

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
DEL URUGUAY



Facultad de Ciencias Médicas Dr. Bartolomé Vasallo.

***“Consumo de frutas y verduras en
estudiantes de la carrera Licenciatura en
Nutrición de la Universidad de Concepción
del Uruguay en el año 2014.”***

Tesista: CHABEUF, DIANA MARÍA

Tesina presentada para completar los requisitos del plan de estudios
de la Licenciatura en Nutrición.

Directora: LIC. VEGA, MARIANELA ISABEL

Evaluadoras: Avellaneda, Marcela

Baracat, Analía

Jaquement, Paola

Concepción del Uruguay. Entre Ríos. Argentina.

-Octubre 2014-

AGRADECIMIENTOS

En este apartado, dedico unas palabras para todos los que me ayudaron, apoyaron y con cariño siempre me alentaron a seguir adelante y me enseñaron que todo es posible si uno se lo propone y se esfuerza por conseguirlo.

- En primer lugar a mis padres, a Leo y mi abuela. Por el apoyo y el esfuerzo, para que yo logre ser Licenciada en Nutrición.
- En segundo lugar a Diego, por estar siempre acompañándome y apoyándome en este camino con paciencia y mucho amor.
- En tercer lugar, a Marianela, mi directora de tesina, que desde el primer momento estuvo alentándome y brindándome todo el asesoramiento necesario y a mis evaluadoras, Analía, Paola y Marcela por sus aportes para enriquecer mi trabajo.
- A la abu Yolanda y los Tatas, que estarán felices allá arriba...
- A mis amigas, por las palabras de aliento en los momentos necesarios.
- A docentes de la facultad por ayudarme en la recolección y análisis de datos. Natalia, Ester, Marianela y Gisela. También un gracias enorme a Leticia.

- A los estudiantes de Nutrición, por su predisposición para contestar las encuestas, de lo contrario no hubiese sido posible realizar esta tesina.

A todos ellos, los que siempre confiaron en mí y me apoyaron

¡MUCHAS GRACIAS!

ÍNDICE

Agradecimientos -----	2
Resumen -----	6
Introducción y fundamentación -----	7
Justificación -----	8
Antecedentes -----	9
Marco teórico -----	11
Guías alimentarias para la población argentina-----	11
Beneficios del consumo de frutas y verduras-----	14
Disponibilidad y consumo -----	16
Análisis del consumo de frutas y verduras -----	17
Brechas alimentarias -----	19
Planteamiento del problema -----	21
Hipótesis-----	21
Objetivos -----	22
Objetivo general -----	22
Objetivos específicos-----	22
Metodología -----	23
Tipo de diseño-----	23
Universo-----	23
Unidad de análisis -----	23
Objeto de estudio -----	24
Criterios de exclusión-----	24
Definición y operacionalización de variables -----	25
Rol del tesista -----	28
Recolección de la información -----	29
Recursos materiales para recolectar la información -----	29

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 5

Análisis e interpretación de los resultados-----	29
Cronograma -----	29
Resultados -----	31
Discusión -----	47
Conclusiones-----	50
Bibliografía-----	52
Anexo -----	55
Encuesta-----	56
Tablas -----	57

RESUMEN

En este trabajo se abordó la importancia del consumo de frutas y verduras y sus beneficios para la salud, específicamente en los estudiantes de 2º a 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, en 2014.

El objetivo general fue evaluar el consumo de frutas y verduras de dichos estudiantes, para determinar el cumplimiento de las 5 porciones al día que recomiendan las Guías Alimentarias Argentinas; teniendo como hipótesis que no se cumple dicha recomendación. Además, los objetivos específicos planteados fueron: Conocer la cantidad y la frecuencia de consumo de frutas y verduras en los estudiantes; comparar el consumo de frutas y verduras que poseen los estudiantes con el recomendado por las guías alimentarias argentinas y caracterizar a la población de estudio según sexo y edad.

El diseño metodológico utilizado fue descriptivo, transversal y cuantitativo.

Además, cabe destacar que se realizó una encuesta de respuestas cerradas a los estudiantes para recolectar todos los datos necesarios.

En cuanto a los resultados, sólo el 15% de los alumnos encuestados cumple la recomendación de consumir diariamente 5 o más porciones de frutas y verduras, específicamente de 1 plato de verduras crudas de diferentes colores más 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores más 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos. Por lo tanto la hipótesis planteada se confirma.

INTRODUCCIÓN y FUNDAMENTACIÓN

Las frutas y verduras son alimentos importantes en una dieta saludable, proporcionan vitaminas y minerales que realizan funciones vitales en el organismo. Son fuentes de antioxidantes, sustancias que protegen las células de los radicales libres que pueden dañar el cuerpo y ocasionar problemas. La falta de éstos en la alimentación diaria es un factor asociado con la aparición de distintos tipos de enfermedades.

El consumo de frutas y verduras es bajo en la población argentina, debido a diferentes causas, como por ejemplo, la falta de hábito, y esto se demuestra aún más en los jóvenes estudiantes, ya sea por falta de tiempo para realizar las compras y/o preparar los alimentos o por comodidad.

Además, los alumnos, pasan gran parte del día en su lugar de estudio y disponen generalmente de poco tiempo y dinero para alimentarse, por lo tanto puede verse afectado el consumo de alimentos variados, en esta oportunidad, específicamente de frutas y verduras.

Por esto, el interrogante que llevó al tesista a realizar la investigación es: ¿Los estudiantes de 2º a 4º año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, que cursan en el año 2014, incorporan 5 porciones de frutas y verduras en su alimentación diaria?

Se planteó esta investigación, porque en la ciudad no se ha realizado antes, y es importante el consumo de estos alimentos por lo antes mencionado. Específicamente en la carrera de nutrición, ya que los estudiantes conocen esta temática, por lo tanto es relevante determinar si consumen lo recomendado.

JUSTIFICACIÓN

El consumo de frutas y verduras es bajo en la población argentina, específicamente en los estudiantes, por lo tanto este trabajo tuvo por objetivo evaluar el consumo de frutas y verduras de estudiantes de 2º a 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, para determinar si cumplen con las 5 porciones al día que recomiendan las Guías Alimentarias Argentinas en su 3º mensaje y la hipótesis planteada fue que no cumplen con dicha recomendación.

Teniendo en cuenta que la población objeto de estudio conoce sobre este mensaje y su importancia en la alimentación diaria, se plantearon los objetivos específicos.

El trabajo se realizó desde la investigación transversal, descriptiva y cuantitativa, ya que se hizo en una cohorte y tiempo determinados, se describieron los datos y se analizaron de manera cuantitativa.

El método para recolectar los datos fue una encuesta de respuestas cerradas en formato papel, para obtener toda la información necesaria acerca del consumo de frutas y verduras, y su posterior comparación con las Guías.

ANTECEDENTES

- En un estudio sobre consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia, se concluyó que las mujeres incluyeron un mayor número de vegetales en su dieta que los hombres, sin embargo, el consumo total fue similar en ambos sexos. Se detectó diferencia en el consumo entre estudiantes pertenecientes a las universidades públicas con respecto a las universidades privadas. (Deossa, Restrepo, Rodríguez; 2013)

- Además, otro estudio realizado por profesionales de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello (Chile), concluye que el 69% de los alumnos come sólo una a dos porciones de frutas y verduras al día, cuando lo recomendado por los especialistas son cinco.

Sin embargo, el 98% de los alumnos ha escuchado el mensaje que los expertos recomiendan: “consume 5 porciones de verduras y frutas al día”, pero no lo incorporan en la vida cotidiana debido al estilo de vida que llevan. (Ruiz; 2012).

- En el estudio sobre calidad de la alimentación y estado nutricional realizado durante 2010 y 2011 en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile, se observó alta frecuencia de consumo de tortas, galletas y dulces, bebidas gaseosas y frituras y baja frecuencia de consumo diario de frutas, verduras y lácteos. (Rinat, et al. 2012)

- Otro estudio sobre la alimentación de estudiantes universitarios del Campus de Leioa, de la Universidad del País Vasco, durante el año 2005, expone que ésta es poco variada, rica en comidas rápidas y deficitaria de frutas, verduras y cereales ricos en fibras, lo que explica el déficit de vitaminas y minerales en dicha población. (Irazusta A., et al. 2007)

- En una evaluación de la ingesta dietética en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá, durante 2001 y 2004, se concluyó que los alimentos de menor

Chabeuf, Diana María.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 10

consumo diario son las frutas y verduras. (Vargas Zárate, Becerra Bulla, Prieto Suárez, 2010)

- De los resultados de un estudio denominado Hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles, realizado por la Fundación Española de Nutrición, durante 2012-2013, se desprende que hay un elevado porcentaje de alumnos que no cubre las recomendaciones de grupos de alimentos como cereales, frutos secos, legumbres, frutas, verduras y aceite. En contraposición, existe un gran consumo de carnes, grasas y dulces. (Ruiz Moreno Emma; et al. 2013)

- Un estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires, estimó el consumo de frutas y verduras promedio.

La mayoría de los encuestados tuvo un bajo consumo, que no alcanza a cubrir las recomendaciones diarias para reducir los riesgos de enfermedades coronarias, infartos y alta presión arterial. (Vázquez, Witriw; 2010).

MARCO TEÓRICO

Guías alimentarias para la población argentina

Las guías alimentarias para la población argentina, se presentan en un manual, siendo un recurso importante, porque se adaptan a las características y necesidades de cada población. Fueron publicadas en Noviembre del año 2000 por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas, cuyo objetivo principal es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales, que son los que hacen daño a la salud, y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud. Fueron diseñadas específicamente para personas sanas mayores de dos años de edad.

Al mismo tiempo orientan al consumidor en la elección de alimentos sanos, propios de su cultura y en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta. Se trata de recomendaciones generales, diseñadas para personas sanas mayores de dos años de edad.

Las guías se componen de diez mensajes que son los siguientes:

Para vivir con salud es bueno...

- 1-Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2-Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- 3-Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4-Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
- 5-Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- 6-Disminuir los consumos de azúcar y sal.
- 7-Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8-Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- 9-Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- 10-Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

(Lema; Longo; Lopresti; 2003)

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 12

Además, se acompañan de la gráfica de alimentación saludable que refleja cuatro aspectos importantes de la alimentación:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos.
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.

Pretende transmitir la idea de que la alimentación diaria puede ser planificada adecuadamente sin ser esquemática.

Dichos mensajes son desarrollados y cada uno tiene diferentes recomendaciones, a continuación se detalla el referido a frutas y verduras:



Para vivir con salud... es bueno comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.

