo rural, con el fin de generar un hábito de consumo y facilitar el acceso a nutrientes y minerales necesarios para prevenir el desarrollo de enfermedades derivadas de una alimentación inadecuada y la desnutrición infantil, sin embargo, los resultados no han sido los esperados de acuerdo a las conclusiones y análisis de las investigaciones nombradas en el estado del arte del este documento (Morales González, 2007).

- **Pautas y prácticas alimentarias en el consumo de alimentos**

La alimentación del niño y sus costumbres psicológicas tienen efectos sobre el mismo niño y el adulto, trazadas desde la relación primitiva emocional inscrita en sus primeros meses de vida, en la cual la madre suministra el alimento de su pecho, que conscientemente se percibe como un objeto infinitamente bueno en su inconsciente y aun cuando es adulto (Cruz Cruz, 1991). A medida que ellos crecen, el establecimiento de hábitos alimentarios está condicionado por factores culturales, sociales, económicos e individuales y estos se forman principalmente en el entorno familiar, lo cual puede contribuir a su pleno desarrollo (Hurtado, Sánchez Mata, & Torija Isasa, 2003).

Las pautas de crianza son cánones de actuación que se relacionan con el deber hacer frente a lo esperado en la conducción de las acciones de los niños y las niñas, que por lo general son restrictivos y poco flexibles, lo que no quiere decir que no se transforme en el transcurso del tiempo”; estos operan como un vínculo directo con las determinaciones culturales propias del grupo de referencia (Aguirre

³ Las guías alimentarias son una estrategia innovadora en la educación y orientación de la población, basadas en las políticas alimentarias y el patrón alimentario, y constituyen un conjunto de planteamientos que brindan orientación sobre el consumo de alimentos, con el fin de estimular las prácticas de vida saludable y contribuir a la disminución del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación a través de mensajes simples y elementales dirigidos a las instituciones y las familias para obtener la mejor selección posible de alimentos. https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/frame_detalle.php?h_id=2131.

Dávila & Durán Estruch, *Socialización y Prácticas de Crianza*, 2000). En esta dinámica las pautas de crianza pueden contribuir al mejoramiento de la supervivencia, el aprendizaje y el crecimiento del niño.

Las prácticas son las acciones efectivamente implementadas por los cuidadores, las cuales orientan hacia la supervivencia del infante, el favorecimiento de su crecimiento, el desarrollo psicológico y el aprendizaje de conocimientos (Aguirre Dávila & Durán Estruch, *Socialización y Prácticas de Crianza*, 2000).

En esta investigación se espera conocer mediante el diálogo con los padres de familia sobre las pautas de crianza infantil realizadas en los primeros años del niño, el consumo alimentario, la introducción de las frutas y hortalizas en su alimentación y como son asumidas por ellos en el tiempo. Además con los hijos, profundizar como se llevan actualmente las acciones educativas que promueven las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas.

- **Costumbres y hábitos alimentarios**

Las costumbres son modos de comportarse, instaurados y regidos por un sistema normativo dentro de una cultura, que cohesionados constituyen un estilo distintivo en ciertas situaciones, como en el acto de comer y hacen parte integral del sujeto (Cruz Cruz, 1991, págs. 14-15); este es un hecho físico revestido de significaciones espirituales (intelectual y moral) con carácter simbólico, así el alimento como elemento nutritivo es concebido como un símbolo desde lo intelectual y cuando es apetecido por los sentidos desde lo moral. (Cruz Cruz, 1991, págs. 15-16). El acto de comer se inserta en las costumbres como una práctica repetitiva que se transforma en hábito, significando que las acciones, decisiones o modos de comportamiento o de pensar frente al alimento se

convierten en naturales, haciendo parte de la personalidad de los individuos (Heller, 2002).

Un hábito es un modo de actuar adquirido por la práctica frecuente de un acto. Los hábitos de alimentación se forman desde la infancia por la repetición de conductas inducidas por los adultos (con la introducción de alimentos que se consumen con mayor frecuencia), que persisten a lo largo de la vida y una vez formados es difícil modificarlos. En estos se consideran las circunstancias en las que se hace (cómo, dónde, cuándo, con quién). Los hábitos o estilo de vida alimentarios son determinantes para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, por lo cual la prevención éstas debe iniciarse en la niñez mediante la promoción de la salud. En este sentido, el cuidado apropiado en la niñez se constituye en un apoyo fundamental para este objetivo, entendida su acción en el campo de la salud como la creación, a diferencia del cuidado en la adultez, cuyo efecto fundamental es en gran medida reparar la salud perdida. (Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia, 2010- 2011).

Es así como la respuesta del sujeto en el acto alimentario no responde solo a un simple reflejo de la necesidad de llevarse el alimento a la boca, sino que tiene una significación llena de sentido y es estructurada por imágenes, recuerdos, emociones e ideas, que se intercalan con el sujeto orgánico y sus variables fisiológicas (necesidades de nutrientes que requiere el organismo), psicológicas (hombre está dotado de apetito y de sentidos) y socioculturales (hombre como ser social). (Cruz Cruz, 1991, págs. 12-13).

La conducta alimentaria está relacionada con la consecución de alimentos y el acto de comer, este último determinado por la cultura, regida por normas sociales y desde lo psicológico por exigencias inconscientes (Gracia Arnaiz M. , La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España, 2002, págs. 17-18).

Se concluye que por las diversas relaciones existentes entre la alimentación y la cultura, aunque sean frecuentes y cotidianas, no dejan de ser complejas, es necesario en esta investigación analizar las prácticas, representaciones, hábitos y pautas alimentarias desde un enfoque comparativo y holístico, como se trata en la antropología de la alimentación (Gracia Arnaiz M., La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España, 2002, págs. 17-18). En la población estudiada se trata de conocer como es el consumo de frutas y hortalizas en medio de la transformación en sus formas de alimentación, pues desde las etapas de la colonización estuvieron arraigadas a la oferta natural de la región como práctica predominante, que ha dejado huella y ha cedido ante el desplazamiento de la autoproducción alimentaria, nuevas formas de producción alimentaria, importación de alimentos e incorporación de alimentos industrializados (Botero Herrera, 1990).

- **Contexto de la población estudiada**

Las familias objeto de la investigación tienen una historia gastronómica reflejo de sus condiciones económicas y sociales, como colonos en una región donde confluyen tres culturas alimentarias: la chocoana, la costeña y la antioqueña, con la incorporación de elementos de cada una pero con predominio de la cultura de origen en cada grupo étnico (Botero Herrera, 1990); la población específica de la investigación se caracteriza por ser de origen chocoano y costeño por consiguiente sus costumbres alimentarias son propias de estas culturas.

En los años sesenta del siglo anterior, en el momento de la conformación de los pueblos urbanos y rurales, la selección de los alimentos de origen silvestre de orden vegetal y animal han dependido de la disponibilidad preexistente y de la incorporación, cultivo y reproducción de semillas, la mayoría procedentes de sus

regiones de origen y con un alto potencial calórico, las cuales garantizaron el desarrollo de jornadas laborales continuas a campo abierto.

En la actualidad, estas familias devengan sus ingresos del trabajo en empresas bananeras y disponen de pequeñas parcelas en las cuales tradicionalmente conservan pequeños espacios para la producción de algunos alimentos y por esta razón han operado programas que impulsan las hortalizas y frutas para el autoconsumo.

Teniendo en cuenta que en la dinámica y la economía campesina, la familia representa una unidad de producción y consumo, que genera alimentos para el autoconsumo y el mercado, al vender jornales y adquirir bienes y servicios; con una división de trabajo en términos de género en la parcela bajo una estructura patriarcal (Kautsky, 1970), es importante conocer en este tipo de investigaciones la identificación del rol de cada uno de los integrantes de la familia, la distribución intrafamiliar e interfamiliar de alimentos y la transmisión y recepción de las prácticas culinarias, pues a través de dicha transmisión, sus integrantes aprenderán a apreciar sabores, olores, las características de los alimentos y las técnicas de preparación, que guiarán la vida gastronómica de sus miembros, constituyéndose en el enlace entre las familias y el referente gastronómico de una cultura⁴.

Sumado a dichas prácticas expresan “formas de concebir el mundo, e incorpora un gran poder de evocación simbólica, hasta el punto de evidenciar que somos lo que comemos” (Gracia Arnaiz M. I., *La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España*, 2002) y (Fischler, 1995).

4 Desde el punto de vista económico las prácticas alimentarias de una cultura tienden a ser coherentes con la forma en que reproduce su fuerza de trabajo y siendo la familia una entidad atada en su existencia a una forma de producción específica y en la medida que las condiciones de reproducción puedan cambiar, también es deseable que cambien los hábitos alimentarios, los cuales tienden a alterarse cuando las sociedades reciben migraciones, con nuevos hábitos y que en el largo plazo generan otros con elementos de una y otra cultura. (Máximo Montaner y Patricia Aguirre).

5. OBJETIVO GENERAL

Interpretar las prácticas de crianza en el consumo de frutas y hortalizas en hogares de dos comunidades de la zona rural del municipio de Turbo en el año 2010, teniendo presente la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales reconociendo las características alimentarias particulares de la población.

5.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir las prácticas de crianza que evidencian la incorporación del consumo de frutas y hortalizas en la alimentación de las familias participantes.
- Identificar las pautas de consumo de frutas y hortalizas instauradas en las familias participantes.

6. METODOLOGÍA PROPUESTA

La investigación se desarrollará en las dos comunidades rurales mencionadas, caracterizadas por la cultura rural de sus habitantes en función de aspectos como: la adquisición de alimentos en el mercado, la formación de las familias, la tradición gastronómica y las costumbres de autoconsumo, que se han adquirido a través del tiempo, relacionadas con los usos y horarios, las prácticas de crianza particulares para la incorporación en el consumo de frutas y hortalizas.

La perspectiva de investigación es de corte cualitativo, que como lo expresa Flick, esta perspectiva se desarrolla en un marco de investigación social, con el objetivo de describir en profundidad las cualidades del fenómeno alimentario, que corresponde a un abanico diverso de formas de entender y conocer su significado, derivado de sus actuaciones en un proceso interpretativo de la realidad (Flick, 2007).

Acorde con la perspectiva de investigación, el enfoque utilizado será la etnografía porque través de esta se pretende captar la percepción y el discurso de las

familias mediante la comprensión de vivencias, expresiones verbales y gestuales, en el contexto en que se desenvuelven sus vidas. Además de observar las prácticas y las expresiones que reflejan el punto de vista y las formas de sentir de los actores sociales, permitiendo la comprensión de lo que es verdaderamente significativo, en cuanto al qué y por qué comen determinados alimentos, para qué, con quién, cuándo, cómo los preparan, qué usos les dan, (Gracia Arnaiz M. I., La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España, 2002, págs. 15-38). Se trata entonces de conocer algunas prácticas del fenómeno alimentario, desde la experiencia y perspectiva de los participantes, quienes dan cuenta en sus relatos, de cómo sienten, entienden y viven los hechos de su vida cotidiana (Guber, 2001).

Tal como lo conceptualiza la Antropóloga Mabel Gracia A., la etnografía permite aproximarse a las realidades, representaciones y prácticas alimentarias, es una vía eficaz para abordar de forma comparativa y holística la compleja naturaleza de dichos comportamientos, sus aspectos relevantes y significativos respecto a los factores socioeconómicos y culturales, los cuales influyen en la elección de los alimentos, teniendo presente la existencia de otros de carácter biológico y psicológico que interactúan entre sí, y finalmente hacen parte del sistema alimentario y en la estructura de un orden social (Gracia Arnaiz M. I., La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España, 2002, págs. 15-38).

En esta actividad el investigador es un actor que observa e interpreta las vivencias y sentires manifestados por los actores sociales, dándoles sentido; supone el contraste entre sus conceptos y el de los actores sociales, formula una idea o un concepto social construido con la teoría y el contacto con los sujetos de investigación, como fuente confiable de los datos y forma de comprensión sobre la racionalidad de su cultura en la vida cotidiana (Guber, 2001).

El contacto con los sujetos se efectuará cuando el investigador se vincule con las comunidades por tres semanas aproximadamente, así como un científico aborda el mundo natural, consideradas ambas, como única fuente confiable de los datos; lo anterior con el fin de conocer lo que las personas dicen, lo que dicen que hacen y por consiguiente entrar a conocer las prácticas y normas alimentarias en su vida cotidiana, validado lo expresado por Rosana Guber, quien dice que solo el trabajo de campo sin mediaciones puede garantizar la distinción entre la cultura real e ideal, diferenciando lo que la gente hace y lo que dice que hace en el campo de las prácticas y en el de los valores y las normas (Guber, 2001).

6.1 Técnicas de generación de información

En esta investigación se utilizarán las técnicas cualitativas, las cuales son utilizadas como prácticas representativas porque brindan la posibilidad de comprender los fenómenos sociales e interpretar el discurso de las personas (Sandoval Casilimas, 2002). Al igual que les permite expresar con palabras y prácticas su cotidianidad, su sentido y los hechos extraordinarios en los lugares donde ocurren.

Para Rosana Guber el hecho de aplicar el método etnográfico permite la utilización de las técnicas cualitativas, que conllevan a la flexibilidad o apertura para que los actores de la investigación expresen sus ideas (Guber, 2001, pág. 16). En esta investigación se aplicarán las técnicas de grupos de discusión con padres y madres de familia, entrevistas a profundidad con madres de familia y adolescentes, y observación participante en los hogares.

El grupo de discusión

Para llevar a cabo dicha técnica se convocarán dos grupos de madres y padres, uno en cada localidad de la vereda San Jorge y otro en el corregimiento de Currulao; en cada reunión se invitarán a participar entre 7 y 9 padres y madres de familia.

La razón que se citen grupos pequeños es porque ello permite la espontaneidad, interactividad, reflexión crítica, ejemplificación de casos y situaciones específicas sobre el tema alimentario. Para Javier Callejo se debe concretar en un número preciso de participantes porque la mayoría de comportamientos del hombre son sociales, se producen y elaboran en grupo pequeños y se desarrolla una circulación discursiva y una riqueza conceptual con respecto a una norma o referente del grupo. Alrededor de esta dinámica se van sentando consensos o una posición frente a las diferencias colectivas, expresadas mediante enunciados, quejas o sugerencias y llegando a un consenso o ideal del grupo, como la base del análisis e interpretación respecto al objetivo de la investigación (Callejo Gallego, 2002).

Como instrumento de aplicación en esta técnica se diseñó un guion de preguntas, que permitirá una mayor aproximación a la población objeto de estudio y cuyos interrogantes se basaron en las categorías conceptuales; como dice Rosana Guber no existen instrumentos prefigurados para los diferentes sistemas socioculturales pues el investigador imagina, crea, ensaya y recrea los interrogantes para entrar en contacto con la población (Guber, 2001, pág. 17).

La finalidad de este guion será orientar las conversaciones con las personas en torno a la alimentación familiar y el consumo de frutas y hortalizas, incluyendo aspectos como: el significado, los sentimientos, la definición e imaginario y la utilidad e importancia nutricional. Con respecto al uso y horarios de consumo de las frutas y hortalizas se preguntará por la importancia que estas tienen en la alimentación diaria y su relación con otros alimentos, el lugar que ocupan en la lista del mercado y las más consumidas en ocasiones especiales.

Para indagar sobre las pautas de crianza y prácticas de consumo de frutas y hortalizas, las preguntas se centrarán en la historia del consumo por parte de las familias, las de mayor frecuencia de consumo, los momentos del día para su

consumo y las preparaciones, el gusto entre los integrantes de las familias y las estrategias para lograr su consumo en los más pequeños.

Entrevista cualitativa

Técnica que consiste en una conversación ordinaria, en la que se hará intercambio y recuento de ideas, significados, sentimientos, detalles e interpretaciones sobre sus saberes y prácticas respecto al consumo de frutas y hortalizas, lo cual permitirá la contrastación y saturación de información obtenida en la aplicación de otras técnicas de investigación. Estas se realizarán aplicando una guía de preguntas que orientaran el diálogo y permitieran identificar la información requerida para profundizar sobre las prácticas de crianza en el consumo de frutas y hortalizas en los hogares.

Tal como lo recomienda Bonilla se organizaran y estandarizaran los tópicos a través de esta guía para disminuir el riesgo de variación entre las entrevistas (Bonilla & Rodríguez, 2005). Se considerará la flexibilidad, que consiste en llevar preguntas de interés general como nexos provisorios o guías para que la población exprese sus sentires por asociación libre, introduciendo la perspectiva del informante y promoviendo verbalizaciones más prolongadas que amplían la información para la categorización (Guber, 2001, págs. 82-83).

Se desarrollarán entrevistas estructuradas a diez madres de familia de ambas localidades como las personas encargadas de la selección y preparación de la alimentación en el hogar; ellas son informantes clave por su papel estratégico y disposición social con relación al fenómeno observado, y específicamente en el tema alimentario tienen un papel fundamental en el reconocimiento de la dinámica alimentaria. Como lo refiere Callejo, en las entrevistas se debe tener presente la selección de los informantes por su papel estratégico y disposición social con relación al fenómeno observado, más que en el número de participantes (Callejo

Gallego, 2002). Las preguntas orientadoras de las entrevistas a madres serán similares a las realizadas en los grupos de discusión.

Igualmente, se realizarán diez entrevistas a jóvenes entre 11 y 14 años porque ellos son los receptores de las costumbres y hábitos familiares impartidos por los padres de familia; se indagará por las frutas y hortalizas que más, recuerdan que, consumían en su infancia, quienes en la familia las han consumido con mayor frecuencia, la enseñanza y estrategias de consumo impartidas por sus padres y en la institución educativa, así como los mensajes recibidos en diferentes medios de comunicación que promuevan su consumo.

La observación participante

La observación permite percibir las formas de vida social, la organización y las experiencias en escenarios propios o naturales de los observados, por tanto en la investigación se aplicarán observaciones sobre las expresiones percibidas durante la toma de información en las entrevistas y las prácticas alimentarias en los hogares y grupos de discusión, lo cual facilitará el acceso al conocimiento cultural de los grupos, a partir del relato o registro de hechos de las acciones en su ambiente cotidiano (Callejo Gallego, 2002).

En la investigación, el observador se integrará con la comunidad e interactúa en un espacio de fácil acceso para que el observador pueda establecer una relación inmediata con los observados y así se recolecte de forma directa los datos relacionados con los intereses de la investigación; se trata de obtener la lógica de la práctica alimentaria de la comunidad observada frente a la norma general (lo que se tiende a decir o discursos utilizados) y las normas particulares (lo que tiende a hacerse) (Callejo Gallego, 2002).. Se contará con una guía de observación de los participantes, sus actuaciones, relaciones, el contexto, los lugares, el tiempo, y los silencios; estos últimos son catalogados como un callar activo porque no hay algo que se calle por ignorancia sino por el contrario, porque

se conoce. (Callejo Gallego, 2002).y los objetivos de la investigación (Bonilla & Rodríguez, 2005, págs. 231-232).

6.2 Técnicas de registro de la información

La información generada será consignada mediante notas y diarios de campo, además se harán grabaciones para el registro de los diálogos y expresiones de los participantes de la investigación. La información será transcrita para facilitar el proceso de codificación y categorización de los datos, de acuerdo a la técnica, el lugar y el grupo poblacional.

6.3 Técnicas de análisis de la información

Para el análisis la información de campo obtenida será clasificada y reconfigurada en categorías, mediante el programa de sistematización cualitativa Atlas Ti (versión 6.0.15); luego será contrastada con la teoría, teniendo presente los objetivos de la investigación.

6.4 Consideraciones Éticas

Los padres, madres, docentes, niños y jóvenes participarán voluntariamente de las diferentes actividades convocadas dentro de la investigación, con el fin de recolectar sus aportes con respecto a sus conocimientos y prácticas alimentarias en torno a las frutas y las hortalizas; se espera en esta interacción sostener una relación de comunicación directa con la población investigada, mediada por la confianza, y el respeto de sus expresiones y su cultura.

Igualmente el investigador informará sobre el compromiso de discreción en el manejo de la información, garantizando su manejo ético y con fines investigativos; se conservará el anonimato durante su análisis, para lo cual los nombres de los participantes serán reemplazados por códigos; se constatará la voluntad de participación de las personas mediante la firma de un consentimiento informado, en el cual también se certificará el permiso de la grabación de los discursos

generados durante la recolección de la información. En el caso de adolescentes el consentimiento informado será diligenciado y firmado por los padres o acudientes.

7. RESULTADOS /PRODUCTOS ESPERADOS Y POTENCIALES BENEFICIARIOS

Se presentan los resultados esperados en coherencia con los objetivos específicos y con la metodología planteada.

