



UCU

Universidad
de Concepción
del Uruguay

Facultad de
Ciencias Agrarias
Centro Regional
Santa Fe

Tesina presentada para completar
los requisitos del plan de estudios de la

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



BELMONTE, GABRIELA GISELE - CASTRO, XIMENA NOEMÍ

**ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE
LA AGRICULTURA FAMILIAR
Y EL CONSUMO DE VEGETALES
DE LOS PRODUCTORES
QUE INTEGRAN**

**LA UNIÓN DE TRABAJADORES DE LA TIERRA
DE MONTE VERA, SANTA FE,
EN EL MES DE SEPTIEMBRE DEL 2020**



DIRECTORA: LIC. DÍAZ, NATALIA BELÉN



Universidad de Concepción del Uruguay

**Facultad de Ciencias Agrarias
Centro Regional Santa Fe**

**“ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LA AGRICULTURA FAMILIAR Y EL
CONSUMO DE VEGETALES DE LOS PRODUCTORES QUE INTEGRAN LA
UNIÓN DE TRABAJADORES DE LA TIERRA DE MONTE VERA, SANTA FE,
EN EL MES DE SEPTIEMBRE DEL 2020”**

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

Alumnas:



Gabriela Belmonte

BELMONTE, GABRIELA GISELE



Ximena Castro de Ardiles

CASTRO, XIMENA NOEMÍ

Directora:



Natalia Belén Díaz
Lic. en Nutrición
MP N° 1503

LIC. DÍAZ, NATALIA BELÉN

Santa Fe 09/2020

*“Las opiniones expresadas por los autores de esta Tesina no representan necesariamente los
criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”.*



PÁGINA DE APROBACIÓN

TRIBUNAL EVALUADOR:

- *Dr. Costa Rotela, Adan.*
- *Lic. en Nutrición Page, Hebe.*
- *Lic. en Nutrición Ulman, Brenda.*

FECHA:

.....

CALIFICACIÓN:

.....



Agradecimientos

A Dios, por regalarnos la fe y poder compartirla. Por ayudarnos a atravesar este camino tan importante en nuestras vidas.

A nuestros Padres, Esposos e Hijas, por el amor, la confianza y la fidelidad en la finalización de esta etapa.

Agradecemos en forma especial a nuestra directora de tesina Licenciada en Nutrición Díaz Natalia. Quien supo acompañarnos y guiarnos con gran humildad, empatía, y actitud de servicio en todas las etapas de esta tesina.

A los directivos e integrantes de la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera- Santa Fe; por su disposición y colaboración.



ÍNDICE

PÁGINA DE APROBACIÓN	1
ÍNDICE	3
RESUMEN	5
Palabras claves:.....	5
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	6
Justificación	7
ANTECEDENTES	9
PLANTEO DEL PROBLEMA.....	12
OBJETIVOS	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos.....	13
MARCO TEÓRICO.....	14
Agricultura familiar	14
Hábitos alimentarios.....	14
Alimentos naturales.....	15
Alimentos Vegetales	15
Clasificación de vegetales según su composición química.....	17
Clasificación de vegetales según su color	18
Recomendación de ingesta diaria de vegetales.....	19
Producción hortícola	19
Seguridad Alimentaria.....	21
Soberanía alimentaria	22
Monte Vera	23
Cinturón verde	24
DISEÑO METODOLÓGICO	26
Metodología	26
Plan de trabajo.....	27
MATERIAL Y MÉTODOS.....	29
Ámbito de aplicación	29
Universo, población, muestra y variables.....	29
Criterios de inclusión y exclusión	30



Identificación, definición y operacionalización de variables	31
Instrumentos y técnicas de recolección de datos.....	34
CONSIDERACIONES ÉTICAS	35
RESULTADOS ALCANZADOS.....	36
Características generales de la muestra.....	36
Agricultura Familiar	39
Producción de vegetales.....	45
Hábitos Alimentarios	51
Consumo de vegetales	56
Análisis de asociación.....	57
DISCUSIÓN	59
LIMITACIONES.....	63
CONCLUSIONES.....	64
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	73
Anexo I: Carta de Intención.....	74
Anexo II: Carta de autorización para Di Pasquale Federico referente de la UTT...78	
Anexo III: Carta de consentimiento informado	80
Anexo IV: Encuesta a los productores	81
Anexo V: Recordatorio de 24 horas y Cuestionario de frecuencia de consumo de vegetales.....	82
Anexo VI: Tablas de distribución de frecuencias	83
Anexo VII: Frecuencia de consumo de vegetales	91
Anexo VIII: Imágenes de la producción de vegetales de Monte Vera	92