-Cabe aclarar que según el Código Alimentario Argentino, se entiende por fruta destinada al consumo, el fruto maduro procedente de la fructificación de una planta sana. Y con la denominación genérica de Hortaliza, se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en

Chabeuf, Diana María.

su forma natural. La designación de Verduras, se reserva para distinguir las partes comestibles de color verde de las plantas aptas para la alimentación.-

Mensajes secundarios

“Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día.

Trate de comer por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.

Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierva, use poco agua.

Estos alimentos ofrecen a nuestro cuerpo vitaminas, minerales, fibra y agua, muy necesarios para su funcionamiento.

La ausencia o escasez de vitaminas y minerales puede causar enfermedades. Por eso es valiosa su incorporación a través de estos alimentos para la prevención de las mismas.

La fibra prolonga la sensación de saciedad porque aumenta el volumen dentro del estómago y favorece el funcionamiento intestinal y tiene un “efecto de barrido” sobre los dientes.

Los diferentes colores y tipos de las frutas y verduras ofrecen variedad de vitaminas y minerales.

Hay abundancia y gran variedad de frutas y verduras en nuestro país para poder elegir las más económicas, teniendo en cuenta la estación del año y de todo tipo. Incluso, podemos, con asesoramiento, autoabastecernos de muchas de ellas. Sin embargo, en la Argentina comemos poca cantidad y, en general, preferimos sólo papa, algunas verduras de hoja, tomates, naranjas, manzanas y duraznos, entre todas las opciones disponibles.

Cantidades recomendadas:

- 1 plato de verduras crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha rallada, ají¹, tomate, repollo, etc.).

MÁS

¹ Ají=Pimiento.

- 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata, etc.).

MÁS

- 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas frutas cortadas o sus jugos". (Lema; Longo; Lopresti; 2003)

Beneficios del consumo de frutas y verduras

Las vitaminas y los minerales de las frutas y verduras son esenciales para la salud humana.

Una de las sustancias presente en las frutas y verduras es el "beta caroteno", que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo y es necesaria para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos del cuerpo.

Las vitaminas del complejo B, son hidrosolubles, lo cual significa que el cuerpo no las puede almacenar, por lo tanto, estas deben ser repuestas a diario. Son esenciales para el crecimiento y ayudan al cuerpo a descomponer y utilizar los alimentos. Se encuentran en los vegetales de hojas verdes y en algunas frutas como la banana y el melón.

La vitamina C previene infecciones, incrementa la absorción del hierro en el organismo y colabora en la formación de hemoglobina. Se encuentran en los cítricos, vegetales de hojas verde oscuro, papas.

La vitamina E, es componente de membranas celulares, reduce el colesterol y la presión sanguínea. Se encuentra en vegetales de hojas verdes y en las frutas.

La vitamina K, colabora en la coagulación sanguínea y se encuentra en coles, espinacas, papas, zanahorias y frutillas.

En cuanto a los minerales, el sodio mantiene el agua y los ácidos del cuerpo en un balance adecuado. Se encuentra en vegetales de hojas verdes, frutos secos y zanahorias.

El potasio es necesario para el corazón, la presión arterial y los músculos, trabaja en conjunto con el sodio. Se encuentra en frutas, como la banana.

El fósforo, se combina con el calcio, formando el componente principal de huesos y dientes. Está presente en vegetales de hojas verdes y frutos secos.

El calcio, forma huesos y dientes, en conjunto con el fósforo, encontrándose en frutos secos, coles, perejil y nabos.

El hierro, es utilizado para la hemoglobina y para prevenir la anemia ferropénica. Está presente en los higos, granadas, vegetales de hojas verde oscuro.

El yodo, regula el metabolismo y es necesario para el crecimiento saludable. Está en los vegetales de hojas verdes, cebollas y algas.

La fibra alimentaria que contienen contribuye al tránsito intestinal a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

La fibra soluble e insoluble, provocan sensación de saciedad una vez ingeridas, por su gran captación de líquidos. Previenen el estreñimiento y el cáncer colorrectal.

La soluble, ayuda a disminuir el colesterol y la glucemia; se encuentra en la pulpa de frutas y vegetales carnosos. En cambio la fibra insoluble, que acelera el tiempo de tránsito intestinal y da volumen a la materia fecal, está presente en cáscaras de frutas y tallos de vegetales, así como también en granos enteros y salvado de trigo.

Conviene saber que las frutas y verduras, junto con los cereales y leguminosas, constituyen un grupo de alimentos más estables que los de origen animal, ya que suelen mantenerse naturales en condiciones de conservación, no es necesaria gran cantidad de sal y son ricos en sustancias antioxidantes.

Existen vitaminas, minerales y enzimas en los alimentos que ayudan a combatir los daños producidos por los radicales libres, son los denominados “antioxidantes”, que actúan contrarrestando el daño causado en células y tejidos, teniendo como efecto retrasar el envejecimiento.

Los antioxidantes abundan en las vitaminas más comunes como el retinol o vitamina A, ácido ascórbico o vitamina C, vitamina E y selenio.

Disponibilidad y consumo

El Grupo de Estudio sobre Soberanía Alimentaria, Subgrupo Producción, de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND) analizó la información ofrecida por el Anuario de la Economía Argentina, año 2008 – Tendencias Económicas y Financieras.

“Resulta relevante comprender la complejidad que tiene el funcionamiento de las cadenas de producción de alimentos en nuestro país. Al igual que en el resto del mundo las formas en que se producen, industrializan y distribuyen los alimentos tienen influencia directa en las prácticas cotidianas de “consumo” de cada uno de nosotros y de la sociedad en su conjunto”. (Giai; Veronesi; 2010).

La información sobre frutas y verduras, como estadísticas de producción, exportación, importación y disponibilidad está muy dispersa, por lo cual, los autores del estudio dicen que resultó complejo realizar un análisis a nivel nacional.

Presentan un análisis del Consumo Aparente (Disponibilidad) de los alimentos, según datos disponibles. Con respecto a las frutas, la disponibilidad viene en descenso desde el año 2000.

En el caso de las verduras también hay una tendencia de descenso sostenido de la disponibilidad en los últimos años.

Concluyen que la disponibilidad de frutas y verduras no sería suficiente para cubrir las recomendaciones para los argentinos, percibiéndose un descenso en los últimos años.

Sin embargo, es indispensable tener en cuenta que no solo la disponibilidad puede ser un problema para cubrir las recomendaciones alimentarias de la población, sino que el acceso a los alimentos representa también un punto clave, debido al precio variable de aquellos, al poder adquisitivo de la población y a las condiciones ocupacionales, además de la falta de hábito.

Análisis del consumo de frutas y verduras

Se ha producido un cambio general en los patrones de consumo alimentario a nivel mundial: existe actualmente un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcar añadida, como panes, facturas, bizcochos, carnes que no son magras, embutidos, enlatados, snacks, pero pobres en micronutrientes, como vitaminas y minerales. Por otro lado, también se presenta un descenso en la actividad física como resultado del modo de vida cada vez más sedentario por muchas formas de trabajo, nuevos modos de transportarse y de una creciente urbanización. Las prácticas en cuanto a trabajo y tiempo originan modificaciones, que se traducen en la alimentación y el sedentarismo.

Los precios de los alimentos y el acceso económico a una alimentación adecuada también constituyen en la actualidad temas de incumbencia para el gobierno, en el ámbito de la cadena alimentaria y en la preocupación de los hogares.

Si bien es de conocimiento general que el consumo de frutas y verduras forma parte de una alimentación saludable, tal vez, falte conocimiento acerca de los beneficios nutricionales y las cantidades que recomiendan las guías alimentarias para la población Argentina.

“El hecho de que las personas coman pocas frutas y verduras puede responder a múltiples factores, entre ellos, el alto costo de las mismas; su poca disponibilidad –en algunos lugares hay que viajar para conseguirlas-, la escasa diversidad en la oferta según la región, la falta de publicidad sobre sus propiedades protectoras y de ofertas por temporada, además de que se dañan, exigen lavarlas y consumirlas en un tiempo corto luego de ser adquiridas, y su ingesta no está incorporada culturalmente.” Enumera Marcia Moreira, epidemióloga de la OPS/OMS. (Divulgación científica Iberoamericana).

La Estrategia Mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud hace hincapié en el aumento del consumo de frutas y verduras como una de las recomendaciones a tener en cuenta al elaborar políticas y directrices dietéticas nacionales. En cuanto a nuestro país, las guías alimentarias se encuentran actualmente en revisión para ser reformadas.

La ingesta insuficiente de frutas y verduras se relaciona con el riesgo de padecer enfermedades, se ha calculado que causa en todo el mundo aproximadamente un 19 % de los cánceres gastrointestinales, un 31 % de las cardiopatías isquémicas y un 11 % de los accidentes vasculares cerebrales. Además colabora con la aparición de diabetes, con el incremento de peso que conlleva al sobrepeso y obesidad.

Una revisión internacional sobre el consumo de frutas y verduras y el riesgo de cáncer coordinada por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) concluyó que el consumo de frutas y verduras puede reducir el riesgo de cáncer, y en particular de cánceres gastrointestinales. El CIIC calcula que la fracción prevenible de cánceres debidos a una ingesta insuficiente de frutas y verduras oscila en todo el mundo entre el 5 % y el 12 %, y entre el 20 % y el 30 % en el caso de los cánceres gastrointestinales.

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) publicado como “La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, recomienda la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras (excluidas las papas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para evitar y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.

El consumo actual estimado de frutas y verduras es muy variable en todo el mundo, oscilando entre 100 gramos por día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 gramos diarios en Europa Occidental.

“Los resultados de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada por segunda vez en 2009 por el Ministerio de Salud de la Nación, reafirman que la prevalencia de consumo diario de verduras descendió de 40% en 2005 a 37,6%, en 2009.

En 2009 sólo el 4,8% de la población consumía al menos cinco porciones de frutas y verduras diarias.

El promedio de consumo fue de dos porciones diarias, cuando las recomendaciones indican un consumo de al menos cinco.” (Ferranti, 2011).

Brechas alimentarias

Para orientar intervenciones ya sea para aumentar la oferta o promover el consumo de alimentos que más contribuyen al logro de una alimentación saludable se utiliza “el análisis de las brechas alimentarias”. Éstas se definen como las diferencias entre los consumos reales y los consumos recomendados por las distintas guías alimentarias, calculadas y expresadas en porciones de alimentos.