Tabla. Generación de nuevo conocimiento

Incluye resultados/productos que corresponden a nuevo conocimiento científico o tecnológico o a nuevos desarrollos o adaptaciones de tecnología que puedan verificarse a través de publicaciones científicas, productos o procesos tecnológicos y otros.

Objetivos	Resultado/Producto esperado	Indicador	Beneficiario
Interpretar las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en hogares de dos comunidades de la zona rural del municipio de Turbo en el año 2010, teniendo presente la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales reconociendo las características alimentarias particulares de la población.	Implementación de la perspectiva cualitativa de investigación social y el método etnográfico para la interpretación de las prácticas de crianza en el consumo de frutas y hortalizas.	Documento de aplicación del método etnográfico para obtención de hallazgos.	El sector académico, proyectos de seguridad alimentaria y nutricional en las localidades y políticas alimentarias.
Describir las prácticas de crianza que evidencian la incorporación del consumo de frutas y hortalizas en la alimentación de las familias participantes.	Descripción de las prácticas de crianza que evidencian la incorporación en los hábitos alimentarios el consumo de frutas y hortalizas.	Documento de hallazgos en cuanto a las prácticas de crianza en el consumo de frutas y las pautas de consumo de estos alimentos en las familias.	Sector académico y planificadores de programas alimentarios.
Identificar las pautas de consumo de frutas y hortalizas instauradas en las familias participantes.	Identificación de pautas en el consumo de las frutas y hortalizas instauradas en los hogares.		

Tabla. Fortalecimiento de la comunidad científica

Incluye resultados/productos tales como formación de recurso humano a nivel profesional o de posgrado, realización de cursos relacionados con las temáticas de los proyectos, formación y consolidación de redes de investigación y la construcción de cooperación científica internacional

Resultado/Producto esperado	Indicador	Beneficiario
Formulación de un trabajo de maestría en el área de educación y desarrollo humano.	Un (1) trabajo de maestría aprobado.	Profesional de maestría, la comunidad mediante proyectos de intervención y las instituciones formuladoras de proyectos de alimentación y nutrición.
Fortalecimiento de la línea de investigación: alimentación, sociedad y cultura del grupo de socio-antropología de la alimentación, adscrito al Departamento Administrativo de Ciencia, tecnología e Innovación (Colciencias).	Una (1) publicación de resultados.	Comunidad científica vinculada a los temas de salud, alimentación y nutrición.

Tabla. Apropiación social del conocimiento

Incluye aquellos resultados/productos que son estrategias o medios para divulgar o transferir el conocimiento o tecnologías generadas en el proyecto a los beneficiarios potenciales y a la sociedad en general. Incluye tanto las acciones conjuntas entre investigadores y beneficiarios.

Resultado/Producto esperado	Indicador	Beneficiario
A partir de los resultados de este proyecto se espera la publicación de dos (2) artículos dirigidos a la comunidad académica.	Un (1) artículo conceptual sobre la metodología y un (1) artículo de los hallazgos de la investigación.	Comunidad científica y planificadores de políticas y programas alimentarios.
Aplicaciones para el desarrollo de una (1) propuesta educativa con base a los resultados, acordes con las realidades culturales y alimentarias de los diferentes grupos poblacionales.	Una (1) propuesta educativa basado en el método de educación popular.	Las comunidades y los programas de intervención local.
Diseminación de los resultados de la investigación y de la propuesta educativa.	Una (1) socialización de los resultados a los directivos de los proyectos FAO MANA CORBANACOL.	Técnicos que desarrollen a propuesta educativa y la comunidad a la cual se dirige.

8. IMPACTOS ESPERADOS A PARTIR DEL USO DE LOS RESULTADOS

Los impactos esperados son una descripción de la posible incidencia del uso de los resultados del proyecto en función de la solución de los asuntos o problemas estratégicos, nacionales o globales, abordados. Generalmente se logran en el mediano y largo plazo, como resultado de la aplicación de los conocimientos o tecnologías generadas a través del desarrollo de una o varias líneas de investigación en las cuales se inscribe el proyecto.

Tabla de impactos esperados

Impacto esperado	Plazo (años) después de finalizado el proyecto: corto (1-4), mediano (5-9), largo (10 o más)	Indicador verificable	Supuestos
Ampliación del conocimiento de las prácticas alimentarias y culturales, como insumo para los programas de intervención social en la localidad.	Mediano plazo	Métodos de intervención en las comunidades.	Los directivos y planificadores de proyectos sociales retomem las recomendaciones.
Incorporación de los resultados y recomendaciones de la investigación en los currículos académicos y los protocolos de investigación en las facultades de nutrición, medicina y ciencias sociales.	Largo plazo	Currículos académicos y los protocolos de investigación.	Los comités académicos y de investigación científica conozcan y acojan la metodología de investigación e intervención.
Re-direccionamiento programas alimentarios teniendo en cuenta los resultados y conclusiones de la investigación.	Largo plazo.	Programas alimentarios ajustados.	Los líderes institucionales (Fundación Banacol, ICBF, Plan MANA y otras entidades agroalimentarias, retomem la metodología de investigación e intervención.

10. BIBLIOGRAFÍA

- 5 al día. (2010). Recuperado el 24 de mayo de 2010, de http://www.5aldia.com.ar/contenido/esp_articulos/art_historiade.asp?slideMenu_menu_id=19
- Aguirre Dávila, E., & Durán Estruch, E. (2000). Socialización y Prácticas de Crianza. En *Socialización: Prácticas de crianza y cuidado de la salud* (págs. 28-29). Bogotá: LitoCarnargo Ltda.
- Aguirre, P. (2005). *Universidad Nacional de La Plata*. Recuperado el 16 de 05 de 2011, de <http://www.unlp.edu.ar/uploads/docs/Los%20Alimentos%20Rendidores%20y%20el%20Cuerpo%20de%20los%20Pobres%20Patricia%20Aguirre.%20los%20alimentos%20rendidores%20y%20el%20cuerpo.pdf>
- Arboleda Montoya, L. M., & Zuleta, C. (03 de 06 de 2011). Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín en cuanto a pautas, práctica y creencias. *El Colombiano (en Web)*, pág. http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/L/la_arepa_reina_en_la_gastronomia_paisa/la_arepa_reina_en_la_gastronomia_paisa.asp.
- Bonilla, E. C., & Rodríguez, P. S. (2005). Mas alla del dilema de los métodos (Págs. 162-163, 231-232). Bogotá: Norma.
- Botero Herrera, F. (1990). Urabá, colonización, violencia y crisis del Estado. En B. H. Fernando.(pág 48-60). Medellín: Universidad de Antioquia.
- Bourdieu, P. (2002). La Distinción. México (pág. 383). Taurus.
- Callejo Gallego, J. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión . *Revista Española de Salud Pública. Octubre. Vol. 76, No. 5. Ministerio de Sanidad y Consumo. España*, 409-422. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/170/17076504.pdf>.
- Centro de prensa OMS. (11 de 11 de 2003). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 06 de 07 de 2011, de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr84/es/>
- CINDE- Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juvetud. (Sara Victoria Alvarado y Patricia Botero). (Septiembre de 2010). Módulo 2: Socialización de Política y Construcción de Subjetividades. Medellín, Antioquia, Colombia
- Cruz Cruz, J. (1991). Introducción. En J. Cruz Cruz, *Alimentación y cultura* (págs. 10-16). Navarra: Eunsa.
- Ferrari, M. Á., Morazzani, F., & Pinotti, L. V. (Agosto de 2004). Patrón Alimentario de una comunidad aborigen de la Patagonia, Argentina. *Revista Chilena de Nutrición. Volumen 31, No.2*, http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182004000200005&script=sci_arttext.
- Fischler, C. (1995). En C. Fisher, *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo* (págs. 13, 20, 21, 91 y 92). Barcelona: Anagrama.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata. página 31-35.

- Fundación Banacol; agencia Presidencial para la Acción y la Cooperación Internacional. (2009). *Características sociodemográficas e ingresos económicos de familias participantes en el programa Cuna, Carepa, 2009*. Carepa.
- Galdeano Gómez, E., & Jaén García, M. (2003). *Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino 2010 de España*. Recuperado el 20 de mayo de 2010, de http://www.mapa.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_reeap/r198_04.pdf
- Giambiano de Ena, H. (2007). Prólogo. En H. G. Ena, *La historia de las verduras*. http://www.5aldia.com.ar/contenido/esp_articulos/art_historiade.asp?slideMenu_menu_id=19.
- Gobernación de Antioquia y Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia. (2004). *Perfil Sociodemográfico, Alimentario y el Estado Nutricional de los Integrantes de los Hogares del Departamento de Antioquia*. Medellín.
- Gracia Arnaiz, M. I. (2002). 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* (págs. 15-38). Barcelona: Ariel.
- Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia. (2010- 2011). Universidad de Antioquia- Facultad de medicina. Recuperado el 10 de 06 de 2013, de Boletines 119 y 130: <http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/SedesDependencias/Medicina/L.PublicacionesMedios/C.BoletinCrianzaHumanizada>
- Guber, R. (2001). La etnografía: Método, campo y reflexividad. (págs.16, 17, 31-32, 82-83). Bogotá: Norma.
- Heller, Á. (2002). *Sociología de la vida cotidiana*. (págs. 28-30). Barcelona: Península.
- Hurtado, M. C., Sánchez Mata, M. D., & Torija Isasa, E. (2003). *Frutas y verduras, fuentes de salud*. Recuperado el 5 de Febrero de 2010, de Nutrinfo: http://www.nutrinfo.com/archivos/ebooks/frutas_y_verduras.pdf
- IICA. (Octubre de 2005). *Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA)*. Recuperado el 23 de Febrero de 2010, de iica.int.ni/Estudios_PDF/Cadena_Horticola.pdf
- Kautsky, K. (1970). La cuestión agraria, análisis de las tendencias de la agricultura. En K. Kautsky, *La cuestión agraria, análisis de las tendencias de la agricultura* (págs. primer capítulo). Bogotá: Oveja negra.
- López E., M. A. (2008). Las etapas del cambio conductual ante la ingesta de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico de estudiantes de la universidad del desarrollo, sede concepción, Chile. *Revista Chilena de Nutrición. Volumen 35. No.3. , 215-224*. <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=46911428007>.
- Ministerio de Agricultura, d. A. (2008). *Agronet*. Recuperado el 05 de Febrero de 2010, de

- <http://www.agronet.gov.co/agronetweb/AnalisisEstadisticas/tabid/73/Default.aspx>;
<http://www.agronet.gov.co/agronetweb/AnalisisEstadisticas/tabid/73/Default.aspx>
- Ministerio M Amb. R y M, Ministerio de Medio Ambiente y medio rural y marino. (01 de 12 de 2009). *Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino de España*. Recuperado el 20 de Mayo de 2010, de http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Estudio%20sobre%20el%20consumo%20de%20frutas%20y%20verduras%20en%20los%20comedores%20escolares.%202009_tcm5-42424.pdf
- Ministerios de la Protección Social y Transporte. (14 de 10 de 2009). *Presidencia de la República de Colombia*. Recuperado el 10 de 12 de 2010, de <http://web.presidencia.gov.co/leyes/2009/octubre/ley135514102009.pdf>
- Ministerios de la Protección Social, Agricultura, Educación; ICBF, ICDR y DNP. (31 de 03 de 2007). *Departamento Nacional de Planeación*. Recuperado el 10 de 12 de 2010, de <https://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>
- Morales González, J. C. (2007). *EL hambre al servicio del neoliberalismo*. Bogotá: Desde Abajo.
- Motanari, M. (2004). *La comida como cultura*. Barcelona: Trea.
- Oficina Regional FAO (RLC) y La Agencia EFE en Roma. (2009,2010). *Informativo Español- RTVE y Oficina Regional de la FAO para America Látina y el Caribe- RLC*. Recuperado el Marzo de 2010, de <http://www.rlc.fao.org/es/quienes/sesenta.htm>;
<http://www.rtve.es/noticias/20091115/cumbre-mundial-alimentacion-contara-asistencia-60-jefes-estado/300933.shtml>
- Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura-FAO. (10 de 2003). *FAO*. Recuperado el 24 de 05 de 2010, de <http://www.fao.org/spanish/newsroom/focus/2003/fruitveg1.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recuperado el 24 de Mayo de 2010, de www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index.html
- Ortiz, L. H., Delgado Sánchez, G., & Hernández Briones, A. (2006). Cambios en factores relacionados con la transición alimentaria y nutricional en México. *Gaceta Médica de México Vol. 142 No. 3*, <http://www.anmm.org.mx>.
- Pacín y otros, A. (1999). Consumo de frutas de alimentos y algunos nutrientes en la población de la Universidad de Luján, Argentina. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Volumen 49*, 31-39.
- Prada, G. E., Dubeibe Blanco, L. Y., Herrán, O. F., & Herrera Anaya, M. (Enero-Febrero de 2007). Evaluación del Impacto de un Ensayo Comunitario sobre el Consumo de Frutas y Verduras en Colombia. *Salud pública de México / vol.49, no.1*, 11-19.
- Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Ministerio de la Protección Social y otros. (2011). encuesta Nacional de la

- Situación Alimentaria y Nutriciona en Colombia 2010. Bogotá D.C: Da Vinci Editores & Cia.
- Restrepo Mesa, S. L. (2007). Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar. *Perspectivas en Nutrición Humana*.
<http://revinut.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/9340/8597>, 23 a 35.
- Robledo Martínez, R., & Escobar Díaz, F. A. (2010). *Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles en Colombia*. Recuperado el 2010, de Revistas Universidad Nacional de Colombia:
<http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.unal.edu.co%2Findex.php%2>
- Rodríguez Jerez, J. J. (21 de Noviembre de 2006). *Consumer*. Recuperado el 24 de mayo de 2010, de La importancia del consumo de frutas y verduras:
<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2006/11/21/25816.php>
- Royo Bordonada, M. Á. (2010). Conceptos básicos. En M. Á. Royo Bordonada, & otros, *Nutrición en Salud Pública* (págs. 14-16). Madrid: Rumagraf S.A.
<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=14/09/2012-13aaad4943>.
- Sandoval Casilimas, C. A. (Diciembre de 2002). Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior ICFES.
<http://www.unap.cl/~jsalgado/invcuantitativa.pdf>, 17-18.
- Universidad de Sonora. (s.f.). *Universidad de Sonora, México*. Recuperado el 24 de Mayo de 2010, de
<http://www.biblioteca.uson.mx/digital/tesis/docs/14185/Capitulo1.pdf>
- Zacarías, I., & Muzzo, S. (2006). Programa 5 al día para la promoción del consumo de verduras y frutas. *Revista Chilena de Nutrición No. 33 (suplemento 1)*
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=46914637001>, 222-223.



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE**

INFORME TÉCNICO DE LA INVESTIGACIÓN

**PRACTICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN HOGARES
DE DOS COMUNIDADES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE TURBO,
AÑO 2010.**

Mónica Marcela Duque Gallego
Participante

ASESOR/A:
Luz Marina Arboleda Montoya

SABANETA
2013

TABLA DE CONTENIDO

1. SINOPSIS TÉCNICA.....	52
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	54
2.1 Planteamiento de las preguntas o problema de investigación y su justificación.....	54
3. ESTADO DEL ARTE Y REFERENTE TEÓRICO	58
4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	64
5. METODOLOGÍA PROPUESTA	66
5.1 Técnicas de generación de información	67
5.2 Sistematización y análisis de la información.....	73
5.3 Principales hallazgos y conclusiones de la investigación.....	74
• Prácticas habituales relacionadas con el consumo de frutas y hortalizas en los hogares	74
• La educación nutricional como pauta social de consumo de frutas y hortalizas... ..	77
• Conclusiones.....	78
6. CUADROS DE RESULTADOS.....	82
• Cuadro de resultados de generación de conocimiento.....	82
• Cuadro de resultados para el fortalecimiento de la capacidad científica.....	83
• Cuadro de resultados dirigidos a la apropiación social del conocimiento.....	83
• Cuadro de revisión y ajuste de los impactos esperados.....	84
7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	85
8. BIBLIOGRAFÍA.....	85

**PRACTICAS EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN HOGARES
DE DOS COMUNIDADES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE TURBO,
AÑO 2010.**

1. SINOPSIS TÉCNICA

El objetivo de esta investigación fue la interpretación de las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en dos comunidades rurales, mediante la identificación de pautas en su consumo y las prácticas de crianza en las familias. La metodología aplicada fue de corte cualitativo bajo el enfoque etnográfico y se aplicaron técnicas como: el grupo de discusión, la entrevista y la observación participante, las cuales posibilitaron la comprensión del fenómeno social de la alimentación, mediante discurso y la interacción social de las personas

La primera categoría resultante del análisis de la información, se refiere a las prácticas habituales en el consumo de frutas y hortalizas en los hogares, que han sido resultado de la tradición, el cruce de culturas y el ajuste de las preparaciones al gusto de los padres e hijos. Es así como hoy en día, predomina la cultura costeña en la mayoría de las familias, quienes prefieren preparaciones cocinadas de alimentos con alto contenido de grasas y harinas, las cuales les brinda energía y son aceptadas por toda la familia.

Las frutas y hortalizas, principalmente las segundas, son rechazadas por su sabor, a pesar de conocer los beneficios para la salud y la prevención de enfermedades, éstas son rechazadas, especialmente por los padres de familia, con conductas negativas que son observadas por los hijos, quienes a su vez, no aceptan las ensaladas y otras preparaciones que las contengan. Este rechazo se consolida a medida que ellos van creciendo.

Las frutas en cambio son más aceptadas por su sabor dulce y agradable, así como el reconocimiento de su valor nutricional por los padres e hijos. Sin embargo, hay frutas y hortalizas que no les gustan a los integrantes de las familias, por su olor o sabor fuerte, por eso las madres hacen preparaciones donde las enmascaran y las ajustan a otras preparaciones tradicionales, para que los integrantes en las familias accedan a su consumo. Algunas de estas preparaciones, fueron aprendidas por las madres en capacitaciones en educación alimentaria, recibidas en diferentes programas de la localidad.

Dentro de las estrategias utilizadas por algunas madres para incentivar el consumo de estos alimentos, está el de preparar alimentos que más gustan como: jugos, papillas cocidas y licuadas; también utilizan el ejemplo y otras usan los métodos coercitivos. En las fechas especiales, en las cuales celebran cumpleaños, matrimonios, primeras comuniones y otras eventualidades, se hacen diversas preparaciones, que adicionan gran variedad de hortalizas.

La segunda categoría, la educación refiere que las madres son quienes han recibido más información acerca de la importancia de las frutas y hortalizas, además asumen actitudes favorables y las consumen más frecuentemente, además, son las responsables de incentivar el consumo en su familia. A nivel de las instituciones educativas el consumo de estos alimentos es impulsado en los proyectos de aula y huertas escolares, en menor proporción. Además la televisión ha sido un medio informativo, donde se tratan los beneficios nutricionales de estos alimentos y la preparación de recetas.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1 Planteamiento de las preguntas o problema de investigación y su justificación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de 400 gramos de frutas y hortalizas diarias, equivalentes a dos porciones de frutas y tres de hortalizas, que junto con los otros alimentos (harinas, carnes, lácteos, grasas y azúcares), se pueden obtener los nutrientes necesarios para un adecuado estado de salud (Zacarías & Muzzo, 2006).

Frente a este lineamiento, en Colombia desde el año 1970, se han diseñado guías alimentarias que recomienda el consumo de frutas y hortalizas, sumado a la implementación de diferentes estrategias educativas y vinculación de varios sectores (educación, salud, agricultura, transporte e industria) para la promoción de estilos de vida saludables, que incluye el mejoramiento de las prácticas alimentarias, como es el aumento en el consumo de frutas y hortalizas (Morales González, 2007), (CONPES 113 de 2008) y (Ministerios de la Protección Social, Agricultura, Educación; ICBF, ICDR y DNP., 2007).

Sin embargo, hasta el momento no se han obtenido los logros suficientes en la adopción de mejores prácticas alimentarias, porque su consumo a nivel mundial sigue siendo bajo (Organización Mundial de la Salud, 2010). En Colombia esta situación es similar, según el último estudio realizado sobre la situación nutricional en el año 2010, en el cual se indica que sólo el 28,1 % de la población consumió hortalizas y el 66,8% frutas. En la región Central donde se ubica el Departamento de Antioquia, el consumo diario de hortalizas cocidas fue del 7,1%, y de verduras crudas 16,2%. Por otra parte, el consumo de frutas en jugo fue del 44,1% y de frutas enteras del 27%. También se indica que, uno de cada tres colombianos entre 5 y 64 años no consumen frutas diariamente y cinco de cada siete personas no consumen hortalizas, prefiriendo otro tipo de alimentos. (Profamilia, Instituto

Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Ministerio de la Protección Social y otros, 2011).