RESUMEN

La agricultura familiar es una práctica, llevada a cabo en todo el mundo, mediante la primera unidad productiva básica, “la familia”, se define como “todas las actividades agrícolas basadas en la familia que están vinculadas a varias áreas del desarrollo rural. La agricultura familiar es una forma de organizar la producción agrícola y silvícola, así como la pesca, el pastoreo y la acuicultura, que es gestionada y dirigida por una familia, y que en su mayor parte depende de la mano de obra familiar, tanto de mujeres como de hombres”.

En el marco de la presente investigación se trazó como objetivo evaluar si existe relación entre la agricultura familiar y el consumo de vegetales de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra (UTT) de Monte Vera, Santa Fe, en el mes de septiembre del 2020.

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, correlacional simple, y transversal. La muestra estuvo conformada por 53 adultos de 18 a 65 años, tanto de sexo masculino como femenino, productores que integran la UTT de Monte Vera.

Los resultados obtenidos al evaluar la proporción de producción de vegetales fueron los siguientes: para los vegetales A un 71%, los vegetales B un 25% y vegetales C un 4%. Se determinó que la producción de vegetales A y B era suficiente (100%) y de vegetales C un 51% era suficiente. Al analizar el consumo de vegetales A y B un 59% de la muestra presentaba un hábito saludable. Para los vegetales C se encontró que un 49% realizaba un consumo poco saludable.

Mediante la prueba chi-cuadrado se demostró que existe relación entre la producción y el consumo de vegetales.

Palabras claves: agricultura familiar, producción de vegetales, consumo de vegetales.



INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La agricultura familiar es una práctica milenaria, llevada a cabo en todo el mundo, mediante la primera unidad productiva básica, la familia, su definición varía en todo el mundo, debe ser flexible dependiendo de las tradiciones culturales y los criterios nacionales. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la define como “todas las actividades agrícolas basadas en la familia que están vinculadas a varias áreas del desarrollo rural. La agricultura familiar es una forma de organizar la producción agrícola y silvícola, así como la pesca, el pastoreo y la acuicultura, que es gestionada y dirigida por una familia, y que en su mayor parte depende de la mano de obra familiar, tanto de mujeres como de hombres”. A nivel mundial según los datos basados en el censo de 91 países, existen más de 500 millones de explotaciones agrícolas familiares; suponen el 98%, de todas las explotaciones agrícolas; son responsables de al menos el 56% de la producción agrícola en el 56 por ciento de las tierras. Los agricultores familiares explotan también una parte importante de las tierras cultivables del planeta, destacando los promedios regionales, el 85% en Asia, 62% en África, el 83% en Norteamérica y Centroamérica, el 68% en Europa y el 18% en América del Sur (FAO, 2014).

Hay distintas formas de caracterizar la producción agrícola con base familiar en el país. Ésta resulta de suma importancia para generar planes y proyectos dirigidos a mejorar las condiciones de vida y producción del sector. En Argentina el FoNAF “Foro Nacional de Agricultura Familiar”, la define como “una “forma de vida” y “una cuestión cultural”, que tiene como principal objetivo la “reproducción social de la familia en condiciones dignas”, donde “la gestión de la unidad productiva y las inversiones en ella realizadas es hecha por individuos que mantienen entre sí lazos de familia, la mayor parte del trabajo es aportado por los miembros de la familia, la propiedad de los medios de producción (aunque no siempre de la tierra) pertenece a la familia, y es en su interior que se realiza la transmisión de valores, prácticas y experiencias”. Es importante destacar el desarrollo que presenta cada familia en la organización socioeconómica, mediante tareas como la planificación y la producción de huertas, sea para autoconsumo o venta en el mercado; este último contribuye al crecimiento de las economías regionales e impulsa el desarrollo social. Estas familias destinan la producción de sus huertas para el autoconsumo, esto contribuye en su autonomía



alimentaria, ya sea a que les permite decidir qué cultivar (tipos de vegetales), el modo de siembra (técnicas aplicadas) y los cuidados del “recurso tierra”, (FoNAF, 2006).