Según recientes publicaciones de Facultad de Agronomía de la UBA, los consumos de hortalizas y frutas en diferentes grupos poblacionales siguen siendo menores a lo recomendados por las guías alimentarias, presentando una brecha negativa. Este análisis se realizó sobre 5 estudios nacionales con información sobre consumo de alimentos en diferentes grupos de población y con distintos niveles de agregación, presentando las “brechas alimentarias” de los distintos grupos de alimentos que integran la mesa de los argentinos. (Britos, 2010).

Los autores concluyen en que se dispone y consume 0,5 porciones diarias por habitante por día de hortalizas (sin considerar las ricas en almidones: papas, batata, choclo y mandioca) y hacen falta cubrir 2,5 porciones para alcanzar lo recomendado. Las Hojas de Balance de FAO correspondientes al año 2005, reflejan una baja disponibilidad de estos alimentos. En el caso de las hortalizas, donde las brechas son mayores que la producción y disponibilidad, es necesario un fuerte impulso productivo y campañas de promoción al consumo.

En relación a las frutas se dispone de 1,5 porciones diarias por habitante por día, se consumen solo 1, cuando son 2 las porciones recomendadas. Las brechas son menores que la producción y disponibilidad e indican la necesidad de campañas de promoción al consumo, cuyo éxito demandará un impulso a la producción. (Britos, 2010).

El mismo grupo de trabajo de la UBA presentó recientemente en el 11° Congreso Latinoamericano de Graduados en Nutrición realizado en mayo de 2012, una publicación donde actualizan el cálculo de las brechas alimentarias y realizan una reconstrucción del mapa de consumo aparente de alimentos (población en general), calculado a partir de información de hojas de suministro alimentario basadas en información de FAO, del Ministerio de Economía y cámaras empresariales, y realizaron un ajuste al cálculo del consumo aparente de alimentos característicos en la mesa de los argentinos. En todos los casos y con la finalidad de comparar la información de los datos de consumo fueron normalizados a la misma unidad calórica (2000 Calorías) que se utilizó para el diseño del patrón alimentario. (Britos; et al, 2012)

En relación al “consumo aparente” de Hortalizas para la población argentina (excluidas las feculentas) es de 65 kg /persona/año y el de hortalizas feculentas es de 45 kg /persona/año.

En cuanto a frutas cítricas calculan 33 kg/persona/año y de frutas no cítricas de 37 kg/persona/año.

Analizando el consumo entre la población que se encuentra debajo de la línea de pobreza y los que no, las diferencias en el consumo de hortalizas y frutas eran similares, señalado los autores que esto es síntoma de que los consumos de hortalizas y frutas son bajos en toda la población.

Concluyen, que para cubrir las brechas alimentarias (por individuo de referencia=2000 Kcal) se necesitaría consumir 73 kg más de hortalizas/persona/año, con lo que se cubrirían los 200 gr. diarios/persona por día para alcanzar las 3 porciones diarias recomendadas.

Así mismo alcanzar el consumo ideal de dos frutas diarias significaría consumir 55 kg/persona/año entre frutas cítricas y no cítricas. (Britos, et al, 2012).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, las personas tienen un ritmo de vida acelerado, en el cual la alimentación es una de las necesidades básicas que se ve afectada.

Muchas veces, se come “de paso”, apurados, sin disfrutar del momento. Esto les pasa a las personas que estudian en el nivel universitario, entre otras, ya que por superposición de horarios hay días en que no pueden realizar las comidas en sus domicilios.

Otras veces, no realizan una alimentación adecuada por la situación económica que poseen, ya que el estudiante en la mayoría de los casos no trabaja, sino que sus padres le pagan los estudios y los gastos que estos conllevan.

Uno de los consumos más bajos, se encuentra en el grupo de frutas y verduras, ya sea porque las segundas demandan un considerable tiempo de preparación, así como por el elevado precio en ciertas ocasiones, entre otras causas.

Por lo tanto, puede decirse que los factores antes nombrados, fueron disparadores del interrogante planteado en el presente estudio.

¿Los estudiantes de 2º a 4º año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, que cursan en el año 2014, incorporan 5 porciones de frutas y verduras en su alimentación diaria?

Hipótesis

Los estudiantes de 2º a 4º año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, no cumplen con la recomendación de consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Evaluar el consumo de frutas y verduras de estudiantes de 2º a 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, para determinar si cumplen con las 5 porciones al día que recomiendan las Guías Alimentarias Argentinas.

Objetivos específicos

- Conocer la cantidad y la frecuencia de consumo de frutas y verduras en los estudiantes.
- Comparar el consumo de frutas y verduras que poseen los estudiantes con el recomendado por las guías alimentarias argentinas.
- Caracterizar a la población de estudio según sexo y edad.

METODOLOGÍA

Tipo de diseño

El presente trabajo se enmarcó dentro de la investigación descriptiva, transversal y cuantitativa.

Es descriptivo, ya que se describieron los datos y éstos tienen impacto en la vida de las personas estudiadas. Además, es transversal porque se realizó en un momento y en una cohorte determinada.

También, es cuantitativo, porque se realizó un proceso de obtención y análisis de datos cuantitativos de las variables.

El estudio se llevó a cabo en la Universidad de Concepción del Uruguay, específicamente, Facultad de Ciencias Médicas Doctor Bartolomé Vasallo, en los estudiantes de segundo a cuarto año que durante 2014 se encontraban cursando la Licenciatura en Nutrición.

Los datos sobre la frecuencia y cantidad de frutas y verduras consumidas por los alumnos, se obtuvieron mediante encuestas, de respuestas cerradas, en formato papel.

Universo:

Todos los estudiantes de segundo a cuarto año que durante 2014 que se encontraban cursando, según el año de inscripción, la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Unidad de análisis:

Todos y cada uno de los estudiantes de segundo a cuarto año que durante 2014 que se encontraban cursando, según el año de inscripción, la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, siendo encuestados 39.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 24

Objeto de estudio:

El consumo de frutas y verduras de los estudiantes de segundo a cuarto año que durante 2014 se encontraban cursando, según el año de inscripción, la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no desearon participar de la investigación.
- Estudiantes que estuvieron ausentes los días de realización de encuestas.

DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DESCRIPTIVAS DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Variable 1:

-Cantidad consumida: se refiere al número de porciones de alimentos que ingiere a diario una persona. Tomando como referencia las Guías Alimentarias Argentinas.

Subvariable 1: Cantidad de frutas consumidas. Es el número de frutas que ingiere a diario una persona. Tomando como referencia las Guías Alimentarias Argentinas.

Indicador: número de frutas que consume diariamente una persona.

Categorías:

1- Recomendable: Consume al menos 2 frutas medianas o 4 chicas o sus jugos.

2- No recomendable: Consume menos de 2 frutas medianas o menos de 4 chicas o sus jugos.

Subvariable 2: Cantidad de verduras consumidas. Es el número de platos de verduras que ingiere a diario una persona. Tomando como referencia las Guías Alimentarias Argentinas

Indicador: Número de platos de verduras crudas y cocidas que consume diariamente una persona.

Categorías:

1-Recomendable: Consume al menos 1 plato de verduras crudas y 1 plato de verduras cocidas.

2-No recomendable: Consume menos de 1 plato de verduras crudas y/o menos de 1 plato de verduras cocidas.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 26

Variable 2:

-Frecuencia de consumo: se refiere a la cantidad de días en la semana que una persona consume determinado alimento.

Subvariable 1: Frecuencia de consumo de frutas. Se refiere a la cantidad de días en la semana que una persona consume frutas.

Indicador: Número de días en la semana que una persona consume frutas.

Categorías:

1-Aconsejable: Consume frutas todos los días de la semana.

2-Poco aconsejable: Consume frutas entre 4 y 6 días a la semana.

3-No aconsejable: Consume frutas 3 o menos días a la semana.

Subvariable 2: Frecuencia de consumo de verduras. Se refiere a la cantidad de días en la semana que una persona consume verduras.

Indicador: Número de días en la semana que una persona consume verduras.

Categorías:

1-Aconsejable: Consume verduras todos los días de la semana.

2-Poco aconsejable: Consume verduras entre 4 y 6 días a la semana.

3-No aconsejable: Consume verduras 3 o menos días a la semana.

Variables descriptivas de la población objeto de estudio

Variable 3

-Sexo: se define como una variable biológica que divide a los seres humanos en dos grupos, hombre y mujer, que hacen al género masculino y femenino respectivamente.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 27

Categorías:

1. Varón
2. Mujer

Variable 4

-Edad: es la cantidad de años que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta el momento en que se realiza la encuesta.

Indicador: años cumplidos.

Categorías:

1. 18 a 23 años
2. 24 a 29 años
3. >29 años

ROL DEL TESISISTA

La persona que realizó esta tesina fue responsable de llevarla adelante en su totalidad, con la supervisión del tutor elegido para ello.

En la presente investigación se trabajó con estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, por lo que fue necesario explicarles el fin de la misma, el anonimato y la confidencialidad de los datos obtenidos. Además, fue importante mencionar que les servirá de antecedente para sus futuras tesinas.

Cabe aclarar, que los estudiantes tuvieron la total libertad de negarse a participar de la encuesta que se les pidió que realicen.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Como método para recolectar la información necesaria se utilizó una encuesta de respuestas cerradas, en formato papel, a los estudiantes que cursan de segundo a cuarto año de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Se procedió a realizar las encuestas cuando los estudiantes se encontraban en la universidad, cursando materias. Tres docentes, de diferentes cátedras, autorizaron al tesista a ingresar a la clase para realizar las encuestas, previa consulta realizada por correo electrónico. Éstas se realizaron en el mes de Agosto de 2014.

Una vez obtenidos los datos, se procedió a la informatización, en una computadora utilizando Microsoft Excel 2007.

Recursos materiales para recolectar la información

- Planilla de encuesta, realizada por el tesista.
- Modelos de frutas tamaño chica, mediana y grande, un plato tamaño mediano.

Análisis e interpretación de los resultados

Los datos obtenidos de la encuesta se codificaron y almacenaron en una matriz de tabulación de datos en el programa Microsoft Office Excel 2007. Para el análisis univariado y bivariado de los datos se utilizaron frecuencias absolutas y distribución por porcentajes.

La presentación de los datos obtenidos se realizó en gráficos para una mejor interpretación de los mismos.

Cronograma

La recolección de los datos sobre la población de estudio se realizó en el mes de Agosto de 2014, tomando un tiempo de una semana.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 30

Luego se volcaron los datos en tablas utilizando la computadora, y se analizó toda la información recolectada.