El bajo consumo de frutas y hortalizas es considerado como uno de los factores de riesgo del desmejoramiento de la calidad de vida de las personas, que unido a otros factores de riesgo (como la inactividad física, el estrés, el consumo de alcohol y cigarrillo), son causantes de las enfermedades más frecuentes que se presentan a nivel poblacional (como la diabetes, cánceres, enfermedades cardiovasculares); se suman, los altos gastos en servicios de atención médica, medicamentos, discapacidad, pérdida de la productividad y muerte por enfermedades cardiovasculares (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2013).

En Colombia, estas enfermedades son la primera causa de morbilidad y por consiguiente ha llevado a una problemática en la salud pública de la población (Robledo Martínez & Escobar Díaz, Boletín del observatorio en Salud de las revistas de la Universidad Nacional de Colombia, 2010). Sin embargo, estas enfermedades y sus consecuencias, se presentan de forma similar en todo el mundo y podrían ser evitables con el cambio de hábitos y estilos de vida en la población (Grupo de investigación sobre enfermedades del corazón. Facultad de Medicina CES y Clínica Medellín, 2008).

De esta forma, se planteó como hipótesis en esta investigación el bajo consumo de frutas y hortalizas en poblaciones rurales, debido al privilegio que le otorgan las personas a los alimentos calóricos y de menor costo, la poca oferta de frutas y hortalizas en el medio y la introducción de alimentos de fácil consumo y agradables al gusto. Así mismo, para explorar sobre esta hipótesis, se formularon las preguntas de investigación: ¿cuáles son las pautas de consumo de frutas y hortalizas instauradas en las familias participantes? y ¿cuáles son las prácticas de

crianza que evidencian la incorporación de las frutas y hortalizas en la alimentación de las familias?

Según el referente teórico y el análisis de la investigación se reconoce la alimentación como un acto complejo, en el cual juegan factores no solo biológicos y genéticos, como tradicionalmente lo enseñan las ciencias de la salud, sino también factores psicológicos y culturales, que amplían la visión del alimento como el transmisor de sustancias bioquímicas con propiedades morales y comportamentales, configurándose como un acto dinámico y particular para cada grupo poblacional, como lo aduce Mabel Gracia (Gracia Arnaiz, 2002).

De acuerdo a los referentes históricos, se reconoce que la alimentación ha pasado por varias transiciones desde que el hombre fue vegetariano para ser omnívoro, agregando en su dieta vegetales, animales y minerales e incluyendo el manejo del ecosistema por la manipulación del ciclo vegetal, para extraer más energía del medio ambiente con el cultivo de tubérculos y cereales; posteriormente, en el siglo XIX, el hombre dejó de ser agricultor como resultado de la revolución industrial, pasando a manejar la producción de alimentos procesados predominando los azúcares y las grasas en su alimentación (Aguirre, Emancipación, salud y educación).

En la región de Urabá, hace algunas décadas se vivió la cultura del pancoger, que consistió en que las frutas y hortalizas eran sembradas en las huertas familiares o el medio natural donde se producían, que tomaban de árboles que se encontraban en medio de las plataneras o en función de su cosecha; sin embargo, esta situación cambió por el surgimiento de la agricultura especializada en ciertos productos alimenticios y el desplazamiento de las familias a otras regiones, dando lugar a cambios en la cultura gastronómica de la localidad, en el tipo de alimentos utilizados y en las formas y métodos de preparación, perdiéndose las frutas y hortalizas de su arraigo cultural.

Estos cambios sociales fueron trazados también por cambios en las prácticas alimentarias, que en la investigación mostraron una nueva concepción de la alimentación, con respecto a lo que los padres conocían y practicaban cuando fueron niños y los comportamientos alimentarios actuales. Se conoció acerca de las nuevas concepciones de las personas sobre la importancia de la alimentación y su relación con la salud, la adopción de criterios técnicos de la alimentación, comunicados por el personal de salud y a través de los programas locales de capacitación y las estrategias, con la adquisición de conocimientos que los padres de familia, particularmente utilizan para promover el consumo de frutas y hortalizas en los niños.

Para retomar estos aspectos relacionados con la alimentación, es necesario concebirla como un hecho social total, en el cual el hombre elige su alimentación por normas sociales y por exigencias inconscientes, como es su imaginario y lo que para él representa ese alimento. Es por ello que al investigar la alimentación, debe realizarse desde un enfoque comprensivo en territorios o grupos poblacionales, con características específicas y en periodos definidos, en tanto, a través del tiempo se establecen cambios, dados por la interacción social de las personas y el medio donde viven; simultáneamente se presentan nuevas pautas de crianza y significaciones, que propenden por la supervivencia y el desarrollo de los hijos y que van modificando las prácticas alimentarias familiares y poblacionales.

Este tipo de investigación suministra mayores indicios de las necesidades alimentarias, en tanto parte de las expectativas y sentires de las mismas personas, con quienes se pretende realizar las intervenciones; siendo los resultados obtenidos muy pertinentes en las decisiones políticas de orden local e institucional para que orienten los programas tendientes a mejorar prácticas alimentarias, alrededor de las frutas y hortalizas.

3. ESTADO DEL ARTE Y REFERENTE TEÓRICO

Con respecto al marco teórico, inicialmente se realizó la revisión del contexto social de la región del Urabá Antioqueño, explorando sobre la formación social y económica, el origen y la conformación actual de la población y sus características.

Igualmente se examinó la fundamentación de los pilares de la seguridad alimentaria y su situación en el Urabá Antioqueño, según una investigación realizada en el Departamento de Antioquia en el año 2005; estos fueron: la disponibilidad de alimentos en la localidad y la disponibilidad de espacios y los cultivos de los alimentos en la localidad y la tendencia actual de los cultivos especializados en la zona, que ha influenciado en la actual vocación agrícola de sus habitantes. Se realizó una amplia revisión las políticas agroalimentarias para el mejoramiento de la oferta alimentaria, la producción agrícola en Antioquia, se construyó el balance las importaciones de frutas y hortalizas en Colombia durante el período de 1992 a 2008 y el acceso a los alimentos, definido por los ingresos económicos.

Con relación al consumo, se revisaron los encuentros internacionales que han brindado los lineamientos para la promoción en el consumo de las frutas y hortalizas, así como las políticas locales e internacionales y los programas que propenden por su consumo; el patrón de consumo de alimentos de la región y los alimentos marcadores de hábitos alimentarios, la cultura campesina y su relación con la industrialización, la familia en la producción y consumo de alimentos en la localidad, la alimentación y su relación con la cultura, los hábitos y costumbres alimentarias.

Por otra parte de buscó la definición de las frutas y hortalizas, su composición nutricional y la concepción que estos alimentos han tenido a través de la historia y el consumo actual en la población; De esta exploración se retomó parte de la

definición, su composición y el consumo actual como aspectos importantes que muestran su importancia y su relación con la salud de la población, como los refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se reconoce que en este aspecto hubo un reconocimiento de teorías y autores, que desarrollan de forma integral los contenidos y permiten una mayor comprensión del tema, un alto nivel de saturación teórica e integración del conocimiento, sin embargo en el desarrollo de la investigación, surgió la necesidad de retomar la hipótesis y concretar los objetivos y el alcance del proyecto de investigación con la profundización en aspectos socioculturales, que determinaran y procuraran por una mayor comprensión del porque la preferencia de ciertos alimentos por las personas; estos aspectos fueron: la interpretación de las prácticas en el consumo de las frutas y hortalizas identificando las pautas de consumo y la descripción de las prácticas de crianza para la incorporación del consumo de estos alimentos en las familias.

Lo anterior requirió precisar más en fundamentos teóricos sobre las pautas de crianza y las prácticas alimentarias relacionadas con el consumo de frutas y hortalizas, porque la profundización de las tesis de varios autores, se logró comprender y relacionar el comportamiento o actuación de las personas, con sus prácticas y las normas instauradas en un grupo poblacional. En este sentido, se exploró sobre los hábitos y costumbres alimentarias, que precisamente refieren como se establecen esas prácticas como normas y finalmente como hábitos, llegando a naturalizarse en una cultura. Así mismo, en la población estudiada se revisó el contexto en el cual se conformaron los grupos poblacionales, a partir de la unión de personas de diferentes culturas y por ende, el surgimiento de los cambios en la historia gastronómica, que ello implicó.

Para conocer el estado actual del conocimiento sobre el bajo consumo de frutas y hortalizas, se revisaron varias investigaciones que se acercaban a estudiar las

causas más frecuentes de esta situación en las poblaciones específicas, objeto de estudio. Como se plantea en el proyecto de investigación, se revisaron investigaciones de España, México, Chile, Argentina y Colombia. En una primera revisión se realizó una amplia lectura recogiendo varios elementos y en otras revisiones, de las mismas investigaciones, se especificó en aspectos como las prácticas de consumo de frutas y hortalizas y la evaluación de las intervenciones, teniendo en cuenta algunas variables socioeconómicas (estrato socioeconómico, grupos de edad y otras).

La investigación “Percepciones frente a la nutrición y la educación escolar” (Restrepo Mesa, Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar, 2007), es la que más se asemeja a la investigación realizada en el Urabá Antioqueño porque utiliza la etnografía y la aplicación de entrevistas cualitativas para la descripción de las dinámicas en la alimentación y nutrición escolar de una institución educativa de Medellín.

Esta investigación considera elementos conceptuales similares y deriva una interrelación análoga de los resultados, en tanto coinciden en afirmar que los hábitos alimentarios surgen como una estructura integrada de necesidades, recuerdos y afectos, influenciados por los sentidos y el apetito, que se insertan en las costumbres, como parte integral del sujeto y su pleno desarrollo.

Igualmente se hace referencia al papel fundamental del acompañamiento del grupo familiar en la adopción de hábitos adecuados, puesto que los padres son quienes procuran por la supervivencia, el aprendizaje y el crecimiento del niño; además del papel de la escuela, en la cual se dinamiza, se aprende nuevas conductas y se fortalece las adquiridas, mediante las educación alimentaria en las aulas. Lo anterior, determina el estado nutricional y la conducta alimentaria de los escolares e influye en su salud física y psicológica. Un aspecto fundamental que coincide ambas investigaciones, es los cambios permanentes de los hábitos

alimentarios en el mundo, que genera nuevos retos en la investigación, considerando las ciencias sociales como un área para comprender de forma permanente las conductas alimentarias.

Otra investigación realizada en España (“El análisis del consumo de frutas y hortalizas en comedores escolares”, Ministerio M Amb. R y M, Ministerio de Medio Ambiente y medio rural y marino, 2009) fue realizada bajo la perspectiva cuantitativa para evaluar el nivel de aceptabilidad de las frutas y hortalizas, hallando el bajo consumo de frutas y hortalizas, y coincide en afirmar que en la medida que los estudiantes avanzan en los grados escolares tienen más libertad de elección y disminuyen la aceptabilidad por el consumo de las frutas y hortalizas. Lo anterior también se encontró en la investigación actual, por el discurso de las madres de familia, que relatan que los esfuerzos implementados cuando los hijos eran más pequeños, perdían sus efectos a partir de los nueve años de edad.

Otras investigaciones desarrolladas bajo la perspectiva cuantitativa referidas a la disponibilidad de alimentos: Análisis del consumo de frutas y hortalizas en España: como aplicación del sistema de demanda inversa” (Galdeano Gómez & Jaén García, 2003) y Cambios en factores relacionados con la transición alimentaria y nutricional en México” (Ortiz, Delgado Sánchez, & Hernández Briones, 2006), obtuvieron como resultados la afectación de la demanda alimentaria debido a factores económicos, en los cuales las frutas y hortalizas pasan a una posición de bienes de lujo. En este contexto, son más consumidas por las clases altas pero no en cantidades suficientes porque en este escenario y en estas clases sociales, aumenta el consumo de lípidos, azúcares, bebidas y alimentos procesados. Se coincide desde la conceptualización teórica de esta investigación, la interrelación de factores sociales, económicos y culturales, en los cuales se hace necesario también profundizar en los aspectos económicos que influyen en el comportamiento alimentario.

La investigación “El Patrón alimentario de una comunidad aborígen de la Patagonia Argentina” (Ferrari, Morazzani, & Pinotti, Agosto de 2004), es de corte cuantitativo y caracteriza el patrón alimentario para determinar el aporte nutricional de los grupos de alimentos, a través de un recordatorio de veinticuatro horas por dos meses, registrando una limitada selección de hortalizas, pero dan un valor agregado a la huerta como un sistema que viene de sus prácticas ancestrales y permite una mayor disponibilidad y consumo de alimentos.

En esta investigación se resalta el reconocimiento que se hace a las posibles subvaloraciones que pueden tener la aplicación de las técnicas cuantitativas, en las cuales se puede dar menor relevancia a alimentos de mayor aceptación cultural, y que posiblemente sean fuentes alimentarias de nutrientes indispensables en la dieta. En este sentido, en la investigación realizada en el Urabá, en el grupo de discusión los padres de familia de la vereda san Jorge relataron que provenían de diferentes culturas gastronómicas, algunos raizales de Urabá, recuerdan que había disponibilidad de hortalizas que cogían del “monte” como la guama y el caimito amarillo.

Otras personas procedentes del Chocó consumían ciertas hojas y raíces como hojas de yuca cocinadas con piña del Chocó, abirajao y acao que se parece al cacao y una planta que hacía las veces de cebolla de rama que llamaba col de monte. Los que se criaron en la montaña recuerdan el zapote rojo, que hoy nadie consume y los provenientes de los departamentos de Córdoba y Antioquia dicen que consumían de todo lo que había en el monte y recordaron el jobo, que nadie consume hoy; sin embargo, la mayoría en la edad adulta al desplazarse del Chocó a Urabá y según la cultura gastronómica actual, cambiaron estos hábitos de consumo. Estos alimentos nombrados durante las conversaciones realizadas con los participantes de la investigación, no han sido conocidos ni registrados en los

programas de intervención en la localidad, que es importante reconocer como alimentos que hicieron parte de su cultura gastronómica.

Otros estudios realizados bajo la perspectiva de investigación mixta (cuali-cuantitativos) como el “Consumo de alimentos y algunos nutrientes en la población de la Universidad de Luján, Argentina” (Pacín y otros, 1999) evaluó el consumo de alimentos, el aporte energético y la adecuación de micronutrientes por una encuesta sociodemográfica y el recordatorio de consumo de 24 horas, permitiendo un análisis de relación sobre las cifras de consumo de frutas y hortalizas correspondientes a los hábitos de consumo de alimentos del país.

Bajo esta perspectiva también se estudió la investigación “Los alimentos rendidores y el cuerpo de los pobres” realizada en Argentina, que buscó un análisis de variables macroeconómicas, incidentes en las estrategias de consumo de los más pobres. La aplicación de metodologías mixtas de investigación indujo a la triangulación de los datos, que condujo a un análisis más amplio sobre las causas múltiples, de orden social y económico del bajo consumo de frutas y hortalizas, en los diferentes estratos de la población. Una de conclusiones más importantes, ampliamente descrita y que coinciden con los hallazgos de la investigación realizada, fue que las frutas son preferidas a las hortalizas, sin embargo su consumo es ocasional por el costo y el rendimiento, prefiriendo alimentos que llenan, aportan energía y son económicos (Aguirre, 2005, pág. 7).

Después del análisis de las investigaciones que en el medio existen sobre el consumo de las frutas y hortalizas, se concluye que todas aportan resultados importantes a la comprensión del bajo consumo de frutas y hortalizas en las poblaciones, sin embargo, tienen mayor pertinencia las investigaciones que aplican metodologías mixtas porque se obtiene información más amplia y significativa de los temas alimentarios. Sus resultados, se someten a procesos de triangulación, sistematización y análisis, que integra los hallazgos para lograr un

mayor entendimiento del fenómeno alimentario, una visión más holística; además se asume que existen diferentes realidades y que la teoría se determina por los hechos y se crean nuevo conocimiento del asunto en cuestión (Hernandez Sampieri).

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Inicialmente, el proyecto de investigación se enfocó hacia la comprensión de factores socioculturales presentes en el consumo de frutas y hortalizas en las poblaciones seleccionadas, mediante el estudio de los ejes de disponibilidad y consumo de la seguridad alimentaria y nutricional.

Con respecto al primer eje, se pretendía la identificación de la disponibilidad y las formas de acceso de las frutas y hortalizas por las familias objeto de la investigación. El segundo, referido a la interpretación del significado de las frutas y hortalizas por los integrantes de las familias, las pautas de crianza que incorporan las frutas en los hábitos de consumo y el lugar que ocupaban estos alimentos en la vida del sujeto. Igualmente, se planeó desarrollar la investigación en el ámbito familiar y escolar y con diferentes poblaciones, padres, madres de familias, docentes, escolares y adolescentes.

Sin embargo, se reevaluó el alcance de los aspectos socioculturales por considerarlos muy amplios, pues dentro de los componentes sociales y culturales, habría que considerar aspectos económicos y políticos de la población objeto de estudio. Por tanto se precisó a un objetivo más concreto en este sentido, con el fin de profundizar en las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en los hogares de la población objeto de estudio y en coherencia con este, se establecieron los objetivos específicos y la metodología de la investigación.

Los objetivos específicos fueron dos, el primero la descripción de las prácticas de crianza, que evidenciaron la incorporación del consumo de frutas y hortalizas en la alimentación de las familias participantes y el segundo, la identificación de las pautas de consumo de frutas y hortalizas, instauradas en las familias participantes.

En esta interacción social, se pretendió observar, dialogar e interpretar las prácticas de crianza en la población objeto, alrededor de las significaciones culturales, sociales e individuales de los padres, además del modo de comportamiento alimentario de la familia en general, y que según los referentes teóricos pueden transformarse en el tiempo mediante los procesos de socialización.

De acuerdo a la línea de investigación a la cual está inscrito este proyecto de investigación, “Familias, Crianza y Desarrollo” del programa de maestría de Educación y Desarrollo Humano, las prácticas de crianza como proceso de socialización primaria, involucra otros agentes externos a la familia, por eso se plantea no solo cómo deberían ser, sino como se da la crianza en un contexto determinado, qué concepciones, ideas o imaginarios existen en torno a la niñez, la familia, el cuidado.

Según esta misma línea y algunos autores del marco teórico de esta investigación, se concibe la crianza como un “proceso relacional y vincular entre el niño y otras personas significativas durante los primeros años de vida”. Por ello, es fundamental comprender este vínculo porque redunda en el comportamiento social, en este caso de los niños en el ámbito alimentario, hasta llegar a ser adulto.

La línea de investigación otorga gran relevancia a la familia, como parte de los procesos de desarrollo humano y una oportunidad para tratar la transformación social y educativa, en tanto es el primer escenario de protección y cuidado de los niños y demás integrantes. Además como grupo social primario crea una relación

vincular entre sus integrantes y el entorno, interactuando con la sociedad. De allí la importancia de abordar la funcionalidad de la familia desde la crianza de los hijos, así como su papel social y político en la sociedad (Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano).

5. METODOLOGÍA PROPUESTA

El enfoque definido fue la etnografía, enmarcado en la perspectiva de investigación de corte cualitativo, retomando el marco conceptual de varios autores, como el del sociólogo Uwe Flick, quien exploró las estrategias metodológicas de la perspectiva cualitativa, y el de la antropóloga Mabel Gracia Arnaiz, que se ha interesado por la perspectiva de investigación cualitativa en torno al estudio sociocultural de la alimentación, la salud y el género, muy relacionado con el tema específico de esta investigación, que concibe la etnografía como una alternativa para la aproximación de las realidades, representaciones y prácticas alimentarias de forma holística y comparativa. Sin embargo, durante el avance de la conceptualización teórica de esta investigación se requirió ampliar en aspectos epistemológicos de la etnografía y la contextualización a este trabajo de investigación. Para ello, se ampliaron conceptos desarrollados por la antropóloga social Rosana Guber y su texto: *La etnografía: método, campo y reflexividad*.