En el ámbito nacional encontramos, como entidad que agrupa a un sector de este tipo de familias productivas, a La Unión de Trabajadores de la Tierra (UTT), que se encuentra presente en quince provincias entre ellas, Jujuy, Salta, Tucumán, Santiago del Estero, Chaco, Misiones, Corrientes, Entre Ríos, Santa Fe, Córdoba, Mendoza, Buenos Aires, Neuquén, Río Negro, Chubut. Esta se autodefine de la siguiente forma, “Somos la Unión de Trabajadores de la Tierra, una organización nacional de familias pequeñas productoras y campesinas que nos organizamos, trabajamos y luchamos diariamente por construir otra realidad”. Tiene el fin de asociar de manera colaborativa a las familias, para alcanzar una mayor soberanía alimentaria, a través de diversos objetivos, el principal brindar una alimentación agroecológica, para el cuidado del recurso natural llamado “tierra”, y ofrecer a la población alimentos sanos y nutritivos; lograr que las familias productoras tengan acceso a las tierras; realizar un comercio justo y rentable para la comunidad. Como nota identificadora de esta agrupación, se puede señalar que la misma aglutina familias productoras, más precisamente en el ámbito de la horticultura, en los cinturones hortícolas urbanos de las localidades donde se emplazan. La UTT a nivel local, se encuentra en cinco bases, Santa Fe Monte Vera, Campo Creso, Chaco Chico, Paraje La Costa y Ángel Gallardo, una en Helvecia y otra en el sur de Rosario, General Alvear; puso su primera semilla en el viejo cinturón hortícola de Santa Fe, conocido como la comuna de Monte Vera, al principio, cuando todo nació, eran cuatro o cinco compañeros. Hoy son alrededor de 130 familias campesinas productoras, donde se fueron organizando para pelear por los derechos (UTT, 2019).

Justificación

Ante el amplio espectro de posibilidades de estudio vinculado al trabajo de la tierra, nos llamó la atención el focalizarnos en una realidad específica, la denominada agricultura familiar. Más en concreto, lo concerniente a la producción de vegetales (sus características y variedad producida) y su consumo (tipos de preparaciones, métodos de cocción, la porción que ocupa en el plato, variedad de colores y frecuencia de consumo). Esto, a fin de visualizar la incorporación de una alimentación sana,



nutritiva y variada; desarrollando particularmente, en el marco de nuestra investigación, evaluar si existe relación entre la agricultura familiar y el consumo de vegetales de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera, Santa Fe, en el mes de septiembre del 2020.



ANTECEDENTES

En una investigación realizada por Palacios (2004), se abordó la caracterización y problemática de la agricultura familiar (AF) en la Argentina en especial en el área metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Quien recabó la percepción sobre la forma de producción que los propios actores tenían sobre sus prácticas. A fin de identificar, ordenar y evaluar los principales indicadores de la AF en el territorio del AMBA como producto. Se derivaron importantes aportes, la tenencia de la tierra varía indefectiblemente según la solvencia y capitalización de la unidad agropecuaria, la cual identifican los actores como fundamental. Según los productores, la superficie constituye uno de los más importantes indicadores del nivel de capitalización, tanto de la cantidad de hectáreas como del tipo de tenencia. El capital invertido en el predio es muy significativo según todos los entrevistados, modificando sustancialmente su suerte de acuerdo con la disponibilidad de invernáculo, como uno de los indicadores más importantes. Otros indicadores que se destacaron fueron la tenencia de tractores, de camiones o camionetas (para el traslado de insumos), el tipo de riego y el puesto de mercado.

En un estudio realizado por Otero y col. (2013), se describió la organización del trabajo en familiares dedicados a la horticultura en el municipio de La Plata. El cual se llevó a cabo mediante la realización de un estudio de casos. En los que se abordaron cuatro casos diferentes y para cada uno se basó en las siguientes variables: 1-la organización del trabajo; 2-las tareas y sus características temporales. Se concluyó lo siguiente, en cuanto a los trabajadores: núcleo organizador, trabajadores regulares (resto de la familia implicada), trabajadores temporarios (peones, changarines), las tareas: preparar tierra, abonar, sembrar, plantar, carpir, aporcar, cuidar/monitorear, regar, fertilizar, curar, cosechar, desbrotar, tutorar, hacer plantines, tareas de reparación o mantenimiento, trabajo doméstico, trabajo extra-predial, comercialización, agroindustria, en cuanto a las relaciones entre tareas: subordinación, en paralelo (a escala diaria) y sucesión, condicionalidad, prioridad, interrupción (a escala de período) y por último el período: espacio de tiempo continuo, que incluye las actividades de trabajo de la familia asociadas a un objetivo circunstancial (en función del momento del año).