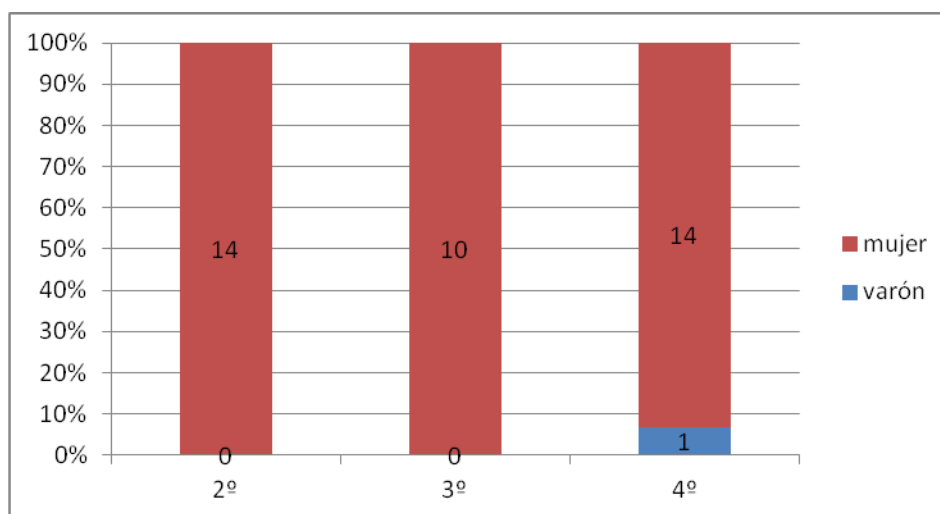
Para una mejor comprensión de los resultados se realizaron gráficos utilizando Microsoft Excel 2007.

Puede decirse que el tiempo total requerido para la conclusión de la investigación fue de dos meses.

RESULTADOS

Descripción de la población objeto de estudio.

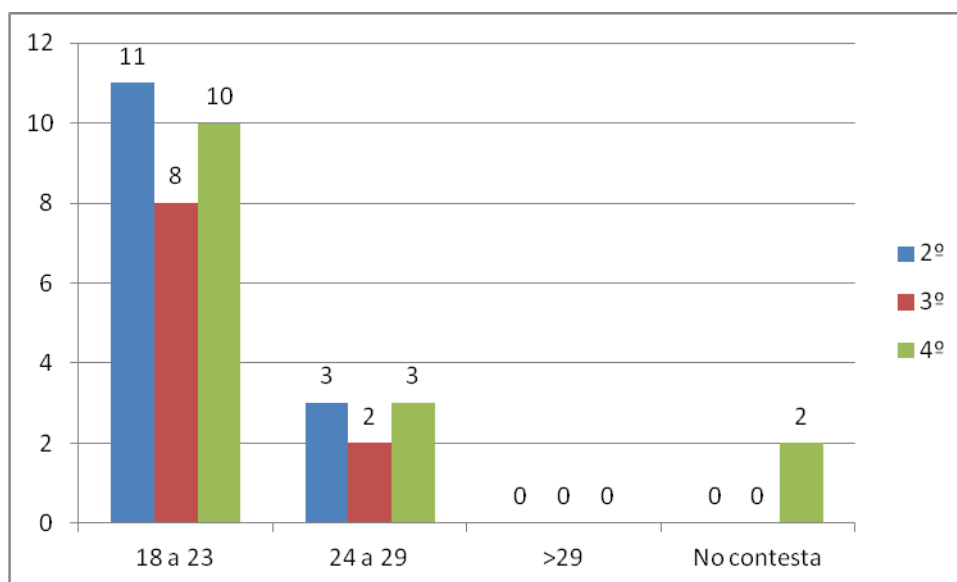
Gráfico N° I: Distribución porcentual según sexo de los alumnos de 2º a 4º año que cursaron la Licenciatura en Nutrición de UCU, en 2014.



El gráfico demuestra que sólo el 2.5% del total de encuestados fue varón.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Gráfico N° II: Distribución porcentual según edad de los alumnos de 2º a 4º año que cursaron la Licenciatura en Nutrición de UCU, en 2014.

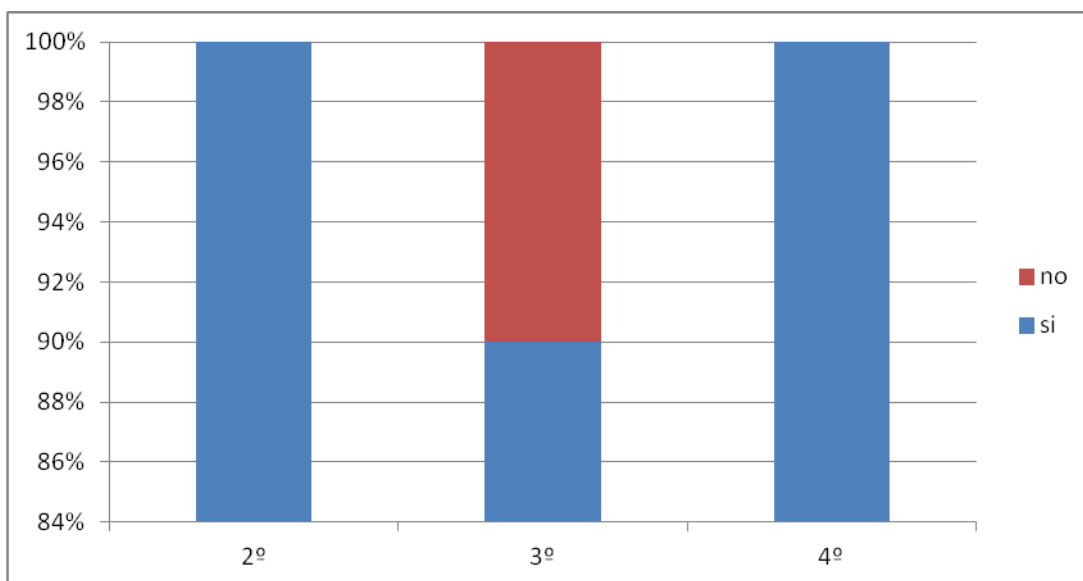


Tal como puede observarse en el gráfico, del 100% de los alumnos encuestados, el 74,5% presentó entre 18 y 23 años, el 20,5% presentó de 24 a 29 años, y el 5% no contestó.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Descripción del consumo de frutas

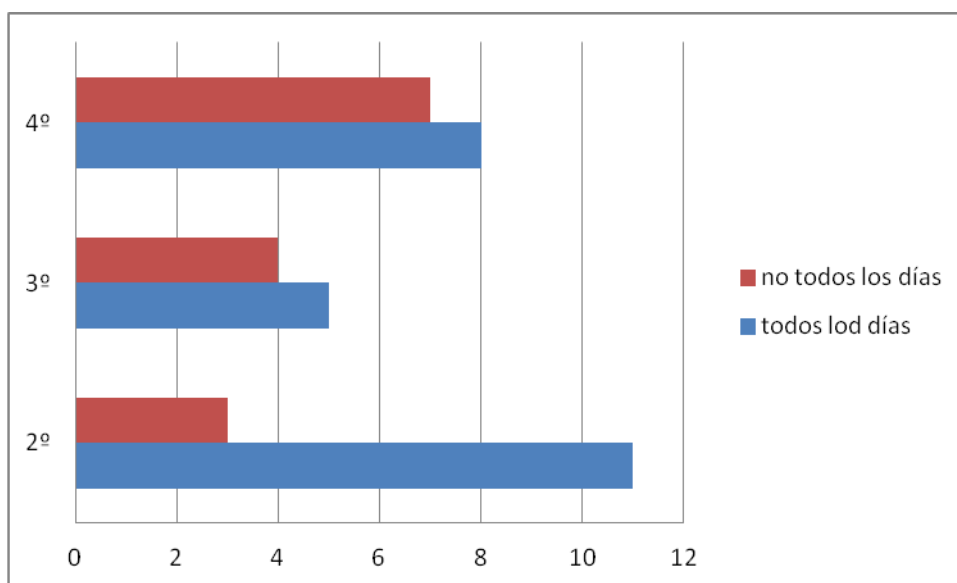
Gráfico N° III: Distribución porcentual del consumo de frutas de los alumnos de 2º a 4º año que cursaron la Licenciatura en Nutrición de UCU, en 2014.



El gráfico revela que del 100% de los encuestados, sólo el 2.5% no consume frutas de ningún tipo en su alimentación diaria. Es decir un alumno de 39 encuestados.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

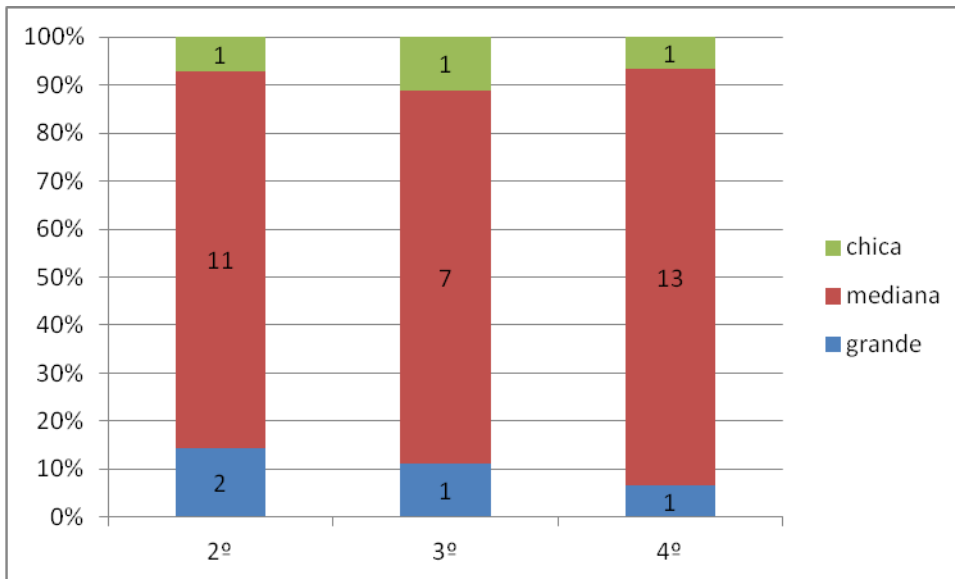
Gráfico N° IV: Distribución del consumo diario de frutas de los alumnos de 2º a 4º año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