En este texto, se esboza la etnografía desde una amplia perspectiva, refiriéndose como un método abierto que permitió en esta investigación, la inmersión del investigador para entrar en contacto con las personas; igualmente, descrito como enfoque facilitó entrar a conocer el fenómeno alimentario dentro de su sistema sociocultural, desde la perspectiva de los miembros de la comunidad y vincular la teoría, creando conceptos más abarcativos y universales; finalmente como texto, en tanto permitió una amplia descripción, representación o traducción de ciertos comportamientos alimentarios en la cultura propia de estas comunidades, a través del trabajo de campo. Tal como lo plantea Rosana, es la búsqueda de una

dimensión particular del recorrido disciplinar, donde es posible sustituir progresivamente determinados conceptos por otros más adecuados, abarcativos y universales (Guber, 2001, página 20).

Inicialmente en la planeación metodológica se programó el abordaje de diferentes integrantes de la población objeto de estudio (madres, padres, escolares, docentes y tenderos) y ambientes (familia, comunitario, escolar, administración municipal y expendios de alimentos), sin embargo al replantearse los objetivos de la investigación y su alcance, se especificó en las prácticas alimentarias y por tanto, se procedió a delimitar el direccionamiento de la investigación, que se enfocó a un grupo de familias rurales de dos localidades rurales del municipio de Turbo (Currulao y San Jorge), que tenían en común la vinculación laboral de los padres de familia a la Corporación Bananera de Colombia (Banacol) y la adscripción a un proyecto de seguridad alimentaria y nutricional⁵.

5.1 Técnicas de generación de información

A partir del método etnográfico se abordaron una serie de actividades de trabajo de campo y la utilización de diversas técnicas cualitativas, que conllevaron a la flexibilidad o apertura, propia del método, fundamentado en que la población participante era privilegiada o el centro de atención por la expresión de sus palabras, actuaciones y la espontaneidad de su vida cotidiana, en los hechos extraordinarios y en su devenir, como insumo básico para la descripción del tema (Guber, 2001, pág. 16).

Para comprender lo que las personas dicen y hacen sobre el consumo de frutas y hortalizas, se eligieron técnicas cualitativas como: los grupos de discusión, las

⁵ Proyecto de huertas familiares y educación nutricional desarrollado entre la Fundación de la Corporación Bananera de Colombia (Corbanacol) y el Plan de Mejoramiento Alimentario y Nutricional de Antioquia (MANA), operador por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

entrevistas y la observación, que posibilitaron el acercamiento a las personas, el diálogo y la observación de sus prácticas alimentarias en su cotidianidad. Con éstas se interpretó el discurso de las personas y por la variedad de técnicas aplicadas, fue posible la contrastación y la saturación de la información (Bonilla & Rodríguez, 2005) y (Sandoval Casilimas, 2002).

Adicionalmente, se había contemplado el taller como una técnica válida que buscaba recoger, analizar y construir conocimientos, actitudes y competencias a partir del juego con escolares de 6 a 10 años, según su cultura (García y otros, 2002); sin embargo, esta técnica se descartó porque se dio prioridad en la profundización de aspectos que se trataron con padres de familia e hijos de mayor edad.

La planeación y los procedimientos operativos de las actividades de campo se encuentran en el documento inicial, que detallan la concepción y los procedimientos de aplicación del grupo de discusión, la entrevista y la observación por autores reconocidos en el tema; sin embargo esta información se consignó como un archivo de uso del investigador para llevar a cabo el trabajo de campo.

Igualmente en la planeación de las técnicas de recolección de la información, se diseñó un guion de preguntas basado en las categorías conceptuales y los objetivos de la investigación, que sirvió para orientar las conversaciones con las personas y disminuir el riesgo de variación entre las entrevistas y los grupos de discusión (Bonilla & Rodríguez, 2005). Se consideró la flexibilidad descrita por Teresa Guber, que consistió en llevar preguntas de interés general como nexos provisionales o guías para que la población expresara sus sentimientos por asociación libre, introduciendo la perspectiva del participante y promoviendo verbalizaciones más prolongadas que ampliaron la información a categorizar (Guber, 2001, págs. 82-83).

Con respecto a las categorías, al inicio de investigación fueron más amplias y se había determinado como una de las categorías el significado del consumo de frutas y hortalizas, en la cual se esbozaron preguntas sobre la importancia que tenía para los participantes de la investigación, los significados, sentimientos al consumirlas, definición e importancia.

Otra de las categoría preconcebidas, fue sobre las prácticas de consumo de frutas y hortalizas, enfocada a preguntas en torno a la importancia de las frutas y hortalizas en la alimentación, su importancia frente a otros alimentos de la canasta de alimentos, los horarios de consumo, las preparaciones más usuales en las que se incluyen, los momentos de consumo y su consumo en ocasiones especiales.

Finalmente, otra de las categoría fueron las pautas de crianza, cuyas preguntas incluían: la enseñanza del consumo de frutas y hortalizas de padres a hijos, así como por los medios de comunicación, los integrantes en la familia que las consumían, las primeras frutas y hortalizas ofrecidas a los hijos y las preparaciones y las medidas y estrategias aplicadas por los padres para que los hijos las consuman.

Sin embargo, el guion se estructuró con base en dos temas, el primero sobre las prácticas habituales en el consumo de frutas y hortalizas en los hogares, indagándose por las de mayor frecuencia en el consumo, los momentos del día para su consumo, el lugar que ocupaban en la lista de mercado, las preparaciones más usuales, las estrategias más utilizadas para promover el consumo en los niños y las niñas, su utilidad e importancia nutricional, la frecuencia y significado de su consumo y los factores que intervienen en el consumo de estas.

El segundo tema, estuvo relacionado con aspectos de educación nutricional, y las preguntas giraron en torno a los antecedentes de consumo de frutas y hortalizas, la información nutricional recibida por los programas nutricionales locales y en los

medios de comunicación. Así se planteó conocer mediante el diálogo con los padres y jóvenes, como se conducen las acciones educativas para el consumo de frutas y hortalizas y al mismo tiempo, retomar prácticas consideradas comunes en la sociedad, al indagar a los cuidadores sobre las pautas de crianza infantil realizadas en los primeros años del niño para el consumo alimentario, la introducción de las frutas y hortalizas en su alimentación y como son asumidas por ellos en el tiempo.

Se planeó para el trabajo de campo realizar dos grupos de discusión, uno en la vereda San Jorge y el otro en el corregimiento de Currulao con los padres y madres de las familias seleccionadas, a fin de identificar los aspectos definidos en los guiones y discutir dichas temáticas en interacción con los padres y madres de las familias. En cada reunión se invitaron a participar nueve padres y madres de familia, lo cual posibilitó la espontaneidad de los participantes en la conversación, la interactividad y la reflexión crítica del grupo, la ejemplificación de casos y situaciones específicas sobre el tema alimentario.

Esta técnica fue aplicada en un número concreto de participantes porque la mayoría de comportamientos del hombre son sociales, se producen y elaboran en grupos pequeños y se desarrolla una circulación discursiva y una riqueza conceptual con respecto a un referente del grupo. Alrededor de esta dinámica, se expresaron enunciados y sugerencias, hasta llegar a sentar consensos y una posición del grupo, como base del análisis e interpretación, en relación al objetivo de la investigación (Callejo Gallego, 2002).

En la aplicación de esta técnica, los participantes manifestaron que obtuvieron aprendizajes, mediante el diálogo e intercambio de ideas sobre la importancia del consumo de las frutas y las hortalizas y consideraron relevante realizar este tipo de encuentros comunitarios, diferentes a los que comúnmente están invitados, porque se sintieron importantes, especialmente cuando rememoraron las prácticas culturales y alimentarias de cuando ellos eran pequeños. Igualmente, se evidenció

que los papás de las familia, se constituyen el actor principal de la toma de decisiones en los grupos familiares por el manejo de los recursos económicos, y las madres de familia, definen los alimentos a comprar; es importante considerar este aspecto porque muestra la interacción en el hogar sobre las decisiones en la selección y compra de los alimentos.

Respecto a las entrevistas, desarrolladas como una conversación ordinaria, fueron realizadas con el fin de favorecer intercambios de experiencias, recuento de ideas, significados, sentimientos, detalles e interpretaciones sobre sus saberes y prácticas respecto al consumo de frutas y hortalizas (Bonilla & Rodríguez, 2005).

En total se realizaron veinte entrevistas, específicamente cinco a madres de familia y cinco a jóvenes entre 11 y 14 años en cada localidad. En las entrevistas realizadas a los jóvenes, además de las preguntas del guion indicadas anteriormente, también se incluyeron otras relacionadas con la enseñanza en el consumo de frutas y hortalizas, impartida por sus padres y la institución educativa.

Se realizaron entrevistas a las madres porque son las personas encargadas de la selección y preparación de la alimentación en el hogar; ellas fueron participantes clave por su papel estratégico y disposición social con relación al fenómeno alimentario, por su papel fundamental en el reconocimiento de la dinámica alimentaria; de esta manera, dichos aspectos fueron los que guiaron la selección de los participantes, más que la cantidad o representatividad estadística (Callejo Gallego, 2002).

Durante la aplicación de esta técnica, las madres fueron receptivas y espontáneas, así mismo ellas consideraron que ampliaron la comprensión sobre aspectos alimentarios desarrollados en diferentes capacitaciones, la ampliación de la información tomada en los grupos de discusión y la observación de las prácticas alimentarias reales en su cotidianidad, a través de la disponibilidad de los alimentos en el hogar.

Con respecto a las entrevistas a los jóvenes entre 11 y 14 años, durante su desarrollo se emitieron conceptos sobre la fuente y forma como son educados en el tema alimentario y la adopción en sus prácticas; además en el diálogo con el investigador, expresaron sus conceptos de forma más precisa o corta, en tanto a esta edad la alimentación no es uno de los aspectos de mayor interés, pero fue información igualmente válida para el análisis y la triangulación de la información. Los jóvenes de la vereda, por vivir en una zona más rural expresaron mayores conocimientos y experiencias en el tema, porque vivencian más la producción de alimentos, al contar con espacios para la siembra de alimentos, que usan en el autoconsumo o comercialización.

La otra técnica utilizada en la investigación fue la observación participante, para la cual se utilizó otra guía de observación, se aplicó en los hogares durante las entrevistas a las madres, observándose aspectos como: la disponibilidad de las frutas y las hortalizas, principales preparaciones con estas y su consumo, por parte de los miembros de las familias.

La implementación de esta técnica fue muy importante porque facilitó complementar la información de la vida cotidiana, contrastando las prácticas con el discurso de las personas (Guber, 2001, págs. 50, 56 y 60); con la utilización de esta técnica, también se pudieron apreciar las formas de vida social, la organización y las vivencias en escenarios propios o naturales de los observados (Callejo Gallego, 2002).

En general, todas las técnicas de recolección de información sirvieron para obtener un reconocimiento de la estructura social de la población estudiada, su funcionamiento normativo, sus comportamientos y la cotidianeidad de sus vidas, constituyéndose en un trabajo importante porque fue un “cara a cara” con la población en el lugar donde viven; con el objetivo de obtener la información sobre aspectos alimentarios en la vida social, tal como era vivida por las personas (Guber, 2001, págs. 31-33).

Es de anotar que el trabajo de campo y la aplicación de cada técnica se hizo teniendo en cuenta todos los aspectos éticos, que guían el desarrollo de la investigación social; en este sentido, se tuvo presente la participación voluntaria de los padres, madres y jóvenes, en las diferentes actividades convocadas dentro de la investigación; se logró la interacción y el sostenimiento de una relación de comunicación directa y horizontal entre el investigador y los sujetos de investigación, mediada por la confianza y el respeto de sus expresiones y su cultura.

Igualmente el investigador informó sobre el compromiso de discreción en el manejo de la información, garantizando su manejo ético y con fines investigativos; se conservó el anonimato durante el análisis, por lo cual los nombres de los participantes fueron reemplazados por códigos; se constató la voluntad de participación de las personas mediante la firma de un consentimiento informado, en el cual también se certificó el permiso de la grabación de los discursos, generados durante la recolección de la información. En el caso de adolescentes el consentimiento informado fue diligenciado y firmado por sus padres o acudientes.

5.2 Sistematización y análisis de la información

La información generada fue consignada mediante notas y diarios de campo, además se realizaron grabaciones de los diálogos y expresiones de los participantes de la investigación. La información fue transcrita para facilitar el proceso de codificación y categorización de los datos.

Para el análisis de la información se realizó el proceso de clasificación, la codificación con la identificación de las unidades de sentido de las conversaciones, que fueron agrupadas en un cuerpo temático mediante el programa de sistematización cualitativa Atlas Ti (versión 6.0.15). Luego se reconfiguraron las categorías, que fueron contrastadas y analizadas con la teoría, teniendo presente los objetivos de la investigación.

5.3 Principales hallazgos y conclusiones de la investigación

Al realizar el proceso de sistematización y análisis se identificaron y analizaron dos categorías o cuerpos temáticos, la primera relacionada con las prácticas habituales en el consumo de frutas y hortalizas en los hogares en la cual se identificaron aspectos como: condiciones y situaciones en las que más se consumen las frutas y hortalizas, factores que intervienen en su consumo, preferencias por frutas y hortalizas, preparaciones y estrategias que promueven o dificultan su consumo. La segunda categoría fue la educación alimentaria, como una pauta social de consumo de frutas y hortalizas, en la cual se profundizó sobre la función de la institución educativa y los medios de comunicación como factores promotores del consumo de frutas y hortalizas.

A continuación se describen los principales hallazgos y conclusiones de la aplicación del proceso investigativo, sin embargo la investigadora produjo un artículo en el cual se amplían los resultados de esta investigación.

- **Prácticas habituales relacionadas con el consumo de frutas y hortalizas en los hogares**

Las actuales prácticas de consumo de alimentos se originaron de la tradición alimentaria, el cruce de culturas y el ajuste de las preparaciones al gusto de los padres y los hijos, dando como resultado la preferencia de preparaciones con mayor contenido de grasas y harinas, las cuales saben preparar, les brinda energía y les cae bien a nivel digestivo.

- **Condiciones y situaciones en las que consumen las frutas y hortalizas**

En las familias, el consumo de frutas es mayor en temporada de cosecha, pues las consumen a cualquier hora del día y las toman directamente del árbol; también cuando se las fían en las tiendas o cuando las adquieren con el pago de las

quincenas, siendo los sábados un día especial de compra y consumo porque se propicia el encuentro familiar, preparándose jugos de fruta y sancocho con hortalizas. Las frutas que no están en cosecha o no se producen en Urabá las compran, al igual que la totalidad de las hortalizas.

Los momentos del día de mayor consumo de las frutas son en horas de la mañana, en el almuerzo, en las tardes y en las noches compartiendo en familia. Los jóvenes las consumen en la tarde cuando llegan de estudiar, aunque algunos también las llevan en la lonchera.

– Factores que intervienen en el consumo de frutas y hortalizas

Los participantes de la investigación manifestaron algunos aspectos que influyen en el consumo de frutas y hortalizas. Algunas personas aprendieron a consumirlas porque vivieron en otras regiones del país, donde es habitual encontrarlas en las preparaciones habituales.

Las hortalizas son de difícil aceptación por los niños y jóvenes, por el sabor y no les gusta que se las combinen con ciertas preparaciones usuales y tampoco aceptan las ensaladas, incluso algunas madres relatan que sus hijos prefieren aguantar hambre, antes que comer estos alimentos y cuando ellos van creciendo se va aumentando su rechazo por las hortalizas; en ocasiones los escolares y jóvenes las botan o regalan. Según algunas madres, los rechazos a estos alimentos se presentan porque las familias son influenciadas por la cultura costeña, que prefiere las preparaciones cocinadas que no contienen ni frutas ni hortalizas.

Se encontró que la preferencia por las hortalizas, es más frecuente en las madres de familia, porque reconocen los beneficios de las frutas y hortalizas para la salud, el mantenimiento del bienestar físico y la importancia para la manutención de una alimentación balanceada. Además en varios casos relacionaron el

padecimiento de algunas enfermedades con el bajo consumo de frutas y hortalizas.

– **Preferencias por frutas y hortalizas**

Las frutas son preferidas a las hortalizas por su sabor dulce, agradable y su composición nutricional, especialmente por los niños más pequeños y los escolares hasta los nueve años.

Las frutas preferidas son las más comúnmente conocidas y las hortalizas más consumidas en las familias, también son las aceptadas por los niños. Los jóvenes consumen frutas y hortalizas con ciertas predilecciones, catalogadas por las madres como “resabios” pues rechazan especialmente las hortalizas verdes.

En general hay frutas y hortalizas que no son predilectas por el gusto de los integrantes de las familias, porque poseen olor o sabor fuerte y característico y en otras ocasiones, por la consistencia en las preparaciones elaboradas por las madres, sin embargo algunas de éstas hacen parte de la alimentación cotidiana y son mezcladas con otros alimentos, brindadas en ensaladas o revoltijos.

– **Preparaciones y estrategias que promueven o dificultan el consumo de frutas y hortalizas**

Las madres ofrecen en los primeros cuatro o cinco meses de edad, preparaciones con frutas y hortalizas, como: jugos, papillas cocidas y licuadas, con el objetivo de irlos acostumbrando a su consumo. En la alimentación familias, en algunas ocasiones las madres preparan recetas que contienen frutas y hortalizas, pero manifiestan que hay que variar las que llevan hortalizas, mezclándolas con otras preparaciones, licuándolas o picándolas en las sopas para que los demás integrantes de la familia accedan a su consumo. Sin embargo, hay otras madres que no les ofrecen estos alimentos, por tal motivo su aceptación es baja por parte de los niños, quienes no se habitúan a su consumo desde pequeños, lo cual coincide con la falta de consumo y estímulo, cuando las madres eran unas niñas.

Algunos de los papás en las familias consumen las hortalizas por apariencia, para darles ejemplo a los hijos, sin embargo tienen expresiones y actitudes que son percibidas por los niños y jóvenes, las cuales desmotivan en ellos el consumo; además los papás las consideran como hierbas o alimentos para animales.

Cuando los hijos no están habituados al consumo de frutas y hortalizas, las madres utilizan diferentes estrategias para que las consuman, incluyendo los métodos coercitivos. Sin embargo, otros padres de familia consideran que estos métodos no son adecuados reconociendo que el mejor método es el ejemplo.

– **Preparaciones y consumos de frutas y hortalizas en ocasiones especiales**

En las fechas reconocidas como especiales (Los cumpleaños, Semana Santa, Navidad, Año Nuevo, Primeras Comuniones y Graduaciones), las familias elaboran variedad de preparaciones, en las que utilizan diferentes frutas y hortalizas, disponibles en la localidad y que en su mayoría, son compradas.

• **La educación nutricional como pauta social de consumo de frutas y hortalizas**

Las madres de familia han participado de capacitaciones y encuentros realizados por entidades locales, en las cuales han recibido mayor información sobre educación alimentaria, relacionada con los beneficios de los alimentos para la salud y la nutrición, el buen funcionamiento del organismo, la estética corporal, el crecimiento de los niños y como alimentos protectores de enfermedades. Como resultado de lo anterior, las madres son quienes consumen mayor cantidad y variedad de frutas y hortalizas. Frente a estos procesos educativos, tanto las madres como los papás de las familias, manifiestan sus expectativas sobre la adquisición de conocimientos para aprender a comer y a producir las hortalizas.

Esta información ha hecho que las madres asuman actitudes favorables frente a estos alimentos, y a la vez que establezcan pautas de consumo en sus hogares que se han constituido en ejes para incentivar el consumo de estos alimentos en sus hijos. Estas les enseñan a sus hijos la importancia de consumir frutas y hortalizas, oralmente y con el ejemplo, pues son las personas que más consumen estos grupos de alimentos en sus hogares.

En las instituciones educativas también les enseñan sobre la importancia de estos alimentos, pero en menor proporción mediante los proyectos de aula e implementación de las huertas en algunos grados escolares. Además, la televisión ha sido otro medio por el cual los jóvenes se informan sobre los beneficios nutricionales de las frutas y hortalizas para la salud y su crecimiento y sobre todo, han aprendido sobre la elaboración de recetas con frutas y hortalizas, pero no siempre disponen de recursos para adquirir los ingredientes necesarios o no los consiguen a nivel local. Algunos jóvenes creen que los mensajes emitidos en estos medios sobre los beneficios de estos alimentos, no son aplicados.