En un estudio realizado por Pescio (2020), se hizo un balance entre la producción de una huerta agroecológica y la demanda nutricional de una familia tipo en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Este trabajo buscó indagar, a partir de un caso específico, sobre el aporte nutricional efectivo de una huerta traspatio agroecológica, especialmente en vitaminas y minerales, el grado de autoabastecimiento logrado para satisfacer las demandas alimentarias de una familia tipo y la superficie cultivada que sería necesaria para cubrir dicha demanda. Para ello se trabajó con la producción de una huerta ubicada en La Matanza (Buenos Aires) y sostenida por trabajo familiar. Se recabaron los datos de un año y se estimó el aporte anual en distintos minerales y vitaminas para cada especie cultivada. Los resultados indicaron que la productividad anual obtenida fue de 7,42 kg/m². La oferta de vitaminas A, B9, K y C fueron superiores a los requerimientos familiares. El aporte de fósforo y hierro fue cercano al autoabastecimiento. Hubo déficits considerables en vitaminas E y K, mientras que el aporte más bajo fue de sodio, con 18% de las demandas diarias. Las superficies mínimas necesarias para cubrir las demandas familiares fueron muy variables, con 15,9 m² para vitamina K y 870,8 m² para los requisitos de sodio. Se determinó que las huertas de traspatio pueden ser una fuente de provisión interesante en contextos urbanos, especialmente para ciertas vitaminas y minerales.

En una investigación realizada por Gómez y Di Ciocco (2015), en la localidad de Manzanares, Partido de Pilar, Buenos Aires, se estudió la huerta y cría de animales familiar agroecológica y su importancia para cubrir las necesidades básicas alimentarias. El trabajo se realizó con un grupo de familias que sufrieron en Argentina la crisis del año 2001, lo que llevó al 27,5 % de la población a situaciones de indigencia con problemas de alimentación. Se acompañó a 12 familias (56 personas), en la creación de huertas, la producción de gallinas ponedoras y pollos para carne, formándose un grupo y realizando el seguimiento del mismo. Se efectuaron encuestas y entrevistas para determinar la composición de la canasta familiar y su aporte nutritivo a partir del desarrollo de las huertas y la cría de animales. En las familias estudiadas, el consumo de verduras, huevos y carne de pollo elevó el aporte de proteínas, vitaminas, minerales, acercándose a cubrir las necesidades básicas de alimentación, sobre todo de proteínas de origen animal.



En un estudio realizado por Fritschy y Cardoso (2014), sobre las unidades productivas hortícolas en el espacio rururbano santafesino, que comprende el departamento de la Capital: Santa Fe, Recreo y Monte Vera. Teniendo como objetivo un diagnóstico de las especializaciones productivas primarias del espacio rururbano del norte santafesino entre 2003 y 2012, comparar ambas situaciones e identificar los principales cambios, así como su impacto en el espacio. Se llevó a cabo un análisis estadístico a partir de datos de encuestas agropecuarias y registros de áreas sembradas de los últimos once años procurados por el Instituto Provincial de Estadística y Censo (IPEC). Se recurrió a fuentes directas de información a través de la interpretación y análisis de los datos obtenidos en los registros de trabajos de campo y entrevistas realizadas a agricultores y propietarios. También se utilizaron fuentes indirectas como fotografías aéreas, imágenes satelitales, mosaicos semi apoyados y cartografía de reglamento de zonificación de usos del suelo (extraídos del gobierno municipal). Se concluyó en cuanto a las especificaciones que el horticultor rururbano santafesino opta por producir menor variedad de especies de hortalizas de aquellas que no demandan tanta mano de obra. Estos cambios generaron transformaciones en el espacio, en sus múltiples elementos y perspectivas, (en el paisaje, en lo social, en lo económico y en lo funcional).



PLANTEO DEL PROBLEMA

Frente a esta situación nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación existente entre la producción agrícola familiar y el consumo de vegetales habitual de los productores que integran la Unión de los Trabajadores de la Tierra de Monte Vera, Santa Fe, en el mes de septiembre del 2020?

A los efectos de dar respuesta a este interrogante, proponemos como objetivo general “Evaluar si existe relación entre la agricultura familiar y el consumo de vegetales de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera, Santa Fe, en el mes de septiembre del 2020”.