En el gráfico se observa que en cada año son más las personas que consumen frutas de las que no. Pero se encontró una diferencia más significativa en los alumnos de segundo año, de los cuales el 78.5% consumen frutas diariamente, mientras que el 21.5% no.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

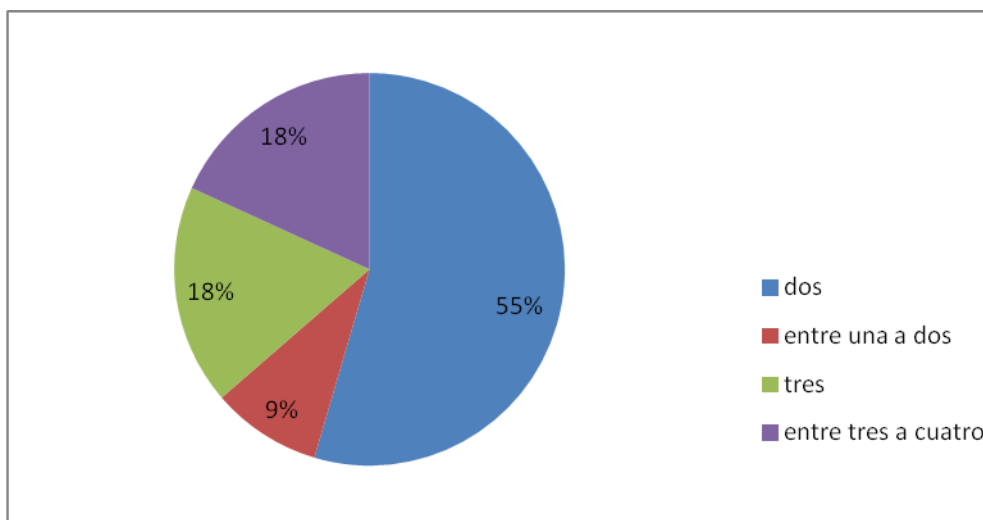
Gráfico N° V: Distribución porcentual del tamaño de frutas habitualmente consumidos por los alumnos de segundo a cuarto año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



Tal como se observa en el gráfico el 81.6% de los alumnos encuestados, habitualmente consume algún tipo de frutas medianas.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

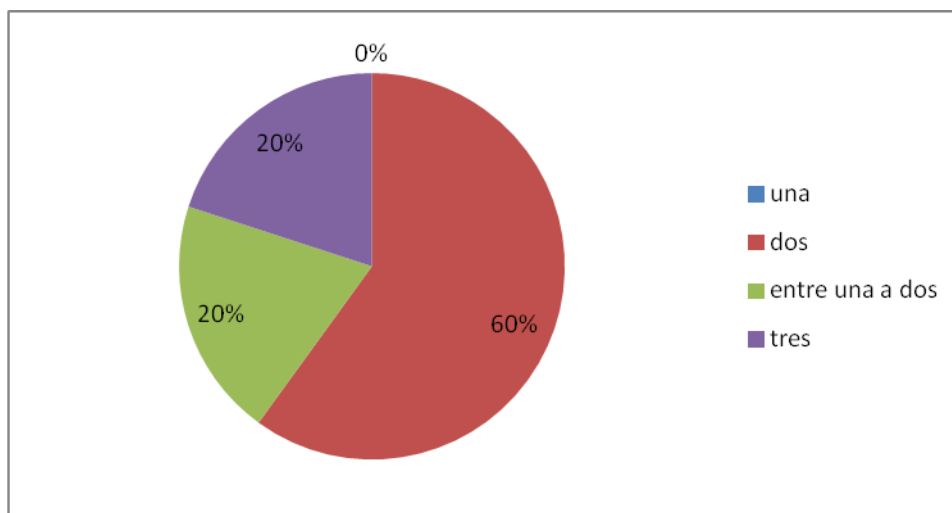
Gráfico N° VI: Distribución porcentual de las unidades de frutas que consumen diariamente los alumnos de segundo año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



El gráfico demuestra que el 91% de los encuestados consumen la cantidad recomendada de frutas diariamente, Sólo 1 alumno, es decir el 9% respondió que consume entre una a dos unidades diariamente.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

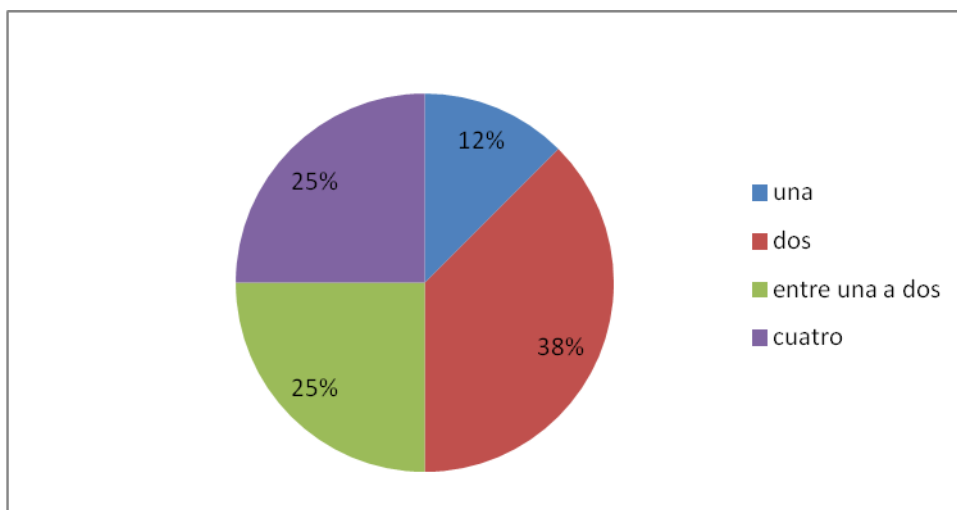
Gráfico N° VII: Distribución porcentual de las unidades de frutas que consumen diariamente los alumnos de tercer año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



Como muestra el gráfico el 80% de los alumnos respondió que consume la cantidad recomendada de frutas diariamente. Sólo el 20%, representado por un alumno respondió que consume entre una a dos unidades diariamente.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Gráfico N° VIII: Distribución porcentual de las unidades de frutas que consumen diariamente los alumnos de cuarto año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.

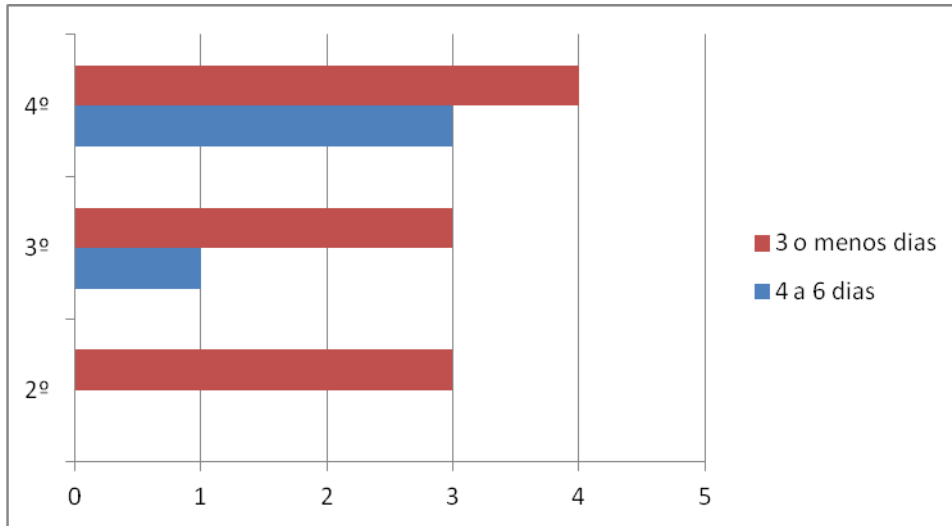


Como muestra el gráfico, el 63% de los encuestados consumen la cantidad recomendada de frutas diariamente.

El 12% no cumple con la recomendación, y el 25% consumen entre 1 a 2 frutas diariamente.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

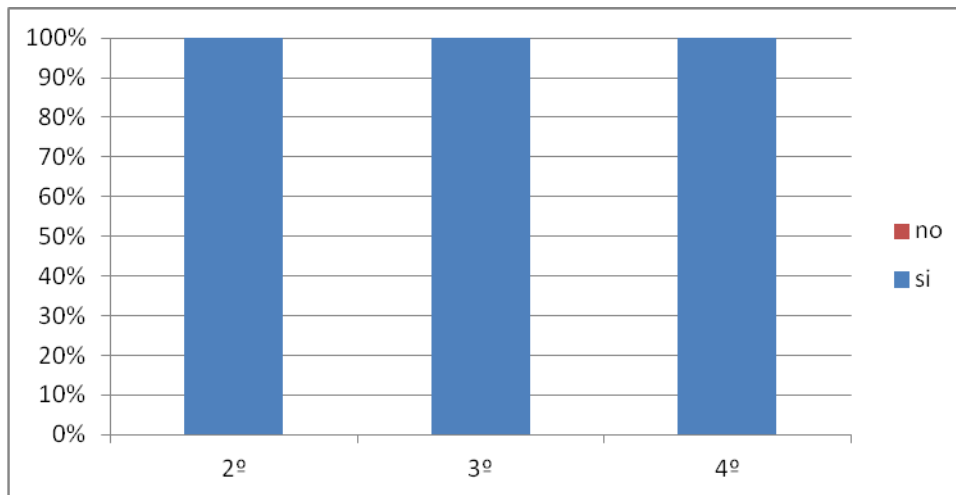
Gráfico N°IX: Frecuencia semanal del consumo de frutas, de aquellos alumnos que no las consumen diariamente de 2º, 3º y 4º año.



El gráfico representa que el 71.4% de los alumnos consumen frutas con una frecuencia no aconsejable, mientras que el 28,6% las consumen con una frecuencia poco aconsejable.