- **Conclusiones**

- En la elección y el consumo alimentario se configuran las dimensiones simbólica y nutricional, las cuales son establecidas en la cotidianidad al momento de realizar una elección alimentaria, por diversidad de factores que interactúan entre sí, como los biológicos, psicológicos y culturales (Gracia Arnaiz, 2002) y (Motanari, 2004). Dentro de estos factores se encuentran: la publicidad, los pares generacionales, la oferta de alimentos industrializados y otros, que condicionan el gusto por los alimentos y las prácticas específicas de la alimentación.
- El gusto por los alimentos se cruza con la clase social a la cual pertenece la población objeto de estudio, quienes instauran sus preferencias alimentarias de acuerdo a lo alcanzable desde la parte económica, lo conocido y aceptado por cada grupo, en el sentido de que sean de buen sabor, brinden saciedad y

aporten nutrientes (Bourdieu, 2002, pág. 383); por tanto, en la población objeto de estudio se prefieren preparaciones que contengan; harinas, azúcares y grasas, por el sabor, que les resulta más familiar y agradable, el bajo costo relativo y porque son los alimentos que más habitualmente se consumen en las preparaciones conocidas y de mayor predilección.

- En lo referente al poder de saciedad, las preferencias alimentarias se guían por la capacidad de satisfacer el apetito y responder a los altos requerimientos de calorías en la población, en tanto los padres de familia son personas que requieren un alto esfuerzo físico en las actividades laborales en las bananeras, que demandan gran cantidad de energía. Por ello requieren de alimentos que respondan principalmente a esta necesidad, y no necesariamente al suministro de alimentos variados en la canasta de alimentos, por los costos que ello implicaría y además porque deben cubrir otras necesidades básicas en el hogar, limitadas por sus bajos ingresos económicos (Aguirre, 2005).
- La población reconoce la importancia de las frutas y hortalizas para conservar la salud, y las consecuencias que trae su bajo consumo, sin embargo éstas no tienen las características anteriormente descritas, especialmente las hortalizas, en las cuales el sabor no es culturalmente aceptado. Los aspectos comunes en ambas son: no tienen un alto aporte de calorías que les brinde energía y su costo es relativamente alto, colocándolas en desventaja frente a los otros alimentos.
- Las madres de familia son las personas que a nivel familiar han participado más frecuentemente de programas educativos desarrollados en la localidad, que responden a la necesidad de promover el consumo de frutas y hortalizas por la alta prevalencia de enfermedades relacionadas con el bajo consumo de estos alimentos. Por ello tienen mayor reconocimiento a cerca de la importancia del consumo de las frutas y hortalizas para una buena salud (Ministerios de la Protección Social y Transporte, 2009).

- Los padres de familia utilizan diferentes estrategias para impulsar el consumo de frutas y hortalizas en el hogar, como la introducción de estos alimentos en las preparaciones ofrecidas en los primeros meses de vida de los hijos para irlos acostumbrando a su consumo, la utilización de métodos coercitivos, el ejemplo u otros simplemente no las ofrecen, porque a ellos no los habituaron tampoco a su consumo. Se reconocen que todas las estrategias que impulsan el consumo de frutas y hortalizas en el entorno familiar son favorables para el establecimiento de adecuados hábitos alimentarios, sin embargo se deben tener en cuenta el papel que juegan los otros factores, culturales, sociales, económicos e individuales en el establecimiento de estos hábitos alimentarios (Hurtado, Sánchez Mata, & Torija Isasa, 2003).
- Estos grupos poblacionales no responden solo a la norma que transmiten las madres a sus hijos, sino también se evidencia la percepción de conductas alimentarias de otros integrantes de las familias, expresadas de forma verbal y gestual constituyéndose en un factor que determina el consumo de las frutas y hortalizas, el cual lleva al bajo consumo, como una tradición transmitida de padres o adultos, a los hijos (Cruz Cruz, 1991, págs. 12-13).
- Las prácticas de consumo de frutas y hortalizas pueden consolidarse en los demás integrantes de las familias, en tanto se reconozcan los factores sociales y culturales que influyen en la elección alimentaria y se lleve procesos de educación nutricional a la población infantil y escolar, basados en el diseño y desarrollo de intervenciones sociales, que sean mejor acogidas por las comunidades y se logre un impacto esperado.
- El principal logro en esta investigación fue el acercamiento a las comunidades desde una perspectiva diferente de desarrollar un taller magistral, en la cual se transmite conocimientos en alimentación. En esta oportunidad se centró la atención en la cultura alimentaria de la población, la cual ha sido marcada por las prácticas y creencias de los antecesores, narrados mediante un dialogo

fluido con los participantes de la investigación. En ellos se percibieron sensaciones y emociones que exaltan su historia de vida, alrededor de las prácticas de alimentación y las pautas e crianza en el consumo alimentario, basadas en el favorecimiento del bienestar del grupo familiar, especialmente de los más pequeños y regidas por un sistema normativo, direccionado por los padres de familia en el hogar. Se observó cómo estas pautas de crianza cambiaron en el tiempo, porque en la familia algunos integrantes han recibido educación alimentaria, por los cambios en la disponibilidad de alimentos, los ingresos y la oferta de nuevos productos en el mercado, todos estos son factores sociales y culturales que interactúan al momento de la selección y consumo alimentario (Aguirre Dávila & Durán Estruch, *Socialización y Prácticas de Crianza*, 2000).

6. CUADROS DE RESULTADOS

Cuadro de resultados de generación de conocimiento

Se relacionan los resultados de generación de conocimiento, obtenidos durante la realización del proyecto y con respecto a los objetivos y los resultados esperados, planteados en el proyecto original. Dentro de los resultados de generación de conocimiento se incluyen: publicaciones de artículos, diseminación de los resultados y aplicación para el desarrollo mediante la propuesta educativa. Los anteriores soportados mediante los indicadores verificables.

OBJETIVOS (1) (Del proyecto aprobado)	RESULTADO ESPERADO (2) (Según proyecto aprobado)	RESULTADO OBTENIDO (3)	INDICADOR VERIFICABLE DEL RESULTADO (4)
Interpretar las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en hogares de dos comunidades de la zona rural del municipio de Turbo en el año 2010, teniendo presente la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales reconociendo las características alimentarias particulares de la población.	Implementación de la perspectiva cualitativa de investigación social y el método etnográfico para la interpretación de las prácticas alimentarias en el consumo de frutas y hortalizas.	Descripción de los hallazgos sobre la interpretación de las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en la población objeto de estudio, resultante de la descripción de las principales prácticas de crianza que evidencian la incorporación de las frutas y hortalizas en la alimentación familiar y la identificación de las pautas de consumo de estos alimentos en las familias objeto de estudio.	Un (1) informe técnico de resultados. Dos (2) artículos para publicación sobre la metodología y los resultados.
Describir las prácticas de crianza que evidencian la incorporación del consumo de frutas y hortalizas en la alimentación de las familias participantes.	Descripción de las prácticas de crianza que evidencian la incorporación en los hábitos alimentarios el consumo de frutas y hortalizas.	Lo anterior se logró mediante la aplicación rigurosa del método etnográfico, desde la perspectiva cualitativa, descrito en el mismo informe.	Una (1) propuesta educativa.
Identificar las pautas de consumo de frutas y hortalizas instauradas en las familias participantes.	Identificación de pautas en el consumo de las frutas y hortalizas instauradas en los hogares.		

Cuadro de resultados para el fortalecimiento de la capacidad científica

RESULTADO ESPERADO (Según proyecto aprobado)	RESULTADO OBTENIDO	INDICADOR VERIFICABLE DEL RESULTADO (1)
Formulación de un trabajo de maestría en el área de educación y desarrollo humano.	Un (1) documento del proyecto de investigación.	Un (1) trabajo de maestría aprobado.
Fortalecimiento de la línea de investigación: alimentación, sociedad y cultura del grupo de socio-antropología de la alimentación, adscrito al Departamento Administrativo de Ciencia, tecnología e Innovación (Colciencias).	Un (1) Informe técnico de resultados de la investigación	Un (1) informe técnico de resultados de la investigación.

Cuadro de resultados dirigidos a la apropiación social del conocimiento

RESULTADO ESPERADO (Según proyecto aprobado)	RESULTADO OBTENIDO	INDICADOR VERIFICABLE DEL RESULTADO (1)
Publicación de dos artículos de la investigación, dirigidos a la comunidad académica.	Dos (2) artículos de la investigación: <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en un grupo de familias de Turbo, Urabá Antioqueño en el año 2010. • El enfoque etnográfico como método de aproximación a las realidades, representaciones y prácticas alimentarias en el consumo de frutas y hortalizas en un grupo de familias de Turbo. 	Un (1) artículo conceptual sobre la metodología de la investigación y Un (1) artículo sobre los hallazgos de la investigación.
Aplicaciones para el desarrollo mediante una propuesta educativa con base a los resultados, acordes con las realidades culturales y alimentarias de los diferentes grupos poblacionales.	Una (1) propuesta educativa basada en los resultados de la investigación.	Una (1) propuesta educativa basada en el método de Educación Popular.

RESULTADO ESPERADO (Según proyecto aprobado)	RESULTADO OBTENIDO	INDICADOR VERIFICABLE DEL RESULTADO (1)
Diseminación de los resultados de la investigación y de la propuesta educativa.	Una (1) socialización de los resultados a los directivos de los proyectos FAO MANA CORBANACOL.	Una (1) presentación de los resultados a los directivos de los proyectos FAO MANA CORBANACOL.

Cuadro de revisión y ajuste de los impactos esperados

A partir de los resultados formulados en el proyecto inicial según categorías: sociales, económicos, ambientales

Impacto esperado	Plazo (años) después de finalizado el proyecto: corto (1-4), mediano (5-9), largo (10 o más)	Indicador verificable	Supuestos*
Ampliación del conocimiento de las prácticas alimentarias y culturales, como insumo para los programas de intervención social en la localidad.	Mediano plazo	Métodos de intervención en las comunidades.	Los directivos y planificadores de proyectos sociales retomem las recomendaciones.
Incorporación de los resultados y recomendaciones de la investigación en los currículos académicos y los protocolos de investigación en las facultades de nutrición, medicina y ciencias sociales.	Largo plazo	Currículos académicos y los protocolos de investigación.	Los comités académicos y de investigación científica conozcan y acojan la metodología de investigación e intervención.
Re-direccionamiento programas alimentarios teniendo en cuenta los resultados y conclusiones de la investigación.	Largo plazo	Programas alimentarios ajustados.	Los líderes institucionales (Fundación Banacol, ICBF, Plan MANA y otras entidades agroalimentarias, retomem la metodología de investigación e intervención.

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Se empleó el espacio de un año para la planeación, toma de la información y análisis, pero para los ajustes sugeridos por parte de los evaluadores, se extendió a un año más para esta actividad.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P. (2005). *Universidad Nacional de La Plata*. Recuperado el 16 de 05 de 2011, de <http://www.unlp.edu.ar/uploads/docs/Los%20Alimentos%20Rendidores%20y%20el%20Cuerpo%20de%20los%20Pobres%20Patricia%20Aguirre.%20los%20alimentos%20rendidores%20y%20el%20cuerpo.pdf>
- Aguirre, P. (s.f.). *Emancipación, salud y educación*. Recuperado el 2012, de <http://www.emancipacionsye.com/alimentacion-e-industria-dra-patricia-aguirre/>
- Bonilla, E. C., & Rodríguez, P. S. (2005). *Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá: Norma.
- Callejo Gallego, J. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión . *Revista Española de Salud Pública. Octubre. Vol. 76, No. 5. Ministerio de Sanidad y Consumo. España*, 409-422. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/170/17076504.pdf>.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2013). *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*. Recuperado el 2013, de Febrero es el Mes Nacional del Corazón
- Ferrari, M. Á., Morazzani, F., & Pinotti, L. V. (Agosto de 2004). Patrón Alimentario de una comunidad aborigen de la Patagonia, Argentina. *Revista Chilena de Nutrición. Volumen 31, No.2*, http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182004000200005&script=sci_arttext.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata. página 31-35.
- Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano . (s.f.). Recuperado el 2013, de <http://www.cinde.org.co/maestriamedellin/investigacion1.html>
- Galdeano Gómez, E., & Jaén García, M. (2003). *Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino 2010 de España*. Recuperado el 20 de mayo de 2010, de http://www.mapa.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_reeap/r198_04.pdf
- García y otros, C. B. (2002). *Técnicas interactivas para la investigación cualitativa*. Medellín: Fundación Universitaria Luis Amigo.

- Gracia Arnaiz, M. I. (2002). 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* (págs. 15-16). Barcelona: Ariel.
- Grupo de investigación sobre enfermedades del corazón. Facultad de Medicina CES y Clínica Medellín. (2008). *Diagnóstico del riesgo cardiovascular global. Evaluación de impacto poblacional Medellín y sus corregimiento 2007-2008*. Medellín.
- Guber, R. (2001). La etnografía: Método, campo y reflexividad. (pág. 16, 20, 31,33, 50, 56.60, 82 y 83). Bogotá: Norma.
- Hernandez Sampieri, R. (s.f.). *Universidad Señor de Sipan*. Recuperado el 2013, de http://www.uss.edu.pe/inv/seminter2011/pdf/9-Los_Metodos_Mixtos-Dr._Roberto_Hernandez_Sampieri.pdf
- Ministerio M Amb. R y M, Ministerio de Medio Ambiente y medio rural y marino. (01 de 12 de 2009). *Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino de España*. Recuperado el 20 de Mayo de 2010, de http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Estudio%20sobre%20el%20consumo%20de%20frutas%20y%20verduras%20en%20los%20comedores%20escolares.%202009_tcm5-42424.pdf
- Ministerios de la Protección Social y Transporte. (14 de 10 de 2009). *Presidencia de la República de Colombia*. Recuperado el 10 de 12 de 2010, de <http://web.presidencia.gov.co/leyes/2009/octubre/ley135514102009.pdf>
- Ministerios de la Protección Social, Agricultura, Educación; ICBF, ICDR y DNP. (31 de 03 de 2007). *Departamento Nacional de Planeación*. Recuperado el 10 de 12 de 2010, de <https://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>
- Morales González, J. C. (2007). *EL hambre al servicio del neoliberalismo*. Bogotá: Desde Abajo.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recuperado el 24 de Mayo de 2010, de www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index.html
- Ortiz, L. H., Delgado Sánchez, G., & Hernández Briones, A. (2006). Cambios en factores relacionados con la transición alimentaria y nutricional en México. *Gaceta Médica de México Vol. 142 No. 3*, <http://www.anmm.org.mx>.
- Pacín y otros, A. (1999). Consumo de frutas de alimentos y algunos nutrientes en la población de la Universidad de Luján, Argentina. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Volumen 49*, 31-39.
- Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Ministerio de la Protección Social y otros. (2011). encuesta Nacional de la Situación Alimentaria y Nutriciona en Colombia 2010. Bogotá D.C: Da Vinci Editores & Cia.
- Restrepo Mesa, S. L. (2007). Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar. *Perspectivas en Nutrición Humana*. <http://revinut.udea.edu.co/anter/vol9-1/html/a3/>, 23 a 35.

- Robledo Martínez, R., & Escobar Díaz, F. A. (2010). *Boletín del observatorio en Salud de las revistas de la Universidad Nacional de Colombia*. Recuperado el 12 de 11 de 2010, de <http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.unal.edu.co%2Findex.php%2>
- Sandoval Casilimas, C. A. (Diciembre de 2002). Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior ICFES. <http://www.unap.cl/~jsalgado/invcuantitativa.pdf>, 17-18.
- Zacarías, I., & Muzzo, S. (2006). Programa 5 al día para la promoción del consumo de verduras y frutas. *Revista Chilena de Nutrición No. 33 (suplemento 1)* <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=46914637001>, 222-223.



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE**

ARTÍCULO DE RESULTADOS

Prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en un grupo de familias de Turbo, Urabá Antioqueño, año 2010.

Mónica Marcela Duque Gallego
Participante

ASESORA
Luz Marina Arboleda Montoya

SABANETA
2013

Prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en un grupo de familias de Turbo, Urabá Antioqueño en el año 2010.

Autores

Mónica Marcela Duque Gallego⁶
Luz Marina Arboleda Montoya⁷

Resumen

El bajo consumo de frutas y hortalizas en poblaciones rurales se debe a la preferencia de alimentos calóricos y de menor costo, poca oferta de frutas y hortalizas, introducción de alimentos de fácil consumo y agradables al gusto. Esta hipótesis fue validada con familias rurales del Urabá Antioqueño inscritas en un proyecto de seguridad alimentaria, ejecutado por la Organización para la Alimentación y la Agricultura -FAO, el Plan de Mejoramiento Alimentario y Nutricional de Antioquia-MANA y la Empresa Bananera de Colombia -BANACOL. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere beneficios de estos alimentos para la salud y recomienda el consumo de cinco porciones al día por persona (400 gramos); lo anterior es impulsado por campañas mundiales y nacionales, sin embargo estos alimentos son utilizados en pocas cantidades y son considerados por las poblaciones como alimentos secundarios. A diferencia de la mayoría de investigaciones e intervenciones en el tema que se basan en medición de indicadores de consumo e implementación de programas técnicos en nutrición, esta investigación planteo como objetivo la interpretación de las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en hogares de dos comunidades de la zona rural del municipio de Turbo, con el abordaje del enfoque cualitativo y el método etnográfico, buscando el reconocimiento del sujeto en términos de su cultura, sus prácticas alimentarias y las pautas de crianza. Entre los principales hallazgos se encontró que la elección y consumo de los alimentos está determinado por la cultura, las tradiciones y el gusto; las preparaciones de alimentos en la actualidad se basan en las costumbres ancestrales y alimentos que se han ido incorporando en la canasta básica. Las estrategias de los padres para impulsar el consumo de frutas y hortalizas incluyen la concertación u obligación; cuando los ingresos económicos son bajos hay menos posibilidades de adquirir frutas y hortalizas.

Palabras clave: alimentación, cultura, costumbres, gusto, prácticas alimentarias, pautas de crianza, frutas y hortalizas.

Child rearing practices and patterns involved in the consumption of fruit and vegetables in the households of two communities in the rural area of the municipality of Turbo in the year 2010.

Abstract: The low consumption of fruits and vegetables in rural populations is due to the preference of caloric foods and their lower cost, short supply of fruits and vegetables, the introduction of easily available foods such as fast food and their pleasing to the taste. This hypothesis was validated with families of rural Urabá of Antioquia enrolled in a food security project, carried out by FAO, the Plan MANA of Antioquia and BANACOL. The WHO regards the health benefits of these foods and recommends eating five servings per person a day (400 grams). The former is driven by global and

⁶ Nutricionista Dietista Candidata a magister en educación y desarrollo humano.

⁷ Nutricionista Dietista Especialista en Promoción y Comunicación en Salud Mg Salud Pública Candidata a doctora en Ciencias Sociales Docente Universidad de Antioquia.

national campaigns, but these foods are used in small amounts and considered secondary foods. Due to the fact that most research and interventions are based on measurement of consumption indicators and implementation of technical programs in nutrition raises, this research pose as research objective was the interpretation of the practices in the fruit and vegetable consumption in households in two rural communities in the municipality of Turbo, with the approach of qualitative research and ethnographic study that seeks recognition of the subject in terms of its culture, it's eating habits and child rearing practices. It was found that the imaginary results of these foods is determined by culture, traditions and liking of foods native to the region and to a lesser extent by professional concepts and information from the media; the current food preparation practices involve ancestral customs that include these foods and foods that have been incorporated in the basic. Parent strategies to boost their consumption include social consensus or obligation; when incomes are low there are lesser chances of acquisition of these.

Keywords: nutrition, culture, customs, tastes, eating habits, child rearing practices, fruits and vegetables.

Introducción

El comportamiento alimentario de una sociedad "... marca tanto las semejanzas como las diferencias étnicas y sociales, clasifica y jerarquiza a las personas y a los grupos, expresa formas de concebir el mundo e incorpora un gran poder de evocación simbólica hasta el punto de evidenciar que, somos lo que comemos"⁸, además, con el acto alimentario, se incorporan y evidencian propiedades morales y comportamentales, contribuyendo a conformar la identidad individual y cultural (Gracia Arnaiz, 2002).

La alimentación es un acto complejo, pues cuando se produce se ponen en juego factores biológicos, psicosociales y los factores de carácter cultural, como la clase social, la edad, el género, la identidad o el grupo étnico y a su vez, las opciones y preferencias alimentarias cotidianas (Gracia Arnaiz, 2002). Es por eso que, en la elección y consumo alimentario se configuran las dimensiones simbólicas y nutricionales, coexistentes y emergentes en dichos actos. Al respecto Montanari afirma que: "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". (Motanari, 2004, pág. 46).