OBJETIVOS

Objetivo General

- Evaluar si existe relación entre la agricultura familiar y el consumo de vegetales de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera, Santa Fe, en el mes de septiembre del 2020.

Objetivos Específicos

- Describir la producción de vegetales y la agricultura familiar por parte de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.
- Conocer los hábitos de consumo de vegetales de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.
- Analizar la relación entre la producción y el consumo de vegetales por parte de las familias productoras que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.



MARCO TEÓRICO

Agricultura familiar

Se puede definir a la agricultura familiar como aquella en la que se verifica el trabajo directo del productor y la existencia de trabajo familiar, aceptando la posibilidad de contratación de hasta dos trabajadores remunerados permanentes (Obschatko, 2009).

Tiene también un rol relevante en términos de seguridad alimentaria, sobre todo por la producción variada de alimentos en el ámbito familiar, la que puede ser extendida hacia los mercados internos (Elverdín y col., 2005).

Finalmente vale la pena citar como referencia la definición de agricultura familiar consensuada entre equipos técnicos oficiales de los países del MERCOSUR y asociados: "La agricultura familiar es un tipo de producción donde la Unidad Doméstica y la Unidad Productiva están físicamente integradas, la agricultura es la principal ocupación y fuente de ingreso del núcleo familiar, la familia aporta la fracción predominante de la fuerza de trabajo utilizada en la explotación, y la producción se dirige al autoconsumo y al mercado conjuntamente" (Ramilo y Prividera, 2013).

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios de cada cultura pueden definirse como el conjunto de costumbres que condicionan el "cómo" los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Estas costumbres se ven influidas por la disponibilidad de los alimentos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (OMS, 2005).

A los fines de profundizar este concepto, la alimentación tiene un rol protagónico, ya que es un proceso vital en el cual el individuo selecciona los alimentos. El menú que una persona elige habitualmente refleja y define sus hábitos alimentarios. Puede decirse que la forma en que se obtienen se transforma, se aprovechan y se consumen (los alimentos) y los valores que una sociedad determinada les concede, determinan el grupo sociocultural al que pertenece (Salas Salvadó y col., 2008).



Por ello podemos concluir parcialmente la importancia que reviste la alimentación en la sociedad, ya que es un fenómeno, social, psicológico, económico, simbólico, religioso, cultural en el más amplio sentido del término (Contreras, 1995).

En este orden de ideas conviene comprender el alcance del término “Alimento”. Una definición válida es entenderlos como toda sustancia, o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas que, al ser ingerida por el hombre, le aporta al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. A su vez, se incluyen sustancias que se ingieren por hábitos o costumbres, tengan o no valor nutritivo (CAA, 2010; López y Suárez, 2003).

Los alimentos se pueden presentar como naturales, industriales o caseros, pero siempre están dotados de cualidades sensoriales, psicológicas y fisiológicas que le confieren un tono emocional, que excita el deseo y el apetito de comerlos (Girolami y Gonzales, 2010).

Alimentos naturales

Los alimentos naturales son aquellos de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, huevos, leche, entre otros). A estos alimentos se los considera como no procesados y no perecederos. Se habla del término no procesado porque no contienen sustancias añadidas como (azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos); en cuanto al término perecedero se debe a que suelen dañarse o perecer en un corto plazo. Solo algunos pueden consumirse de inmediato; en cambio, muchos otros son comestibles y seguros solamente después de su preparación y cocción (Monteiro y Geoffrey, 2010; OMS, 2014).

Alimentos Vegetales

Para esta clasificación citamos la última actualización del capítulo XI “de vegetales” del Código Alimentario Argentino del año 2019, que denomina a los vegetales según su nombre genérico y los divide en cuatro categorías -hortalizas, legumbres, frutas y semillas-. En lo particular nuestro campo de estudio abarca sólo las categorías de hortalizas y legumbres, limitadas a las que se denominan frescas. Cabe destacar que tanto las hortalizas como las legumbres frescas, destinadas a la



alimentación deberán ser sanas y limpias, razonablemente libre de tierra adherida y en perfecto estado de conservación. Se entiende por sana a la que está libre de enfermedades o de lesiones de origen físico, químico o biológico, y respectivamente limpia a la que está libre de insectos, ácaros o cualquier sustancia extraña (CAA, 2019).