Descripción del consumo de verduras

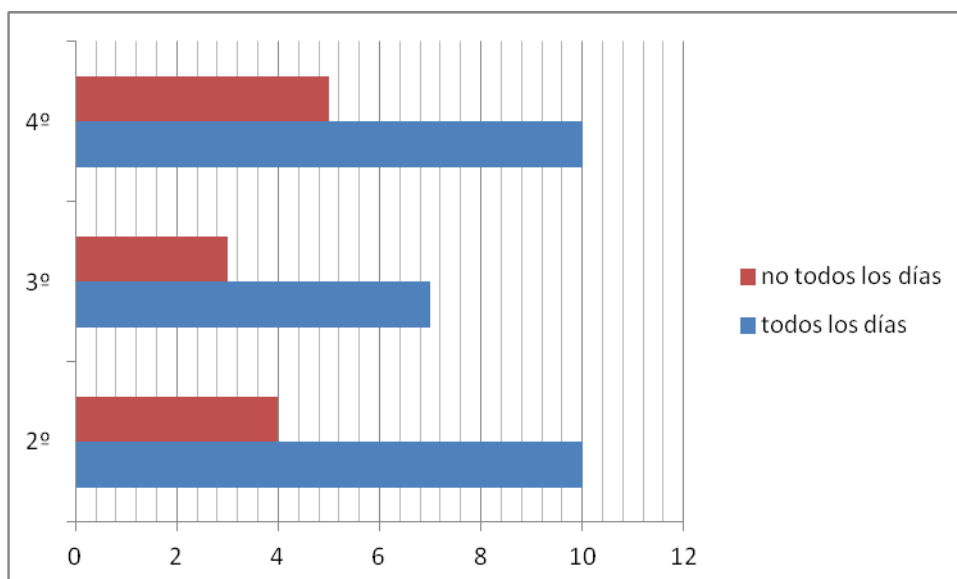
Gráfico N° X: Distribución porcentual del consumo de verduras de los alumnos de 2º a 4º año que cursaron la Licenciatura en Nutrición de UCU, en 2014.



Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

El gráfico muestra que el 100% de la población encuestada consume verduras.

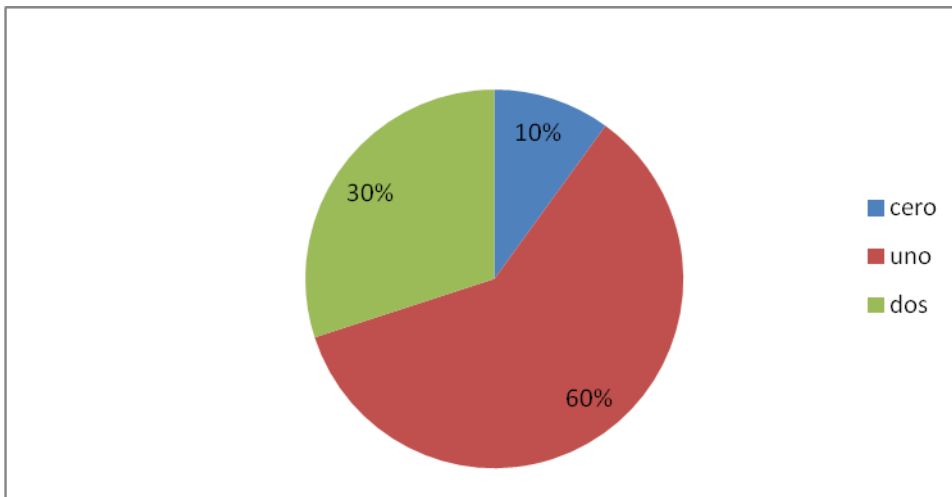
Gráfico N° XI: Distribución del consumo diario de verduras de los alumnos de 2º a 4º año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



El 69.2% de los alumnos consumen verduras con una frecuencia aconsejada, mientras que el 30.8% no las consume en forma diaria.

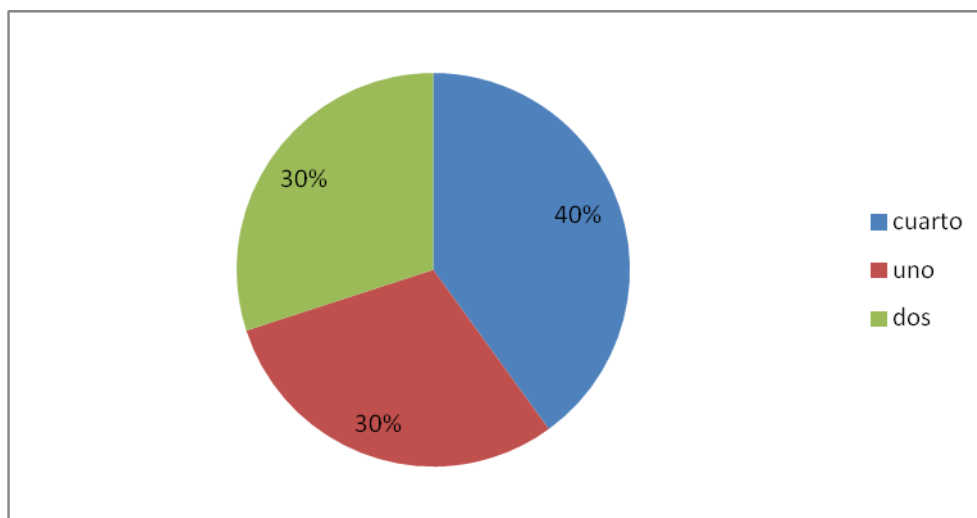
Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Gráfico N° XII: Distribución porcentual del número de platos de verduras crudas que consumen diariamente los alumnos de segundo año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



El gráfico demuestra que el 60% de los encuestados de 2º año, consume un plato de verduras crudas por día.

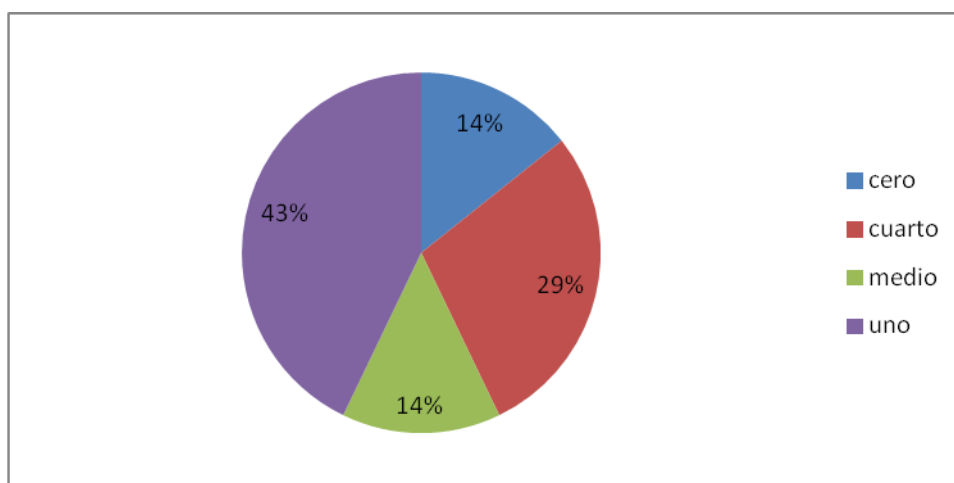
Gráfico N° XIII: Distribución porcentual del número de platos de verduras cocidas que consumen diariamente los alumnos de segundo año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

El gráfico representa que el 60% de los encuestados, consume lo recomendado por las Guías, en cuanto a platos de verduras cocidas.

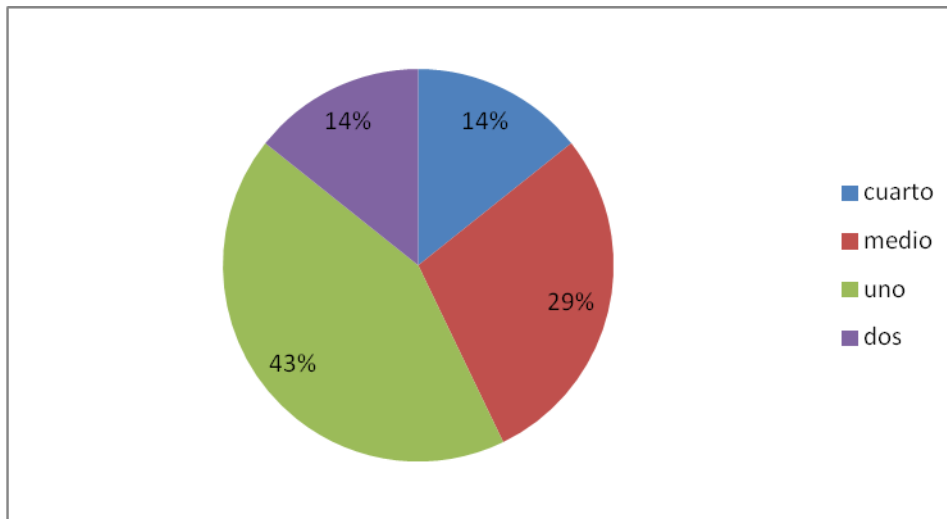
Gráfico N° XIV: Distribución porcentual del número de platos de verduras crudas que consumen diariamente los alumnos de tercer año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



Según el registro en el gráfico el 43% de los alumnos consumen un plato de verduras crudas diariamente.

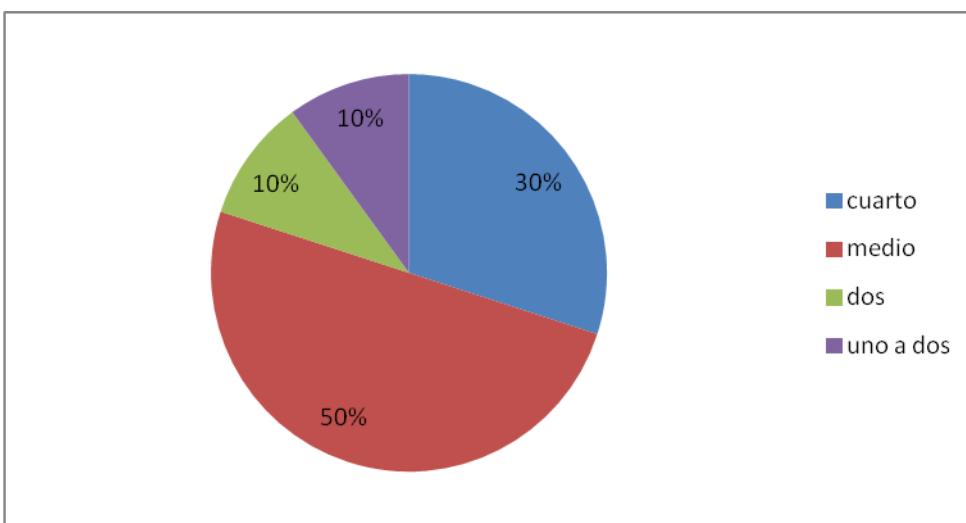
Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Gráfico N° XV: Distribución porcentual del número de platos de verduras cocidas que consumen diariamente los alumnos de tercer año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



El gráfico demuestra que el 43% de los encuestados consume la cantidad recomendada por las Guías, en cuanto a verduras cocidas.