La importancia dada a la función de los alimentos, es una característica socio-cultural que condiciona la elección y consumo alimentario, por ejemplo, los llamados alimentos saciadores son preferidos por la población con menos recursos para acceder a los alimentos, pues como aduce Patricia Aguirre: En los más pobres y en consonancia con las restricciones del acceso, la existencia de un ideal de cuerpo fuerte y el consumo de alimentos rendidores que al mismo tiempo sean baratos, den sensación de saciedad y gusten , que condicionan el consumo de un tipo de alimentos (pan, papas, fideos, carnes, grasas, azúcar, mate,

⁸Desde el punto de vista económico las prácticas alimentarias de una cultura tienden a ser coherentes con la forma en que reproduce su fuerza de trabajo y siendo la familia una entidad atada en su existencia a una forma de producción específica y en la medida que las condiciones de reproducción puedan cambiar, también es deseable que cambien los hábitos alimentarios, los cuales tienden a alterarse cuando las sociedades reciben migraciones, con nuevos hábitos y que en el largo plazo generan otros con elementos de una y otra cultura. (Máximo Montaner y Patricia Aguirre).

limitadas frutas y verduras e inexistentes carnes blancas) organizados en “comida de olla” (guisos y sopas) sobre las que se construye un gusto de lo necesario para evitar siquiera, desear lo que se considera imposible de obtener. (Aguirre, 2005, págs. 2,7 y 8).

En dicha clasificación, las frutas y hortalizas no figuran, por ser alimentos con baja capacidad saciadora y de alto costo relativo, aspectos que limitan su acceso y preferencia por parte de los grupos poblacionales (Aguirre, 2005), no obstante, la importancia nutricional de dichos alimentos es indiscutible y reconocida por la población.

La preferencia y elección alimentaria, también son orientados por el gusto y el sabor, y en este sentido las frutas y hortalizas no son predilectas (Arboleda Montoya & Zuleta, Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín en cuanto a pautas, práctica y creencias, 2011), principalmente en grupos poblacionales de estratos más bajo como es la población de estudio, en tanto el gusto está dado por la condición de clase, que condiciona el acceso a los alimentos (Bourdieu, 2002, pág. 383).

Estos factores han hecho que el consumo de frutas y hortalizas sea bajo en la población en general, interpretándose entre los profesionales del área de la salud como un inadecuado estilo de vida, que ha contribuido al aumento en la prevalencia de enfermedades cardíacas, infartos, cánceres, enfermedades respiratorias y diabetes, las cuales son consideradas como las principales causas de morbilidad en el mundo, y a las que se les ha atribuido el 63% de las muertes y el 72% de la carga mundial de la enfermedad en personas mayores de 30 años, que se prevé aumentará en un 17%, principalmente en los países en desarrollo.

En Colombia las enfermedades crónicas son la primera causa de morbilidad y por consiguiente una problemática en salud pública, sobre todo las cardiovasculares, respiratorias crónicas y diabetes mellitus, tanto a nivel nacional

como regional (Robledo Martínez & Escobar Díaz, Boletín del observatorio en Salud de las revistas de la Universidad Nacional de Colombia, 2010).

Debido a lo anterior y por el reconocimiento de la importancia nutricional de las frutas y hortalizas para alcanzar el bienestar nutricional y el mejoramiento en la calidad de vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su consumo en cinco porciones al día por persona (400 gramos) (Ministerio de Agricultura, 2008); recomendación que ha sido acogida a nivel nacional e internacional por las instituciones de salud que han diseñado y desarrollado diferentes políticas y campañas para dar respuesta a esta necesidad.

En Colombia se han instaurado diferentes políticas y planes en los cuales se hace mención a dicha recomendación como el Plan Nacional de Salud Pública vigente (2007-2010), donde se priorizan las Enfermedades crónicas no transmisibles como para la atención (Oficina Regional FAO (RLC) y La Agencia EFE en Roma, 2009,2010). La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y nutricional que garantiza la disponibilidad permanente de alimentos inocuos y nutritivos para la población (Ministerios de la Protección Social, Agricultura, Educación; ICBF, ICDR y DNP., 2007). La ley de obesidad (ley 1355 de 2009) promulgada en 2009, define las responsabilidades a nivel nacional y territorial para la promoción de ambientes sanos, actividad física y alimentación saludable en la población Colombiana (Ministerios de la Protección Social y Transporte, 2009).

Cabe resaltar que dichas políticas, en su mayoría, han sido formuladas con un enfoque netamente nutricional, en las cuales se imparten directrices y recomendaciones técnicas, sin otorgar la importancia necesaria sobre la comprensión del significado y las costumbres alimentarias de las poblaciones. Igualmente, las investigaciones que sirven como insumo para las intervenciones, en su mayoría se realizan solo desde la perspectiva cuantitativa, orientadas a cuantificar los tipos de frutas y hortalizas ya identificar el consumo de estos

alimentos por regiones, faltando la complementariedad de los aspectos antes mencionados, que darían una perspectiva más integral a la problemática.

Debido a lo anterior, se realizó esta investigación que tuvo como objetivo general la interpretación de las prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en hogares de dos comunidades de la zona rural del municipio de Turbo en el año 2010, y como objetivos específicos, la descripción de las prácticas de crianza que evidencian la incorporación del consumo de frutas y hortalizas en la alimentación de las familias participantes y la identificación de las pautas de consumo de frutas y hortalizas instauradas en las familias participantes.

Esta investigación se realizó en dos poblaciones rurales pertenecientes al municipio de Turbo en el Urabá Antioqueño, el corregimiento de Currulao y la Vereda San Jorge, con familias de trabajadores de las plantaciones de banano de la empresa CORBANACOL, inscritas en un proyecto de seguridad alimentaria y nutricional que se ejecuta en convenio entre la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Plan Alimentario y Nutricional de Antioquia (MANA) y la empresa bananera (CORBANACOL), que tiene como objetivo aumentar el consumo de frutas y hortalizas, a través de la promoción de huertas familiares y educación nutricional.

Metodología

La perspectiva de investigación utilizada para asegurar el cumplimiento de los objetivos fue de corte cualitativo y el enfoque fue la etnografía, que permite captar la percepción y el discurso de las familias y observar las prácticas y las expresiones, que reflejan el punto de vista y las formas de sentir de los actores sociales. Dicha perspectiva permitió la comprensión de los significados atribuidos al acto alimentario en cuanto al qué y por qué consumen determinados alimentos, cuándo y cómo los preparan, así mismo, identificar los usos, horarios, gustos y significados atribuidos a las frutas y hortalizas (Flick, 2007) y (Gracia Arnaiz M. I.,

La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España, 2002, págs. 15-38).

Para su ejecución, se utilizaron técnicas cualitativas, las cuales son utilizadas como prácticas representativas porque brindan la posibilidad de comprender los fenómenos sociales e interpretar el discurso de las personas (Sandoval Casilimas, 2002). Dichas técnicas fueron los grupos de discusión con padres y madres de familia, entrevistas a profundidad con madres y con adolescentes y observación participante en los hogares.

En total se convocaron 16 padres, 26 madres y 10 adolescentes. Se realizaron en total dos grupos de discusión en los que participaron padres y madres, un grupo en cada comunidad; 20 entrevistas, de las cuales 10 fueron con madres y 10 con adolescentes entre 11 y 14 años.

La información generada se consignó mediante notas y diarios de campo, y mediante las grabaciones de las técnicas antes mencionadas para disponer del registro de los diálogos y expresiones de los participantes en la investigación. La información fue transcrita para facilitar el proceso de codificación y categorización de los datos. Para realizar el análisis de la información se clasificó y reconfiguro en categorías, mediante el programa de sistematización cualitativa Atlas Ti (versión 6.0.15). Luego para lograr un mayor nivel de análisis, cada categoría se contrastó con la teoría, teniendo presente los objetivos de la investigación.

HALLAZGOS

PRÁCTICAS HABITUALES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN LOS HOGARES

Las actuales prácticas de consumo de alimentos se originaron de la tradición alimentaria, el cruce de culturas y el ajuste de las preparaciones al gusto de los padres y los hijos, dando como resultado la preferencia de alimentos con mayor contenido de grasas y harinas; estos son incluidos en las preparaciones de mayor predilección, tales como: los frijoles, el arroz, las tajadas de plátano maduro y la carne. Además, son las preparaciones que saben hacer, las que les brinda energía y las que les caen bien a nivel digestivo.

Madre 1: Lo que más compro es arroz, papa, aceite, tomate, panela, leche, avena, frijol, lentejas, y cebolla.

Padre 1: Las harinas son lo primordial, la harina, la harina (refiriéndose a los alimentos que más compran)⁹.

– Condiciones y situaciones en las que consumen las frutas y hortalizas

El consumo de frutas es mayor en temporada de cosecha, pues las consumen a cualquier hora del día y las toman directamente del árbol. El consumo también es mayor cuando les fían y en la quincena que reciben el salario.

Las frutas que no están en cosecha o no se producen en Urabá las compran, al igual que la totalidad de las hortalizas especialmente tomate, cebolla, repollo, zanahoria, ajo y habichuela.

Las frutas las consumen principalmente en horas de la mañana, en el almuerzo en jugos, en las tardes y en las noches compartiendo en familia.

Padre 1: A veces en la noche uno echando cuentas “vamos a comernos esa manzana que hay ahí” entonces uno la parte y se pone a comérsela entre familia...

⁹ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

a veces se la come uno así, se la saca en la tarde cuando está uno en familia “¡ah! Vamos a comernos esas manzanas”¹⁰.

Madre 1: las frutas las consumimos en el almuerzo o la cena y cuando hay, en la cosecha, nos las comemos en la mañanita.¹¹

Padre 1:... a medio día cae bien [una fruta], por la tarde también, porque ya uno por la tarde se toma un jugo después de la comida, con arroz con coco y carne guisada¹².

Madre 3: Las frutas nosotros hacemos un jugo, entonces si hay naranja hacemos juguito de naranja y ensaladita de tomate con repollo¹³.

Algunos padres y madres las consumen los sábados porque lo consideran como un día especial, en tanto se propicia la reunión familiar, por esto cada quince días hacen jugos de fruta y sancocho con hortalizas. En el corregimiento de Currulao, manifestaron que consumían las verduras y frutas a la hora del almuerzo en ensaladas y jugos.

Padre 1: En las ensaladas es donde más acostumbramos las verduras y las hortalizas (...) en el trabajo siempre me llegan las ensaladitas y el juguito en el almuerzo¹⁴.

Madre 1: Ah sí, cuando yo hago las pastas, cojo y le licuo tomate, la cebolla, el ajo, todo eso se lo licuo, entonces cuando hago las pastas así, se las come¹⁵.

Madre 1: Bueno yo cuando quiero que coman ellos principalmente, les digo cualquier cosa, que los voy a llevar al pueblo, que les voy a comprar esto, y coma... y si me come me traigo un carrito así sea de mil pesos, porque esta no (una de las hijas), con esta no hay necesidad de eso esta se la come toda¹⁶.

¹⁰ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

¹¹ Madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 26 de agosto de 2010.

¹² Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

¹³ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

¹⁴ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

¹⁵ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

¹⁶ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

Los jóvenes consumen las frutas en la tarde cuando llegan de estudiar; aunque algunos también las llevan en la lonchera.

– Factores que intervienen en el consumo de frutas y hortalizas

Los participantes de la investigación manifestaron algunos factores por los cuales consumen frutas y hortalizas. Hay quienes aprendieron a consumir hortalizas porque vivieron por fuera de sus localidades, en otras regiones del país (Pereira y Cundinamarca) donde es más habitual incluir estos alimentos en las comidas principales.

Madre 1: En la casa mía, las consumo más yo, porque yo la aprendí a comer cuando estuve afuera, pero acá en esta zona es más difícil que uno coma verduras y hortalizas, por acá casi no, pero en Bogotá sí las consumen, allá aprendí a comer lo que fue: coliflor, ahuyama, pepino...un pepino no cohombro sino otra clase de pepino que hay...

La preferencia por las hortalizas se da principalmente en las madres, pero no es igual en los demás integrantes de las familias, porque, según algunas madres, la cultura costeña no admite tales alimentos, prefiriendo las preparaciones cocinadas, que no contienen frutas ni hortalizas.

Madre 1: por acá como son costeños y al costeño por lo general le gustan más las cosas cocinadas ¿sí? Entonces uno llega y le hace de pronto una ahuyama así en puré o algo así, y no les gusta o le hace una ensalada de habichuela o ensalada de lechuga, entonces no, porque parece que él no es bueno para andar comiendo tanta yerba, pero por lo general yo, mi poquito pues sí, me lo hago para mí¹⁷.

Otros factores que influyen en el consumo de hortalizas y de frutas, es que son considerados alimentos benéficos para la salud, mantener el bienestar físico e indispensables para mantener una alimentación balanceada. Además en varios casos relacionaron el padecimiento de algunas enfermedades con el bajo consumo de frutas y hortalizas.

¹⁷ Madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 26 de agosto de 2010.

Madre 1: digo pues que alimentarse bien de una manera balanceada y variada, hay que comer frutas, verduras, de todo un poquito¹⁸.

Madre 2: La fruta sirve hasta para medicina, para medicina porque usted tiene o usted sufriendo del colon, y la papaya, ese el mango, y muchas cosas así le sirven para curar el colon, para que sepan, y para nutrir el cuerpo¹⁹.

Madre 4: Bueno por un lado sirve para nutrir el cuerpo y por otro lado sirve porque hay frutas que son medicinales como para las personas que son diabéticas, y personas que sufren de ese... ¿Cómo es que le dicen a esa? Que las emborracha que vuelan así en avión ¿Cómo es?... colesterol ¿Cómo es?²⁰

Madre 5: Coma bastante verdura, me mandan a comer lo que es lechuga, la espinaca, la zanahoria, todo eso me mandan a comer. Yo casi nada no puedo comer así, cosas como que contengan harina no puedo comer casi, si no es pura frutas y verduras²¹.

Las hortalizas son de difícil aceptación por el sabor; a los niños y jóvenes no les gusta que se las combinen con ciertas preparaciones usuales y tampoco aceptan las ensaladas.

Madre 1: Noooooooooo, eso están pendientes (las hijas), cuando yo voy a revolver el huevo a ver si le voy a echar tomate, si le voy a echar cebolla y a veces como pa' no tener muchos problemas con ellas, a veces le echo el mero tomate o a veces no le echo nada, son felices que yo les haga ese huevo blanco ahí y cuando hago sopa cogen el colador y cuelan la sopa, yo tengo problemas con ella...²²

Incluso algunas madres relatan que sus hijos prefieren aguantar hambre, antes que comer estos alimentos y cuando ellos van creciendo se va aumentando su rechazo por las hortalizas; en ocasiones los escolares y jóvenes las botan o regalan.

¹⁸ Madre de la vereda San Jorge del municipio de Turbo. Agosto de 2010.

¹⁹ Padres y madres en grupo de discusión, de la vereda San Jorge del municipio de Turbo. Agosto de 2010.

²⁰ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

²¹ Entrevista a madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 26 de agosto de 2010.

²² Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

Madre 2: en el hogar nuestro problema es con el hijo menor, no le gusta la ensalada (...) nunca ha comido (...) prefiere el arroz, come mucho arroz, frijoles, lentejas, eso sí le gusta a él, le gusta mucho el arroz²³.

En el corregimiento de Currulao no les gusta el jugo de tomate de árbol por la forma de preparación y la consistencia, pues anteriormente se hacía rallado y quedaron con ese recuerdo, tampoco aceptan la badea.

Madre 1: Ay no, yo no tomo jugo de tomate de árbol y tampoco puedo tomar jugo de badea

Moderador: Porque es que usted sabe que unos años atrás por aquí no había energía y como el tomate ese lo rayaban era con rayo... [rayador]²⁴.

– Preferencias por frutas y hortalizas

Las frutas son preferidas a las hortalizas, especialmente por los niños más pequeños y los escolares hasta los nueve años, por su sabor dulce, agradable y nutritivo; las predilectas son las más comúnmente conocidas, como mango, manzana y guayaba, y la más rechazada es el tomate de árbol porque les produce náuseas o alergias, y por su forma de preparación, que es rayado en jugo; aunque es una de las frutas más tradicionales en Turbo.

Madre 1: A los pelados no les gusta que yo no les traiga sus granadillas, sus manzanas en el tiempo de mango, no, hasta ahora al día tenía pulpa de mango, hubo mucha cosecha... por aquí todas las niñas dicen que pierde el carambolo, se pierde la guayaba, y corremos entonces a comprar el “refresco de sobre” ¡um! entonces cuando hay sed yo la cocino en leña, ahí tengo una olla, se la cocino y las sirvo con leche²⁵.

Las frutas más consumidas en los hogares son: manzana, banano, papaya, borjój, guayaba, tomate de árbol, piña, uva, mandarina, naranja, mango. Y en la vereda San Jorge, la guanábana, granadilla y patilla. La fruta que goza de mayor aceptación entre los adultos es la guayaba.

²³ Padres y madres en grupo de discusión, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. Agosto de 2010.

²⁴ Padres y madres en grupo de discusión, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. Agosto de 2010.

²⁵ Entrevista a madre en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. Agosto de 2010.

Madre 1: Las frutas me gusta mucho la uva, la patilla, yo compro así la uva y la mantengo en la nevera, cuando estoy en embarazo compro muchas frutas, más que todo consumo es... ¡ah! Y la fresa también me gusta mucho, la uva, fresa, patilla, manzana, granadilla también tengo granadilla, me gusta mucho la granadilla.

Madre 2: Al bebe le gustan más las uvas, las uvas y la manzana y mi marido para las frutas es como...ni naranja, ni mandarina casi come, yo les doy tanta naranja porque como el cambio de clima les da mucha gripa entonces yo les doy mucha naranja y mandarina²⁶.

Joven 1: El mango es la fruta que más me gusta (...) es mi fruta favorita²⁷

A los niños también les gusta las frutas anteriormente enunciadas, exceptuando el borjój, además, les gusta otras como el mango, mandarina y patilla. Entre los jóvenes las que más gustan son la manzana y el mango, uva y borjój.

Las hortalizas que más consumen los niños son la zanahoria, tomate, berenjena, lechuga, remolacha y cebolla; las cuales, también son las más consumidas a nivel familiar, además del cilantro, pimentón, ajo, pepino y remolacha. Los menores rechazan la ahuyama, el repollo, el ají, y el apio.

Madre 1: La ahuyama, la coliflor, me gusta mucho la zanahoria, ensalada de remolacha, la zanahoria me la como hasta sola me gusta mucho la zanahoria, la berenjena frita sabe muy rico...

En el corregimiento de Currulao, los niños prefieren las hortalizas tradicionales como el repollo y el tomate picado con sal. Algunos jóvenes consumen frutas y hortalizas con ciertas predilecciones, catalogadas por las madres como “resabios” pues rechazan especialmente las hortalizas verdes.

En general hay frutas y hortalizas que no les gustan a los integrantes de las familias porque poseen olor o sabor fuerte y característico son el ajo y en menor medida la cebolla, sin embargo hacen parte de la alimentación cotidiana, pues las madres las mezclan con otros alimentos, las ofrecen en ensaladas y en revoltijos.

²⁶ Madre de la vereda San Jorge del municipio de Turbo. Agosto de 2011.

²⁷ Entrevista a joven en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. Agosto de 2010.

Con respecto a las frutas, los escolares del corregimiento de Currulao rechazan la papaya por el olor; y en la vereda San Jorge, el tomate de árbol también por el olor, la piña porque les pica la boca, la pera por su acidez y la naranja y la papaya por la cantidad de semillas que contienen.

– **Preparaciones y estrategias que promueven o dificultan el consumo de frutas y hortalizas**

En la alimentación familiar, las madres en algunas ocasiones, preparan recetas que contienen frutas y hortalizas, pero manifiestan que es necesario variarlas, principalmente las que llevan hortalizas, para que los integrantes de la familia accedan a consumirlas. De esta manera, mezclan las hortalizas en las diferentes preparaciones, en ocasiones las licuan o pican en las sopas para ocultarlas, las combinan entre sí o las preparan en las ensaladas.

Madre 1: La mayoría de los niños no les gusta las verduras...Ellos sí comen verduras, pero tengo que hacérselas demasiado pequeñas o licuárselas para que se las puedan comer, que ellos no las vean porque la mayoría de los niños no les gustaba ver las verduras, más que todo las verdes²⁸.

Madre 2: Lo que no les gusta, es como al esposo, no soporta las legumbres, por eso es que licuamos las legumbres, porque a él no le gusta verlas en la sopa, lo mismo el hijo, tampoco le gustan las legumbres²⁹.

Madre 3: A mí me gusta (las hortalizas)...un revoltillo de verduras...un revoltillo donde le echan repollo, zanahoria, remolacha...ahí eso es en la tarde, en la tarde por ahí a todos los platos de arroz se les echa su verdurita ahí para comer la revoltura de eso junto³⁰.