“Hortaliza”

Por hortaliza se entiende a toda planta herbácea producida en la huerta de la que una, o más partes, pueden utilizarse como alimento en forma natural (art.819 del CAA, 2019). Particularmente se denomina “hortaliza fresca”, a la de cosecha reciente y consumo inmediato en las condiciones habituales de expendio. Con el nombre de Legumbres, se entiende a los frutos y las semillas de las leguminosas. Encontramos también la denominación de “Legumbre fresca”, como la de cosecha reciente y consumo inmediato en las condiciones habituales de expendio. Específicamente mencionamos a las arvejas frescas, habas y soja (Art. 820 del CAA, 2019; Art. 877 del CAA, 2019).

A su vez las hortalizas se agrupan por categoría y nombre común, las cuales se detallan a continuación:

Hortaliza-Tubérculos y Raíces, refiere a la parte subterránea de las diferentes especies y variedades vegetales, entre ellas encontramos a angelica, apio-rábano o apio-nabo, batata, papa dulce, boniato, moniato o camote, chufa, catufa o almendra de tierra, mandioca o yuca, mashwa, isañú, ñame, yame o batata de China, oca o papa oca, papa o patata, papa indígena, pastinaca o chirivía, rábano o rabanito, radicha, remolacha o beteraba, salsifí blanco, salsifí negro, taro, malanga o belembe, topinambur, tupinambó, cotufa, papa árabe o Pataca, ulluku, omelloco, olluco, illako o papa lisa, yacón, zanahoria, (Art. 825 CAA, 2019).

Hortaliza-tallo y peciolo: podemos mencionar a cardo, espárrago, hinojo, ruhibarbo.

Hortaliza-Bulbos y hojas envainadas: se encuentran aquellas en forma de hojas o bulbos como acedera, acelga, achicoria, lechuga, espinaca, albahaca, alfalfa, amaranto, apio, berro de agua, de tierra, canónigo, diente de león, endibia, escarola, mastuerzo o quimpel, perejil, radichio, rúcula.



Hortaliza inflorescencia: entre ellas podemos nombrar al alcaucil o alcachofa.

Hortaliza de fruto: se entiende a los que se encuentran en su naturaleza en forma de fruto, entre ellos se encuentran, berenjena, chaucha, choclo, gombo, papa del aire, pepino, pimiento, tomate, zapallo y calabaza.

Hortaliza-coles: las coles pertenecen a la familia de las Brassicaceae (Cruciferae) y la mayoría de las variedades proceden de Brassica L. Las partes comestibles son: 1-Inflorescencias: (Brócoli, coliflor, nabiza y grelo); 2- hojas: (coles chinas, verdes o berzas, de milán, repollitos de brucellas); 3-tallo carnoso: (col-rabano) y 4- raíz carnosa: (colinabo, nabo, rutabaga) (Art. 876 del C.A.A, 2019).

Clasificación de vegetales según su composición química

Los vegetales en su composición contienen una variedad de hidratos de carbono, vitaminas y minerales, ácidos orgánicos, distintos tipos de fibras entre ellas solubles e insolubles, y proteínas, estos no aportan grasas ni purinas. Por estas características, son de gran utilidad en las técnicas culinarias y sirven como estrategias alimentarias para la población sana y enferma. Estos se dividen en tres grupos vegetales A, B y C. (Longo y Navarro, 2005).

Vegetales A: acelga, achicoria, ají, apio, brócoli, berenjena, berro, cardo, coliflor, escarola, espinaca, espárrago, endivia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, perejil, repollo, rábano, radicheta, rabanito, rúcula, repollo, repollitos de bruselas, tomate, zapallitos, otros.

Vegetales B: como el alcaucil, arvejas frescas, brotes de soja, calabaza, cebolla de verdeo, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo, otros.

Vegetales C: entre los que se encuentra la papa, mandioca, batata y choclo que hoy se incluyen en el grupo de los cereales (López y Suárez, 2009; Guías Alimentarias Para la Población Argentina, 2014).



Clasificación de vegetales según su color

Según su color, se dividen en cinco grupos y esto se debe a los pigmentos que poseen (verde, amarillo-anaranjado, blanco, azul-violeta y rojo), en virtud de los cuales presentan propiedades distintas.

Verde: Su pigmento es la clorofila, aporta escasas calorías, ricas en vitaminas, especialmente A, C, el complejo B, E y K, y minerales como magnesio y potasio, contienen gran cantidad de fibra. Las verduras de color verde oscuro se caracterizan por hacer buen aporte de folatos a la alimentación, que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro.