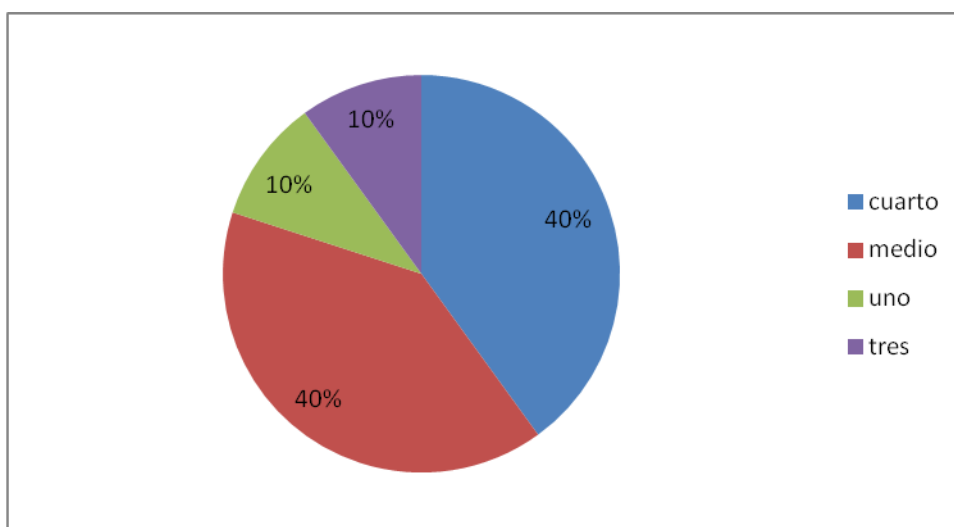
Gráfico N° XVI: Distribución porcentual del número de platos de verduras crudas que consumen diariamente los alumnos de cuarto año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Según el registro en el gráfico, más del 50% de los encuestados no cumple con lo recomendado por las Guías, para verduras crudas.

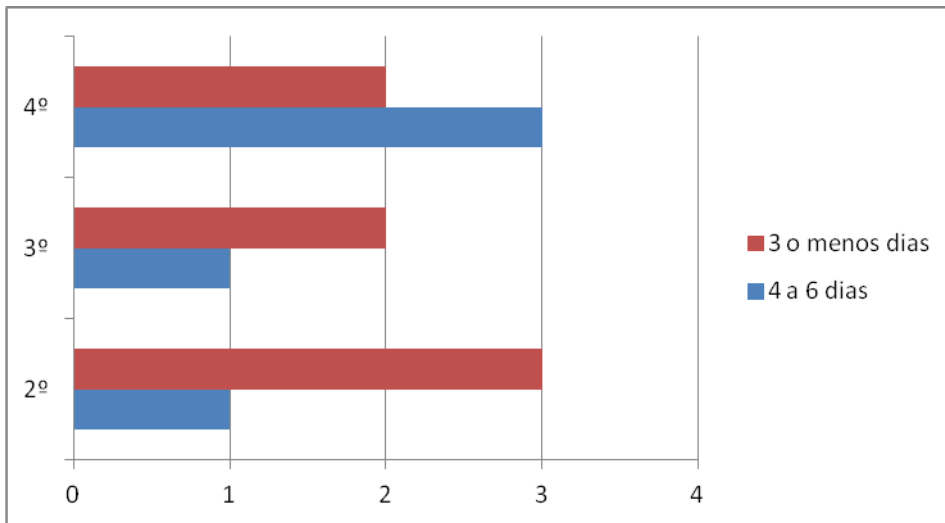
Gráfico N° XVII: Distribución porcentual del número de platos de verduras cocidas que consumen diariamente los alumnos de cuarto año de la licenciatura en nutrición de UCU encuestados.



Este gráfico muestra que el 80% de los encuestados no consume la cantidad recomendada de verduras cocidas, que hacen las guías alimentarias.

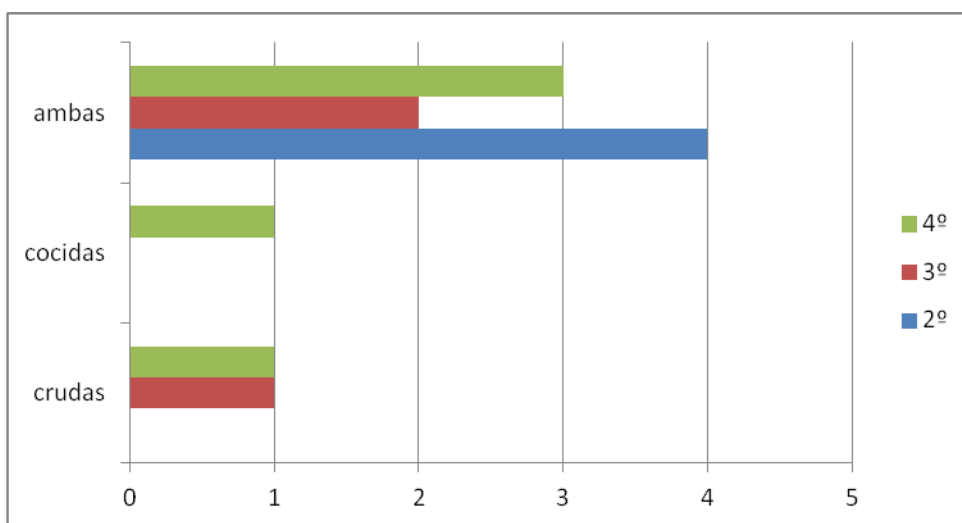
Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Gráfico N°XVIII: Frecuencia semanal del consumo de verduras, de aquellos alumnos que no las consumen diariamente de 2º, 3º y 4º año.



El gráfico representa el 58.3% de los alumnos encuestados tiene un consumo semanal no aconsejable de verduras.

Gráfico N° XIX: distribución de las formas de preparación de verduras, que utilizan los alumnos que las consumen en forma semanal, y no diaria.



Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 46

El gráfico muestra que el 75% de alumnos que consumen las verduras en forma semanal, eligen ambas formas de preparación.

DISCUSIÓN

En esta tesina se evaluó el consumo de frutas y verduras de los estudiantes de segundo a cuarto año que durante 2014 que se encontraban cursando, según el año de inscripción, la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, teniendo como objetivo principal evaluarlo, para determinar si cumplen con las 5 porciones al día que recomiendan las Guías Alimentarias Argentinas.

A continuación se presenta el análisis de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a 39 alumnos y se retoman algunos antecedentes a modo de comparación.

Al analizar el consumo de frutas se observó que casi la totalidad de los encuestados las ingería. Esto es positivo ya que las frutas son fuente de vitaminas y minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Sin embargo, el 36% no las consumía en forma diaria, no cumpliendo con la recomendación de las Guías alimentarias para la población argentina.

De 14 alumnos que no consumían frutas en forma diaria, el 71.4% (10 alumnos) lo hacían con una frecuencia no aconsejada. Por lo tanto la ingesta en ellos es insuficiente, aumentando el riesgo de padecer enfermedades en caso de no revertirse la situación.

El tamaño mediano de frutas fue el elegido para consumo por el 81.6% de la población estudiada. Vale destacar que las Guías alimentarias para la población argentina recomiendan dos frutas medianas por día o cuatro chicas o sus jugos.

En cuanto al consumo de verduras, todos los alumnos encuestados respondieron que las consumían. Pero al igual que en las frutas, el 36% no las ingería en forma diaria, lo que hace que sea una ingesta insuficiente, también aumentando los riesgos de padecer enfermedades futuras.

Por todo lo anterior, puede decirse que se comprueba, en lo referido a las frutas y verduras, lo que dicen Ruiz Moreno Emma; et al. (2013): "...hay un elevado porcentaje de alumnos que no cubre las recomendaciones de grupos de alimentos como cereales integrales, que son fuente de fibra, frutos secos, legumbres, frutas, verduras.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 48

En lo referido a la cantidad de platos de verduras crudas consumidos diariamente, el 37,1%, respondió que comía 1 solo plato en el día, el 22,2% $\frac{1}{2}$ plato, el 14,8% 2 platos y el resto $\frac{1}{4}$ o ninguno. Y de verduras cocidas el 33,3% respondió que consumía cuarto plato, el 25,9% 1 plato, el 22,3% $\frac{1}{2}$ plato, el 14,8% 2 platos y el 3,7% 3 platos. Esto comprueba que no se cumple la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina: "...1 plato de verduras crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha ralladas, ají, tomate, repollo, etc.). MÁS 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata, etc.)..." Y también se adecúa la conclusión de Ruíz, (2012) donde menciona que gran parte de los alumnos consumen sólo una a dos porciones de frutas y verduras al día, cuando lo recomendado por los especialistas son cinco. Sin embargo han escuchado el mensaje que recomiendan los expertos de consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, pero no lo incorporan a la vida cotidiana.

Analizando el consumo semanal de verduras, en aquellos alumnos que no las comían diariamente, la mayoría lo hacía en forma no aconsejable, lo que sigue haciendo insuficiente la ingesta.

También se analizó la forma de preparación de aquellos alumnos que no consumían las verduras diariamente, y se halló que sólo el 25% optó por crudas o cocidas, en cambio el 75% eligió ambas.

Puede decirse que el 84,6% de alumnos encuestados no cumplió con la recomendación de las guías. Sólo cumplieron con las recomendaciones 6 alumnos, es decir el 15,4% quienes las consumieron diariamente en cantidad, tamaño (frutas) y formas de preparación (verduras) adecuadas, según lo expuesto en las guías.

Por todos los datos antes mencionados puede decirse que los alumnos universitarios, presentaron una ingesta inadecuada de frutas y verduras, aunque estudien la carrera de Nutrición y conozcan sobre el tema.

A modo de conclusión, puede destacarse, lo que manifiesta Vázquez, Witriw; (2010) en el estudio realizado en UBA: la mayoría de los encuestados tuvo un bajo consumo

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 49

de frutas y verduras, que no alcanza a cubrir las recomendaciones diarias para reducir los riesgos de enfermedades coronarias, infartos y alta presión arterial.

CONCLUSIONES

A continuación se presentan las conclusiones obtenidas del presente trabajo que sirven para valorar el consumo de frutas y verduras que tuvieron los alumnos de 2º a 4º año, de la Licenciatura en Nutrición de UCU, durante 2014.