Algunas de las recetas aprendidas por las madres en capacitaciones de los diferentes programas de la localidad, son aceptadas por los miembros de la familia, por ser preparaciones que se ajustan a los platos tradicionales, sin

²⁸ Entrevista a madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

²⁹ Entrevista a madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 26 de agosto de 2010.

³⁰ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

embargo hay otras preparaciones que son difíciles de concebir, como un bolis preparado con remolacha, pues lo acostumbrado es hacerlos de jugo de fruta, por eso no les apetece.

Madre 1: Noooooooo esos bolis de remolacha se quedaron ahí, se perdieron porque bregaba como a darle a los amiguitos pa' que no se perdieran esos bolis y ni los amigos tampoco, así que yo fui la que me comí unos ahí y los otros se perdieron, porque pensé que de pronto en bolis ellos fueran a comer y tampoco³¹.

Madre 2: El día que hicimos aquí unas pastas con pechuga de pollo, yo quería de pronto ponerle la espinaca, la zanahoria, hice las pastas, tal como el nutricionista nos dijo, y todos nos comimos eso, menos Holmes (...) el esposo mío, no lo comió, y le lleve a las hijas y les gustó³².

Las madres ofrecen a los niños en los primeros cuatro o cinco meses de edad, preparaciones con frutas y hortalizas como: jugos, papillas cocidas y licuadas, con el objetivo de irlos acostumbrando a su consumo.

Sin embargo, hay otras madres que no les ofrecen estos alimentos, por tal motivo su aceptación es baja por parte de los niños, quienes no se habitúan a su consumo desde pequeños, lo cual coincide con la falta de consumo y estímulo, cuando las madres eran unas niñas.

Madre 1: Vea en un parte pues los responsables de eso somos nosotros, pues yo que soy la mamá, porque no lo acostumbré desde pequeñito como a éste (otro hijo), porque si hubiese sido como éste, que se le hace ensalada, por que come bastante, bastante³³.

Otro de los motivos del bajo consumo de hortalizas es porque los padres las consideran como hierbas o alimentos para animales, no obstante algunos de ellos consumen las hortalizas por apariencia para darles ejemplo a los niños. Expresiones y actitudes como las relacionadas a continuación son percibidas por los niños y jóvenes, las cuales desmotivan el consumo.

³¹ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

³² Madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 26 de agosto de 2010.

³³ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

Madre 1: Por ejemplo el niño mío no, de un tiempo para acá no consume la ensalada, pero es porque ve que los tíos de él no la consumen, dicen que no, entonces él me saca la excusa que el tío no la consume, que no sé quién no lo consume y yo ellos no.

Madre 2: ...en mi casa todos come frutas y verduras, aquí el más gruñón es el señor porque él, cuando le ponen un plato de ensalada sin arroz, dice que no es pavo... Él dice que eso es comida de pavo... porque él dice que tiene que comerse su arroz en la tarde³⁴.

En el corregimiento de Currulao, algunos niños rechazan las hortalizas en preparaciones como ensaladas y jugos, pues no están habituados a su consumo, motivo por el cual, las madres utilizan diferentes estrategias para que los niños consuman dichos alimentos, incluso algunas veces se ven obligadas a utilizar métodos coercitivos para lograr tal fin. Sin embargo, otros padres y madres, consideran que estos últimos métodos, no son adecuados para incentivar el consumo de dichos alimentos, consideran que el mejor método es el ejemplo.

Madre 1: Es muy maluco pues porque pues a él le da vómito cuando yo lo obligo a comer y se pone a llorar y me dice que no y si se la come le da vómito.³⁵

– Preparaciones y consumos de frutas y hortalizas en ocasiones especiales

Los cumpleaños, Semana Santa, Navidad, Año Nuevo, Primeras Comuniones y Graduaciones son consideradas fechas especiales por las familias, por eso en estas fechas hacen variedad de preparaciones con frutas y hortalizas, especialmente ensaladas, pasabocas, guisos con arroz, tamales, sancochos, pescados, jugos y dulces con galletas.

En los cumpleaños elaboran preparaciones como el arroz con pollo y le adicionan variedad de hortalizas, como: zanahoria, cilantro, tomate, cebolla de rama y de huevo, arveja, ajo, habichuela, repollo, apio, y coles y espinaca cuando hay disponibilidad de estas en las localidades.

³⁴ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

³⁵ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

Madre 1: El arroz que les hago también se lo hago ese día con verdura, que lleva: arveja, habichuela, zanahoria, repollo de todas las legumbres que haya, papa, toda clase de legumbre que hay por ahí se le hecha, uno le echa de todo lo que encuentra hasta col³⁶.

Según las madres, las frutas que más utiliza en celebraciones son el maracuyá, el borojó, la piña, la uva y la manzana. En el corregimiento de Currulao preparan dulces de frutas, uvas y manzanas picadas, pasabocas de piña y queso salado.

Madre 1: En una fiesta la uva no puede faltar, en un cumpleaños (...) La piña también se utiliza como pasabocas, con el pedacito de queso y el pedacito de piña³⁷.

En la vereda San Jorge en días especiales como la Navidad y el Año Nuevo, las madres preparan tamales con cebolla, ají, tomate, cilantro, apio y zanahoria; ensaladas de frutas con banano, uva, piña y papaya. En Semana Santa hacen pescado seco desmechado con arroz, y ensalada de aguacate, zanahoria y remolacha.

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO PAUTA SOCIAL DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Debido a que las madres han recibido mayor información sobre educación alimentaria en las familias, son quienes consumen mayor cantidad y variedad de frutas y hortalizas. Ellas han recibido información en temas orientados a los beneficios de los alimentos para la salud y la nutrición, para el buen funcionamiento del organismo, la estética corporal, el crecimiento de los niños y como alimentos protectores de enfermedades.

Madre 1: Por ejemplo cuando yo voy al médico, mire no consuma carne, no consuma huevo, no consuma carne roja, no consuma queso, porque usted sufre del colesterol, entonces usted debe de comer pura legumbre, coma pura verduras, pura fruta...³⁸

³⁶ Entrevista a madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 26 de agosto de 2010.

³⁷ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

³⁸ Padres y madres en grupo de discusión, participantes en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en

Madre 2:...yo como soy una hipertensa, tengo problemas de cardiología, entonces el médico a mí me manda a consumir verduras, que no coma arroz, ni carne, que ensalada de repollo con zanahoria ese es mi arroz.

Las actividades educativas recibidas por las madres se basan en la participación de capacitaciones y encuentros realizados por entidades locales. Frente a estos procesos educativos, las madres y padres manifiestan sus expectativas sobre la adquisición de conocimientos para aprender a comer y a producir las hortalizas.

Madre 1: hasta el momento he aprendido muchas cosas, he aprendido que las mismas cosas que uno bota de las verduras y de las frutas uno hace las preparaciones, porque uno a veces no sabe ni sembrar una mata en su casa, pero entonces ya con eso, uno va aprendiendo a como sembrar algo, porque yo sembraba así maticas, así, cilantro, tomate y siempre se me morían o me daban un tomate y ya, entonces con eso ya aprendo más cómo es que debo de comprar las matas, he conocido verduras y frutas que no conocía, entonces estoy conociendo ahí y también estoy aprendiendo a comer otras frutas y verduras, también que nunca las he visto, ya las he probado y me han gustado mucho, son muy ricas³⁹.

Esta información ha hecho que las madres asuman actitudes favorables frente a estos alimentos, y a la vez que establezcan pautas de consumo en sus hogares que se han constituido en ejes para incentivar el consumo de estos alimentos en sus hijos. Estas les enseñan a sus hijos la importancia de consumir frutas y hortalizas, oralmente y con el ejemplo, pues son las personas que más consumen estos grupos de alimentos en sus hogares. La institución educativa también les enseñan sobre dicha importancia pero en menor proporción.

Entrevistador: ¿Quién te ha enseñado a consumir frutas y verduras?

Joven 1: Mi mamá.

Entrevistador: ¿Ella las consume bastante?

Joven 1: Sí, ella muchas veces... ella me dice y también me dice que tiene varias sustancias. O sea, ella me dice que las debo consumir... porque tienen sustancias y dan energía.

Entrevistador: ¿Y en el colegio te han enseñado?

la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 23 de agosto de 2010.

³⁹ Entrevista a madre participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en el corregimiento de Currulao del municipio de Turbo. 24 de agosto de 2010.

Joven 1: Sí, muy poco. O sea, porque nosotros estábamos haciendo una huerta allá (en la institución educativa) pero no la terminamos⁴⁰.

Los jóvenes confirman que han recibido información sobre la importancia de las frutas y hortalizas por parte de sus padres y las instituciones educativas, a través de los proyectos de aula e implementación de las huertas en algunos grados escolares.

Además, la televisión ha sido otro medio por el cual los jóvenes se informan sobre los beneficios nutricionales de las frutas y hortalizas para la salud y su crecimiento y sobre todo, han aprendido sobre la elaboración de recetas con frutas y hortalizas, pero no siempre disponen de recursos para adquirir los ingredientes necesarios o no los consiguen a nivel local.

En el Corregimiento de Currulao, los jóvenes ven programas sobre alimentación y han observado la preparación de recetas que elaboran chefs, como arroz con ensalada, carne y frijoles, compotas, refresco de manzana y carne en rollo con ensalada. Y en la vereda San Jorge, aunque los jóvenes ven poca televisión, algunos creen que los mensajes emitidos en estos medios sobre los beneficios de estos alimentos, no son aplicados.

Las prácticas de consumo no se han logrado consolidar en la mayoría de los niños y jóvenes por diversidad de motivos, entre los cuales se resalta que la educación nutricional no se ha generalizado en esta población infantil. Otros motivos son: por el gusto innato que tienen los seres humanos por los alimentos dulces (por eso la baja predilección por las hortalizas), otro es porque, no toda la población infantil y joven ha probado y consumido con frecuencia las hortalizas en sus familias, además por la estigmatización que tienen las hortalizas entre los padres como alimentos para animales.

⁴⁰ Entrevista a joven participante en el proyecto de huertas familiares FAO MANA CORBANACOL, en la vereda San Jorge del municipio de Turbo. 27 de agosto de 2010.

DISCUSIÓN

En la elección y el consumo alimentario se configuran diferentes dimensiones, las cuales interactúan al momento de realizar una elección alimentaria, estas dimensiones son la simbólica y la nutricional, las cuales son establecidas en la cotidianidad por diversidad de factores: biológicos, psicológicos, sociales, y cultural (Gracia Arnaiz, 2002) y (Motanari, 2004) expresado este último factor, en el gusto alimentario, el cual se presenta de manera particular en los diferentes grupos sociales, estratos socioeconómicos, grupos de edad, género y estado de salud, entre otros.

Respecto al estrato socioeconómico, es un factor que tiene alta relación con el consumo de frutas y hortalizas, y que ha sido ampliamente evidenciado en este y otros estudios, como el perfil alimentario y nutricional de Medellín, 2010, y prácticas y cambios alimentarios en la ciudad de Medellín, 2010; pues la población establece sus elecciones alimentarias de acuerdo a la accesibilidad económica que tengan de los alimentos, eligiendo aquellos que les brinde a la vez, saciedad y economía, los cuales se van constituyendo en sus preferencias y gustos (Bourdieu, 2002, pág. 383).

De esta manera, sus preferencias se van orientando hacia preparaciones conocidas y habituales, con altos contenidos de carbohidratos y grasas, para que les ofrezcan saciedad, que junto con sabores familiares va instaurando un gusto de necesidad, como lo llama Bourdeau (1998). Dejando de entre sus preferencias, alimentos más costosos y de menor aporte calórico, como las frutas y hortalizas, obedeciendo sus realidades y necesidades, que les indica que sus actividades diarias, demandan gran cantidad de energía.

Lo anterior también se encontró en otra investigación realizada en el municipio de Turbo en el año 2012, con familias beneficiarias del programa de Mejoramiento Alimentario y Nutricional del Departamento de Antioquia- MANA, quienes manifestaron que los alimentos predilectos en la familia eran el arroz y el plátano

(Arboleda, 2013a), y otras realizadas en la ciudad de Medellín, donde se identificó que los grupos de alimentos que más contribuían con el aporte de energía en los hogares eran el grupo de cereales, plátanos y tubérculos (Álvarez & otros 2010). Así mismo, en una investigación realizada en hogares beneficiarios de programas alimentarios, se encontró que, como el acceso a los alimentos por parte de estas familias es incierto, sus elecciones alimentarias se encaminan por alimentos de bajo costo y de alto aporte calórico (Arboleda, 2013b).

De otro lado, las mujeres han sido las personas que más se han ocupado de la alimentación en sus grupos familiares (Gracia y Contreras, 2005), aspecto encontrado en esta investigación, pues son las madres las que más se interesan porque sus hijos se alimenten bien, por eso les inculca el consumo de frutas y hortalizas, además son quienes se sacrifican para que sus hijos consuman los alimentos disponibles en el hogar y los más nutritivos (Arboleda, 2013b), son además, quienes mayor conocimiento tienen de la importancia del consumo de las frutas y hortalizas, lo cual han aprendido en programas educativos desarrollados en la localidad, que buscan la promoción del consumo de frutas y hortalizas.

Las madres utilizan diferentes estrategias para impulsar el consumo de frutas y hortalizas, una de estas es la introducción de estos alimentos en las preparaciones desde los primeros meses de vida de los hijos, para irlos acostumbrando a su consumo, otras se inclinan por dar ejemplo, y otras utilizan métodos coercitivos. No obstante, en ocasiones el empeño de las madres para que sus hijos consuman frutas y hortalizas se ve neutralizado, por la influencia que reciben los niños de otros miembros de la familia como padres, tíos y hermanos mayores, quienes expresan de forma verbal y gestual su desagrado por estos alimentos, constituyéndose en un factor que determina el bajo consumo de las frutas y hortalizas en los menores, que se va constituyendo en una tradición transmitida de padres o adultos a los hijos (Cruz Cruz, 1991, págs. 12-13), pues como se encontró en una investigación realizada en Medellín en 2007, el acompañamiento

del grupo familiar se hace fundamental en la adopción de hábitos adecuados (Restrepo, 2007).

Los esfuerzos realizados por las madres para que sus hijos más pequeños consuman frutas y hortalizas, también se va tornando infructuoso a medida que los niños van creciendo, pues además que van teniendo la influencia de otros miembros de la familia, también reciben otro tipo de influencias como la publicidad de alimentos, la recibida por los pares generacionales, la independencia que van teniendo en la elección de los alimentos, aspectos encontrados en otras investigaciones, por ejemplo, en una realizada en España (Ministerio M Amb. R y M, Ministerio de Medio Ambiente y medio rural y marino, 2009), se encontró que en la medida que los estudiantes avanzaban en los grados escolares, como tenían más libertad de elección de los alimentos, disminuían su aceptabilidad por el consumo de las frutas y hortalizas; y en otra realizada en 2012 por la Secretaria de salud, con escolares de Medellín (Arboleda & otros, 2013c), se encontró que la disponibilidad de alimentos en las tiendas escolares era un factor determinante en las elecciones y consumos alimentarios de este grupo poblacional, y que en la mitad de estos expendios no se ofrecían frutas.

Bibliografía

- Aguirre, P. (2002). *Universidad Nacional de La Plata*. Recuperado el 16 de mayo de 2011, de <http://www.unlp.edu.ar/uploads/docs/Los%20Alimentos%20Rendidores%20y%20el%20Cuerpo%20de%20los%20Pobres%20Patricia%20Aguirre.%20los%20alimentos%20rendidores%20y%20el%20cuerpo.pdf>: páginas 7 a 12
- Aguirre, P. (2005). *Universidad Nacional de La Plata*. Recuperado el 16 de 05 de 2011, de <http://www.unlp.edu.ar/uploads/docs/Los%20Alimentos%20Rendidores%20y%20el%20Cuerpo%20de%20los%20Pobres%20Patricia%20Aguirre.%20los%20alimentos%20rendidores%20y%20el%20cuerpo.pdf>
- Arboleda Montoya, L. M., & Zuleta, C. (03 de 06 de 2011). Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín en cuanto a pautas, práctica y creencias. *El Colombiano* (en Web), pág. http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/L/la_arepa_reina_en_la_gastronomia_paisa/la_arepa_reina_en_la_gastronomia_paisa.asp.

- Arboleda Montoya, L.M., & Franco Giraldo, F. Significados de la alimentación y del complemento mANA en un grupo e hogares de Turbo. *Revinut. 2013a*. En prensa.
- Arboleda Montoya, L.M. (2013b). Percepción y significados del hambre en un grupo de hogares beneficiarios de complemento alimentario en la ciudad de Medellín. Medellín. En prensa.
- Arboleda Montoya, LM. & otros. Alimentación en las tiendas escolares de Medellín en 2012. Disponibilidad y consumo. (2013c). Medellín: Secretaria de salud de Medellín.
- Bourdieu, P. (1998). *La Distinción*. México(pág. 383). Taurus.
- Cruz Cruz, J. (1991). Introducción. En J. Cruz Cruz, *Alimentación y cultura* (págs. 12-13). Navarra: Eunsa.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata. página 31-35.
- Gracia Arnaiz, M. (2002). La Alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España. En M. Gracia Arnaiz, *Somos lo que comemos, estudios de alimentación y cultura en España* (págs. 15-38, 178-179). Barcelona: Ariel.
- Gracia Arnaiz, M. I. (2002). 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* (págs. 15-16). Barcelona: Ariel.
- Hurtado, M. C., Sánchez Mata, M. D., & Torija Isasa, E. (2003). *Frutas y verduras, fuentes de salud*. Recuperado el 5 de Febrero de 2010, de Nutrinfo: http://www.nutrinfo.com/archivos/ebooks/frutas_y_verduras.pdf
- Ministerio de Agricultura, d. A. (2008). *Agronet*. Recuperado el 05 de Febrero de 2010, de <http://www.agronet.gov.co/agronetweb/AnalisisEstadisticas/tabid/73/Default.aspx>;
- Ministerios de la Protección Social y Transporte. (14 de 10 de 2009). *Presidencia de la República de Colombia*. Recuperado el 10 de 12 de 2010, de <http://web.presidencia.gov.co/leyes/2009/octubre/ley135514102009.pdf>
- Ministerios de la Protección Social, Agricultura, Educación; ICBF, ICDR y DNP. (31 de 03 de 2007). *Departamento Nacional de Planeación*. Recuperado el 10 de 12 de 2010, de <https://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>.
- Ministerio M Amb. R y M, Ministerio de Medio Ambiente y medio rural y marino. (01 de 12 de 2009). *Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino de España*. Recuperado el 20 de Mayo de 2010, de http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Estudio%20sobre%20el%20consumo%20de%20frutas%20y%20verduras%20en%20los%20comedores%20escolares.%202009_tcm5-42424.pdf
- Motanari, M. (2004). *La comida como cultura*. Barcelona:Trea.
- Oficina Regional FAO (RLC) y La Agencia EFE en Roma. (2009,2010). *Informativo Español- RTVE y Oficina Regional de la FAO para America Látina y el*

Caribe- RLC. Recuperado el Marzo de 2010, de
<http://www.rlc.fao.org/es/quienes/sesenta.htm>;
<http://www.rtve.es/noticias/20091115/cumbre-mundial-alimentacion-contara-asistencia-60-jefes-estado/300933.shtml>.

Restrepo Mesa, S. L. (2007). Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar. *Perspectivas en Nutrición Humana*.
<http://revinut.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/9340/8597>, 23 a 35.

Robledo Martínez, R., & Escobar Díaz, F. A. (2010). *Boletín del observatorio en Salud de las revistas de la Universidad Nacional de Colombia*. Recuperado el 12 de 11 de 2010, de
<http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.unal.edu.co%2Findex.php%2>



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE**

ARTÍCULO SOBRE LA METODOLOGIA

**El enfoque etnográfico como método de aproximación a las realidades,
representaciones y prácticas alimentarias en el consumo de frutas y
hortalizas en un grupo de familias de Turbo**

Mónica Marcela Duque Gallego
Participante

ASESOR/A:
Luz Marina Arboleda Montoya

SABANETA
2013

El enfoque etnográfico como método de aproximación a las realidades, representaciones y prácticas alimentarias en el consumo de frutas y hortalizas en un grupo de familias de Turbo

La alimentación es un acto complejo, pues cuando se produce se ponen en juego factores biológicos, psicosociales, los constreñimientos genéticos y los factores de carácter cultural, como la clase social, la edad, el género, la identidad o el grupo étnico y a su vez, las opciones y preferencias alimentarias cotidianas (Gracia Arnaiz, 2002). Es por eso que, en la elección y consumo alimentario se configuran las dimensiones simbólicas y nutricionales, coexistentes y emergentes en dichos actos. Al respecto Montanari afirma que: “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”. (Motanari, 2004, pág.46).

La elección y consumo alimentario son características socio-culturales que se dan en contextos particulares, pues dependen de la interacción de los factores que los condicionan; por ejemplo, la población con menos recursos para acceder a los alimentos prefieren los llamados alimentos saciadores, que como aduce Patricia Aguirre: En los más pobres y en consonancia con las restricciones del acceso, la existencia de un ideal de cuerpo fuerte y el consumo de alimentos rendidores que al mismo tiempo sean baratos, den sensación de saciedad y gusten, lo cual condiciona el consumo de cierto tipo de alimentos (pan, papas, fideos, carnes, grasas, azúcar, mate, limitadas frutas y verduras e inexistentes carnes blancas) organizados en “comida de olla” (guisos y sopas), sobre la que se construye un gusto de lo necesario para evitar siquiera, desear lo que se considera imposible de obtener. (Aguirre, 2005, págs. 2,7 y 8).

En dichas preferencias, las frutas y hortalizas no son primordiales, por ser alimentos con baja capacidad saciadora y de alto costo relativo, aspectos que limitan el acceso y la preferencia por parte de los grupos poblacionales (Aguirre, 2005), no obstante, la importancia nutricional de dichos alimentos es indiscutible y reconocida por la mayor parte de la población.

Las preferencias y elecciones alimentarias también se orientan por el gusto y el sabor, y en este sentido las frutas y hortalizas no son predilectas (Arboleda Montoya & Zuleta, *Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín en cuanto a pautas, práctica y creencias*, 2011), principalmente en grupos poblacionales de estratos más bajo como es la población de estudio, en tanto el gusto está dado por la familiaridad que tienen los sujetos por los alimentos (Bourdieu, 2002, pág. 383).

Estos factores han hecho que el consumo de frutas y hortalizas sea bajo en la población en general, interpretándose como un inadecuado estilo de vida, que ha contribuido al aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, consideradas como las principales causas de morbilidad en el mundo. Debido a lo anterior y por el reconocimiento de la importancia nutricional de las frutas y hortalizas para alcanzar el bienestar nutricional y el mejoramiento en la calidad de vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta los beneficios de estos alimentos para la salud y recomienda el consumo de cinco porciones al día por persona (400 gramos) (Ministerio de Agricultura, 2008).

Por lo anterior, a nivel nacional e internacional se han diseñado y desarrollado diferentes políticas y campañas para dar respuesta a esta demanda del sector salud, sin embargo estas intervenciones, en su mayoría, han sido formuladas con un enfoque netamente nutricional, en las cuales se imparten directrices y recomendaciones técnicas, sin la debida comprensión del consumo y preferencias alimentarias por parte de los grupos poblacionales.

Igualmente, las investigaciones que sirven como insumo para orientar las intervenciones, se realizan desde perspectivas cuantitativas, a fin de identificar el tipo y cantidad de frutas y hortalizas consumidas por los grupos, y pocas se han desarrollado para comprender el significado dado al consumo de estos alimentos o para interpretar la dinámica alimentaria presente en los hogares.

Teniendo en cuenta lo anterior, se dio prelación al enfoque cualitativo en esta investigación [“Prácticas en el consumo de frutas y hortalizas en un grupo de familias de Turbo, Urabá Antioqueño en el año 2010”], que como lo expresa Flick, esta perspectiva se desarrolla en un marco de investigación social, con el objetivo de describir en profundidad las cualidades del fenómeno alimentario, centrado en la interpretación de las categorías centrales frente a las prácticas instauradas en el consumo de frutas y hortalizas, tales como: el gusto, las formas de acceso, las preferencias, el uso, los horarios de consumo, entre otras, las cuales aportaron una mayor comprensión del fenómeno estudiado.

Para guiar esta investigación se establecieron las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las pautas de consumo de frutas y hortalizas instauradas en las familias participantes? Y ¿Cuáles son las prácticas de crianza que evidencian la incorporación de las frutas y hortalizas en la alimentación de las familias?

Se buscó dar respuesta a las anteriores preguntas mediante un enfoque comprensivo, enmarcado en la perspectiva de investigación de corte cualitativo con un grupo de familias rurales de dos localidades rurales del municipio de Turbo (Currulao y San Jorge), que tenían en común la vinculación laboral de los padres de familia a la Corporación Bananera de Colombia (Banacol) y la adscripción a un proyecto de seguridad alimentaria y nutricional⁴¹.

⁴¹ Proyecto de huertas familiares y educación nutricional desarrollado entre la Fundación de la Corporación Bananera de Colombia (Corbanacol) y el Plan de Mejoramiento Alimentario y Nutricional de Antioquia (MANA), operador por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Esta perspectiva permitió el acercamiento a la experiencia y percepción de las personas, quienes dieron cuenta en sus relatos, de sus sentires, entendimientos y vivencias, sobre los hechos de su vida cotidiana; en la investigación se trató de comprender esas vivencias, expresiones verbales y gestuales, en el contexto en que se desenvuelven sus vidas (Flick, 2007) y (Guber, 2001).

Acorde con la perspectiva de investigación, el enfoque utilizado fue la etnografía porque través de esta se pretendió captar la percepción y el discurso de las familias, y observar las prácticas y las expresiones que reflejan la cotidianidad y las formas de sentir de los actores sociales, facilitando la comprensión de lo que es verdaderamente significativo, en cuanto al qué y por qué comen las frutas y hortalizas, para qué, con quién, cuándo, cómo los preparan y qué usos les dan, (Gracia Arnaiz M. I., La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España, 2002, págs. 15-38).

Tal como lo conceptualiza la Antropóloga Mabel Gracia A., la etnografía permite aproximarse a las realidades, representaciones y prácticas alimentarias, es una vía eficaz para abordar de forma comparativa y holística la compleja naturaleza de dichos comportamientos alimentarios, sus aspectos relevantes y significativos. Además relacionarlos con otros factores socioculturales, que en conjunto con los biológicos y psicológicos, injieren en la elección de los alimentos y en la estructura de un orden social (Gracia Arnaiz M. I., La alimentación en el umbral del siglo XXI, una agenda para la investigación sociocultural en España, 2002, págs. 15-38).

Con la etnografía se pretendió en la población objeto de estudio profundizar como se experimentaba en la vida cotidiana el consumo de frutas y hortalizas, vinculando la teoría al trabajo de campo para obtener una dimensión particular, con conceptos más abarcadores y propios sobre la comprensión del tema alimentario por la población; es así como no se pretendió reproducir paradigmas establecidos, sino la aplicación la etnografía en el contexto propio de la comunidad objeto de estudio (Guber, 2001, pág. 20 y 27).

En el desarrollo de la etnografía, el investigador se constituyó en un actor en contacto con los sujetos participantes de la investigación por un tiempo determinado, como fuente confiable de los datos y forma de comprensión sobre la racionalidad de su cultura en la vida cotidiana; en dicho contacto, observó las vivencias y sentires manifestados por la población, interpretando su sentido. En el desarrollo del trabajo de campo, el investigador se vinculó, sin mediaciones, con las comunidades por tres semanas, con el fin de conocer lo que las personas dicen, lo que dicen que hacen, entrando a conocer las prácticas y normas alimentarias en su vida cotidiana (Guber, 2001).

Técnicas de generación de información

El método etnográfico abarcó una serie de actividades de trabajo de campo, y utilización de diversas técnicas cualitativas, que conllevaron a la flexibilidad o apertura, propia del método, fundamentado en que la población participante, era privilegiada o el centro de atención en la expresión con palabras, en sus actuaciones, en su cotidianidad, en los hechos extraordinarios y en su devenir, como insumo básico para la descripción del tema (Guber, 2001, pág. 16).

Por ello, para comprender lo que las personas dicen y hacen sobre el consumo de frutas y hortalizas, se eligieron técnicas cualitativas que posibilitaron el acercamiento a las personas, el contacto y diálogo con ellas y la observación de sus prácticas alimentarias en su cotidianidad, tales como los grupos de discusión, las entrevistas y la observación; las cuales viabilizaron dicha comprensión, a través de la interpretación del discurso de las personas (Sandoval Casilimas, 2002), además, la utilización de diferentes técnicas facilitó la contrastación y saturación de información (Bonilla & Rodríguez, 2005).

En la planeación de las técnicas de recolección de información, se diseñó un guion de preguntas, con el fin de orientar las conversaciones con las personas, y para disminuir el riesgo de variación entre las entrevistas, que estuvo basado en

categorías conceptuales y los objetivos de investigación (Bonilla & Rodríguez, 2005). Se consideró la flexibilidad, consistente en llevar preguntas de interés general como nexos provisorios o guías para que la población expresara sus sentires por asociación libre, introduciendo la perspectiva del participante y promoviendo verbalizaciones más prolongadas que ampliaron la información a categorizar (Guber, 2001, págs. 82-83).

El guion se estructuró con base en dos temas, el primero sobre las prácticas habituales en el consumo de frutas y hortalizas en los hogares, indagándose por las de mayor frecuencia en el consumo, los momentos del día para su consumo, el lugar que ocupaban en la lista de mercado, las preparaciones más usuales, las estrategias más utilizadas para promover el consumo en los niños y las niñas, su utilidad e importancia nutricional, la frecuencia y significado de su consumo y los factores que intervienen en el consumo de estas.

El segundo tema, estuvo relacionado con aspectos de educación nutricional, y las preguntas giraron en torno a los antecedentes de consumo de frutas y hortalizas, la información nutricional recibida por los programas nutricionales locales y en los medios de comunicación. Así se planteó conocer mediante el diálogo con los padres y jóvenes, como se conducen las acciones educativas para el consumo de frutas y hortalizas y al mismo tiempo, retomar prácticas consideradas comunes en la sociedad, al indagar a los cuidadores sobre las pautas de crianza infantil realizadas en los primeros años del niño para el consumo alimentario, la introducción de las frutas y hortalizas en su alimentación y como son asumidas por ellos en el tiempo.

A pesar del diseño previo, el guion no se constituyó en un instrumento inmodificable ceñido a una prefiguración, sino que sirvió para orientar las conversaciones, sin impedir que las personas se expresaran espontáneamente y se configurara acorde a la dinámica de cada grupo y a su sistema sociocultural (Guber, 2001, pág. 17).

En la planeación del trabajo de campo se definió, que se realizarían dos grupos de discusión, uno en la vereda San Jorge y el otro en el corregimiento de Currulao con los padres y madres de las familias seleccionadas a fin de identificar los aspectos definidos en los guiones, y discutir dichas temáticas en interacción con los padres y madres de las familias seleccionadas. En cada reunión se invitaron a participar nueve padres y madres de familia, lo cual posibilitó la espontaneidad de los participantes en la conversación, la interactividad y la reflexión crítica del grupo, la ejemplificación de casos y situaciones específicas sobre el tema alimentario.

Para Javier Callejo se debe concretar un número preciso de participantes porque la mayoría de comportamientos del hombre son sociales, se producen y elaboran en grupos pequeños y se desarrolla una circulación discursiva y una riqueza conceptual con respecto a una norma o referente del grupo. Alrededor de esta dinámica se van sentando consensos o una posición frente a las diferencias colectivas, expresadas mediante enunciados, quejas o sugerencias, llegando a un consenso o ideal del grupo, como la base del análisis e interpretación en relación al objetivo de la investigación (Callejo Gallego, 2002).

Respecto a las entrevistas, entendidas como una conversación ordinaria, fueron utilizadas a fin de propiciar intercambios de experiencias, recuento de ideas, significados, sentimientos, detalles e interpretaciones sobre sus saberes y prácticas respecto al consumo de frutas y hortalizas (Bonilla & Rodríguez, 2005).

En total se realizaron veinte entrevistas, específicamente cinco a madres de familia y cinco a jóvenes entre 11 y 14 años en cada localidad. En las entrevistas realizadas a los jóvenes, además de las preguntas del guion indicadas anteriormente, también se incluyeron otras relacionadas con la enseñanza en el consumo de frutas y hortalizas, impartida por sus padres y la institución educativa.

Las entrevistas se realizaron a las madres porque son las personas encargadas de la selección y preparación de la alimentación en el hogar; ellas fueron

participantes clave por su papel estratégico y disposición social con relación al fenómeno alimentario, además porque tienen un papel fundamental en el reconocimiento de la dinámica alimentaria, de esta manera, dichos aspectos fueron los que guiaron la selección de los participantes, más que la cantidad o representatividad estadística (Callejo Gallego, 2002).

La otra técnica utilizada en la investigación fue la observación participante, para la cual se utilizó otra guía de observación, se aplicó en los hogares durante las entrevistas a las madres, observándose aspectos como: la disponibilidad de las frutas y las hortalizas, principales preparaciones con estas y su consumo, por parte de los miembros de las familias.

La implementación de esta técnica fue muy importante porque proporcionó la información de la vida cotidiana, que se contrastó con el discurso de las personas (Guber, 2001, págs. 50, 56 y 60); con la utilización de esta técnica, también se pudieron apreciar las formas de vida social, la organización y las vivencias en escenarios propios o naturales de los observados (Callejo Gallego, 2002).

Todas las técnicas implementadas sirvieron para identificar el contexto y obtener un conocimiento global, respecto a la reconstrucción de la estructura social de la población estudiada, su funcionamiento normativo e información del comportamiento y la vida cotidiana de los sujetos de la investigación, alrededor de la alimentación. Constituyéndose en un trabajo importante porque fue un “cara a cara” con la población en el lugar donde viven; con el objetivo de obtener la información sobre aspectos alimentarios en la vida social, tal como era vivida por las personas (Guber, 2001, págs. 31-33).

Sobre la aplicación de las técnicas de generación de información

La aplicación de las técnicas cualitativas en el trabajo de campo, le facilitó al investigador la descripción de forma textual, del comportamiento de la cultura alimentaria de esta población antioqueña, descubriendo incidentes reveladores

como una instancia empírica, en los cuales se encuentran aspectos propios y diferentes, característicos de la conducta humana.

En este sentido, se encontró que en la vida se puede imitar varios aspectos de la teoría o encontrar contrariedades subjetivas al conocimiento, tal como el reconocimiento poblacional de la importancia de las frutas y hortalizas en la salud humana, sin embargo por diversas circunstancias, en la práctica las personas consumen estos alimentos en proporciones diferentes, a las cantidades recomendadas; ello porque las sociedades están integradas no solo por nociones, creencias, sino también por las prácticas de sus integrantes (Guber, 2001, pág. 20 y 28).

Es de anotar que el trabajo de campo y la aplicación de cada técnica se hizo teniendo en cuenta todos los aspectos éticos que guían el desarrollo de la investigación social, en este sentido se tuvo presente la participación voluntaria de los padres, madres y jóvenes, en las diferentes actividades convocadas dentro de la investigación; se logró la interacción y el sostenimiento de una relación de comunicación directa y horizontal entre el investigador y los sujetos de investigación, mediada por la confianza y el respeto de sus expresiones y su cultura.

Igualmente el investigador informó sobre el compromiso de discreción en el manejo de la información, garantizando su manejo ético y con fines investigativos; se conservó el anonimato durante el análisis, por lo cual los nombres de los participantes fueron reemplazados por códigos; se constató la voluntad de participación de las personas mediante la firma de un consentimiento informado, en el cual también se certificó el permiso de la grabación de los discursos generados durante la recolección de la información. En el caso de adolescentes el consentimiento informado fue diligenciado y firmado por sus padres o acudientes.

Sistematización y análisis de la información

La información generada fue consignada mediante notas y diarios de campo, además se realizaron grabaciones de los diálogos y expresiones de los participantes de la investigación. La información fue transcrita para facilitar el proceso de codificación y categorización de los datos.

Para el análisis de la información se realizó el proceso de clasificación, codificación y reconfiguración de categorías; para realizar la codificación se identificaron las unidades de sentido en todas las conversaciones, y luego en el proceso de categorización, estas unidades de sentido fueron agrupadas, cada una en un cuerpo temático, mediante el programa de sistematización cualitativa Atlas Ti (versión 6.0.15). Finalmente, cada categoría fue contrastada con la teoría, teniendo presente los objetivos de la investigación.

Al realizar este proceso se identificaron dos categorías o cuerpos temáticos, la primera relacionada con las prácticas habituales en el consumo de frutas y hortalizas en los hogares, en la cual se identificaron aspectos como: condiciones y situaciones en las que más se consumen las frutas y hortalizas, factores que intervienen en su consumo, preferencias por frutas y hortalizas, preparaciones y estrategias que promueven o dificultan su consumo.

La segunda categoría identificada y analizada fue la educación alimentaria como una pauta social de consumo de frutas y hortalizas, profundizando sobre la función de la institución educativa y los medios de comunicación como factores promotores del consumo de frutas y hortalizas.

Conclusiones

- Las técnicas de investigación utilizadas en este trabajo, especialmente los grupos de discusión, favorecieron el diálogo entre las personas, la percepción de los participantes de sentirse escuchados e importantes, y a la vez, facilitaron la reflexión alrededor del tema alimentario a partir de los conocimientos circulantes al momento de las interacciones grupales.

Así mismo, la aplicación de enfoques de investigación comprensiva como la etnografía, permiten el acercamiento a la experiencia y percepción de las personas a cerca de su realidad alimentaria, vinculando la teoría al trabajo de campo para obtener una dimensión particular, con conceptos más abarcadores y propios sobre la comprensión del tema alimentario por la población; además, facilita la comprensión de la realidad de las comunidades, y, si estos resultados son tenidos en cuenta en el diseño de programas alimentarios, facilitarían su implementación y mejorarían su impacto.

- Una limitación con respecto a los objetivo se relacionó con la inclusión de otros integrantes al proceso investigativo; en este caso, los preescolares, en tanto manifiestan un reconocimiento general del tema alimentario cuando identifican ciertos alimentos y preferencias alimentarias, sin embargo no se llega a un análisis profundo e interrelacional de las pautas de crianza que siguen los padres de familia para que ellos consuman las frutas y hortalizas. Se tendría que considerar la aplicación de técnicas demás largo alcance, que lleven a observar los comportamientos alimentarios de este grupo poblacional.
- Una lección deriva para e grupo investigador se relaciona con la importancia de la búsqueda y el análisis del marco conceptual del tema, la construcción de una metodología acorde con los objetivos de la investigación y que demuestra el rigor científico del proceso investigativo; así mismo aplicación de las técnicas

de recolección de la información, que permitieron retomar los conceptos teóricos para cruzarlos con la información que se recolectó durante el proceso investigativo y llevar a un análisis comprensivo del bajo consumo de frutas y hortalizas en la población objeto de la investigación.

Bibliografía

- Aguirre, P. (2005). *Universidad Nacional de La Plata*. Recuperado el 16 de 05 de 2011, de <http://www.unlp.edu.ar/uploads/docs/Los%20Alimentos%20Rendidores%20y%20el%20Cuerpo%20de%20los%20Pobres%20Patricia%20Aguirre.%20los%20alimentos%20rendidores%20y%20el%20cuerpo.pdf>
- Arboleda Montoya, L. M., & Zuleta, C. (03 de 06 de 2011). Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín en cuanto a pautas, práctica y creencias. *El Colombiano (en Web)*, pág. http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/L/la_arepa_reina_en_la_gastronomia_paisa/la_arepa_reina_en_la_gastronomia_paisa.asp.
- Bonilla, E. C., & Rodríguez, P. S. (2005). Mas alla del dilema de los métodos(págs. 162-163). Bogotá: Norma.
- Bourdieu, P. (2002). La Distinción. México(pág. 383). Taurus.
- Callejo Gallego, J. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión . *Revista Española de Salud Pública. Octubre. Vol. 76, No. 5. Ministerio de Sanidad y Consumo. España*, 409-422. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/170/17076504.pdf>.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata. página 31-35.
- Gracia Arnaiz, M. I. (2002). 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* (págs. 15-38). Barcelona: Ariel.
- Guber, R. (2001). La etnografía: Método, campo y reflexividad. (págs. 16,17, 20, 27,28, 31-32,33,50,56,60,82-83). Bogotá: Norma.
- Ministerio de Agricultura, d. A. (2008). *Agronet*. Recuperado el 05 de Febrero de 2010, de <http://www.agronet.gov.co/agronetweb/AnalisisEstadisticas/tabid/73/Default.aspx>;
- Motanari, M. (2004). *La comida como cultura*. Barcelona: Trea.
- Sandoval Casilimas, C. A. (Diciembre de 2002). Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior ICFES. <http://www.unap.cl/~jsalgado/invcuantitativa.pdf>, 17-18.