En cuanto al consumo de frutas puede decirse que la mayoría de los chicos las comía diariamente, lo que es recomendable, sin embargo de los que no las consumían todos los días, más del 50% lo hacía en forma no aconsejable, es decir 3 o menos días en la semana.

19 estudiantes cumplieron con la recomendación del consumo de 2 frutas medianas diariamente, es decir, el 48.7%.

En contraposición, como dato importante se obtuvo que sólo un estudiante no consume frutas, lo que representa el 2.5% del total de encuestados.

Otro aspecto interesante que se obtuvo analizando los datos, fue que la totalidad de encuestados consumía verduras y más del 50% lo hacía diariamente. Pero en cantidades no recomendables, ya que sólo el 23% de encuestados (9 alumnos) alcanzaron la recomendación de las Guías alimentarias argentinas, de un plato de verduras crudas más uno de verduras cocidas.

En cuanto a la recomendación que brindan las guías en el mensaje número 3, se concluye que sólo el 15% (6 estudiantes) la cumplieron, es decir que presentaron un consumo diario de 5 o más porciones de frutas y verduras, específicamente de 1 plato de verduras crudas de diferentes colores más 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores más 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

Para finalizar, de esta manera el análisis, se confirma la hipótesis planteada “Los estudiantes de 2º a 4º año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, no cumplen con la recomendación de consumir 5 porciones al día de frutas y verduras”.

Una limitación que tuvo esta tesina fue que casi la totalidad de personas encuestadas fueron mujeres, sólo hubo un varón. Si en cambio, hubiera más alumnos Chabeuf, Diana María.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 51

varones, tal vez se podrían obtener mayores datos, comparando el consumo con las mujeres.

Sería importante que en próximas investigaciones, se tenga en cuenta este dato, para ampliar los resultados y además se investiguen las causas por las que no se cumple la recomendación de consumo.

Como profesional de la salud, el Licenciado en Nutrición debe promover hábitos saludables, no sólo de alimentación sino también, de actividad física y cuidados personales. Esto se debe implementar en uno mismo y en otras personas, para mejorar la calidad de vida y el nivel de salud de un futuro no muy lejano. Por lo tanto, no se debe pensar que por ser estudiantes de esta carrera, uno cumple con todas las recomendaciones nutricionales aprendidas en la etapa de formación porque como pudo concluirse en este estudio no es así y todos cometemos errores que pueden corregirse a tiempo. Cabe destacar que en Argentina existen pocas campañas de prevención de enfermedades y de consumo de alimentos como lo recomiendan las Guías, por lo tanto, aun hay estudiantes de ciencias médicas que no cuentan con buenos hábitos alimentarios.

BIBLIOGRAFÍA

Libros y revistas

- Britos, S y cols “Buenas Prácticas para una alimentación saludable de los argentinos”, FAUBA, Fundación Bunge y Born, 2010.
- Britos, S.; Savarí, A.; Chichizola, N.; Villela, F. “Hacia una alimentación saludable en la mesa de los argentinos”. 1ra. Ed. Buenos Aires; Universidad de Buenos Aires/Fundación Bunge y Born. 2012.
- Brown, J. E., “Nutrición en las diferentes etapas de la vida”. Ed. Mc Graw Hill, México D.F., 2008.
- Ferranti D. y cols. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2009. Evolución de la Epidemia de ECNT en Argentina. Revista Argentina de Salud Publica. Vol 2. N° 6. Marzo 2011.
- Giai, M. Veronesi, G. “Cadenas productivas y disponibilidad de alimentos en Argentina”. Diaeta 2010, vol.28, n.131. pp. 27-31
- Lema S. Longo E. Lopresti, A. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. “Guías alimentarias: manual de multiplicadores”. 1ª ed. 1ª reimp. , Buenos Aires, 2003.
- Perelló, G. (2006) “Revisión del estado del arte, antecedente y marco teórico”. Documento de trabajo, recuperado el 5 de febrero de 2010, disponible en: perello.gloria.googlepages.com/revisiondelestadodearte.pdf

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 53

- Vazquez, M. **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.** “Modelos visuales de Alimentos y tablas de relación peso/volumen”. Ed. Edición del autor. Argentina. 2007.

- Vazquez, M. **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.** Reyes Toso, C. “Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires”. *Diaeta* 2010, vol.28, n.131. pp. 14-17

Páginas de internet:

- Deossa GC; Restrepo LF, Rodríguez H. (2013) “Consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia”. Recuperado 25 de agosto de 2014 disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082013000200005&script=sci_arttext

- “Frutas y verduras: ¿pueden salvar vidas?”. Recuperado 9 de julio de 2014, disponible en: http://www.oei.es/divulgacioncientifica/reportajes_554.htm

- Irazusta, A. et al (2007). “Alimentación de estudiantes universitarios”. Recuperado 9 de julio de 2014 disponible en:

<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08007018.pdf>

-Rinat, R. et al (2012) “Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile”. Recuperado 9 de julio de 2014 disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v140n12/art08.pdf>

-Ruiz, M. (2012) Cooperativa.cl: “Estudio detectó bajo consumo de frutas y verduras por parte de universitarios” | Noticias Universidad Andrés Bello. Recuperado 9 de julio de 2014, disponible en: <http://noticias.unab.cl/unab-en-los-medios/cooperativa-cl-estudio->

Chabeuf, Diana María.

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Página 54

detecto-bajo-consumo-de-frutas-y-verduras-por-parte-de-universitarios/

-Ruiz Moreno E. et al (2013) “Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles”. España. Recuperado 9 de Septiembre de 2014, disponible en: http://www.fen.org.es/qs_publicaciones_ficha.asp?COD=122

- Vargas Zárate, M. Becerra Bulla, F. Prietto Suárez, E. (2010) “Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia”. Recuperado 9 de julio de 2014, disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v12n1/v12n1a11>

Anexo

Encuesta: cantidad y frecuencia de consumo de frutas y verduras.

Sexo:

Edad:

Marcar la respuesta correcta y completar

En relación al consumo de frutas:

1) ¿Consume frutas?: Si No (pasar a la pregunta N°4)

2) ¿Las consume diariamente?:

Si ¿Cuántas unidades consume diariamente?:.....

No ¿Cuántas veces a la semana las consume?

- Entre 4 a 6 días a la semana - 3 o menos días a la semana

3) ¿Cuál es el tamaño habitual de cada una?: grande mediana chica

En relación al consumo de verduras:

4) ¿Consume verduras?: Si No (finalizar encuesta)

5) ¿Las consume diariamente?:

Si ¿Cuántos platos de verduras crudas consume diariamente?.....

¿Cuántos platos de verduras cocidas consume diariamente?.....

(Finalizar encuesta)

No ¿Cuántas veces a la semana las consume?

- Entre 4 a 6 días a la semana. -3 o menos días a la semana.

¿Cuál es la forma de preparación más habitual?

Crudas Cocidas Ambas

¡Gracias por participar!

Tablas utilizadas para confeccionar los respectivos gráficos en el programa Excel.

Tabla correspondiente a gráfico I: sexo

Sexo	2º	3º	4º
varón	0	0	1
mujer	14	10	14

Tabla correspondiente a gráfico II: edad

Edad	2º	3º	4º
18 a 23	11	8	10
24 a 29	3	2	3
>29	0	0	0
No contesta	0	0	2

Tabla correspondiente a gráfico III: consumo de frutas

Año	Si	No
2º	14	0
3º	9	1
4º	15	0

Tabla correspondiente a gráfico IV: consumo diario de frutas

Año	Todos los días	No todos los días
2º	11	3
3º	5	4
4º	8	7

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Tabla correspondiente a gráfico V: Tamaño habitual de frutas consumidas

	2º	3º	4
Grande	2	1	1
Mediana	11	7	13
Chica	1	1	1

Tabla correspondiente a gráfico VI: Unidades de frutas consumidas diariamente.

Segundo año

Unidades diarias	
Dos	6
Entre una a dos	1
Tres	2
Entre tres a cuatro	2

Tabla correspondiente a gráfico VII: Unidades de frutas consumidas diariamente. Tercer año

año

Unidades diarias	
Una	0
Dos	3
Entre una a dos	1
Tres	1

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Tabla correspondiente a gráfico VIII: Unidades de frutas consumidas diariamente.

Cuarto año

Unidades diarias	
Una	1
Dos	3
Entre una a dos	2
Cuatro	2

Tabla correspondiente a gráfico IX: Frecuencia semanal de consumo de frutas, en alumnos que no las consumen diariamente.

Año	4 a 6 días	3 o menos días
2º	0	3
3º	1	3
4º	3	4

Tabla correspondiente a gráfico X: consumo de verduras

Año	Si	No
2º	14	0
3º	10	0
4º	15	0

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Tabla correspondiente a gráfico XI: consumo diario de verduras

Año	Todos los días	No todos los días
2º	10	4
3º	7	3
4º	10	5

Tabla correspondiente a gráfico XII: cantidad de platos de verduras crudas. Segundo año.

Platos verduras crudas	
Cero	1
Uno	6
Dos	3

Tabla correspondiente a gráfico XIII: cantidad de platos de verduras cocidas. Segundo año.

Platos de verduras cocidas	
Cuarto	4
Uno	3
Dos	3

Tabla correspondiente a gráfico XIV: cantidad de platos de verduras crudas. Tercer año.

Platos de verduras crudas	
Cero	1
Cuarto	2
Medio	1
Uno	3

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Tabla correspondiente a gráfico XV: cantidad de platos de verduras cocidas. Tercer año.

Platos de verduras cocidas	
Cuarto	1
Medio	2
Uno	3
Dos	1

Tabla correspondiente a gráfico XVI: cantidad de platos de verduras crudas. Cuarto año.

Platos de verduras crudas	
Cuarto	3
Medio	5
Dos	1
Uno a dos	1

Tabla correspondiente a gráfico XVII: cantidad de platos de verduras cocidas. Cuarto año.

Platos de verduras cocidas	
Cuarto	4
Medio	4
Uno	1
Tres	1

Consumo de frutas y verduras en estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

Tabla correspondiente a gráfico XVIII: Frecuencia semanal de consumo de verduras, en alumnos que no las consumen diariamente.

Año	4 a 6 días	3 o menos días
2º	1	3
3º	1	2
4º	3	2

Tabla correspondiente a gráfico XIX: Formas de preparación elegidas por los alumnos que no consumen verduras diariamente.

Año	Crudas	Cocidas	Ambas
2º	0	0	4
3º	1	0	2
4º	1	1	3