Amarillo-naranja: Poseen principalmente caroteno, esto favorece la formación de vitamina A que tiene efecto antioxidante, presentan una buena fuente de vitaminas C, algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad. Además, contiene ácido fólico como en la mayoría de los vegetales de hojas verdes. El ácido fólico es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Blanco: Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen minerales como potasio, magnesio y fibra. Sobre todo, se destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico.

Azul-violeta: Debe su color a una sustancia llamada antocianina que tiene efecto antioxidante. Poseen minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C. Aportan fitoestrógenos, polifenoles. Estos ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Rojo: Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, y ácido fólico, entre otras vitaminas del complejo B. Poseen además altas cantidades de potasio y muy bajas en sodio, por lo que tiene un efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe a la presencia de un potente antioxidante llamado licopeno. Se han asociado dietas altas en licopeno con la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (Ministerio de agroindustria presidencia de la Nación, 2017).



Recomendación de ingesta diaria de vegetales

Las Guías Alimentarias Para la Población Argentina (GAPA) representan a los grupos de alimentos por medio de una gráfica circular. Dentro de la misma, los vegetales y las frutas representan el 45%, el 65% restante está constituidos por los siguientes grupos: las legumbres, cereales, papa, pan y pastas; leche, yogur y queso; carnes y huevos; aceites, frutas secas y semillas; como opcionales las grasas y dulces y como bebida: agua. Aparece la sal, pero su expresión en las gráficas es a modo de disminuir su consumo (Longo y col., 2016).

También las GAPA establecen recomendaciones en cuanto a las porciones de consumo diario. Para los vegetales A y B se sugiere un consumo diario de 400 gramos o el equivalente a $\frac{1}{2}$ plato plato de verduras crudas/cocidos de diferentes colores tanto para el almuerzo y la cena. A diferencia de los vegetales C (papa, batata, choclo o mandioca), que se encuentran en el grupo de los cereales, legumbres y pan la recomendación es de 4 porciones por día, una porción equivale a 60 g de pan o 125 g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas (OMS, 2003; Longo y col., 2016).

Las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo (ENFR), mencionan que el promedio diario de porciones de frutas y vegetales consumidas es de 1,9 por persona, cantidad que se encuentra muy por debajo de la recomendación actual, esto presenta un deficiente consumo de las mismas a pesar de su gran aporte nutricional para un buen funcionamiento del organismo. Se considera que un consumo suficiente de frutas y vegetales podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año, incorporando a diario 5 porciones de vegetales y frutas, al menos tres de vegetales y dos de frutas, de colores diferentes (FAO/OMS, 2003; ENFR, 2013; Zacarías y col., 2016).

Producción hortícola

Se llama horticultura al cultivo de huertas con el fin de producir vegetales. La horticultura nacional se caracteriza por su amplia distribución geográfica, diversidad de climas y aptitudes del suelo (Longo y col., 2016).

La horticultura forma parte del sistema agroalimentario. Este sistema constituye una serie de actividades que involucran, a la producción, el procesamiento industrial, la comercialización y la distribución de los alimentos independientemente de su tipo.



Este espacio económico abarca el proceso de transformación (la técnica) de los productos agropecuarios, desde la semilla o genética del animal hasta la mesa del consumidor, ya sea para el mercado interno o externo, con distribución minorista o mayorista, como todos los agentes económicos y sociales relacionados al proceso. En el plano agropecuario se han producido cambios a lo largo del tiempo, como el aumento de algunas producciones y disminución de otras, el deterioro ambiental, reducción de trabajadores rurales en relación de dependencia, el trabajo “no registrado”, en este sentido predomina la precarización y las condiciones deficitarias de trabajo. Por último, la gran mayoría de estas unidades productivas no cuentan con ningún tipo de protección social y ven afectada su participación en la producción y en el acceso a los mercados (Teubal y Rodríguez, 2002; Gorbam y col., 2011).

Según el análisis estadístico realizado por la FAO, 2006. Se establece que la producción hortícola mundial durante el período (1980 – 2005), determinado en porcentajes, tuvo un crecimiento acumulado de 172%, pasando “de 324 a 881 millones de toneladas”.

La horticultura nacional, tiene una ocupación de la tierra, que abarca unas 400.000 hectáreas. En cuanto a la producción se encuentran con un 65 % representado por los cultivos (ajo, cebolla, batata, lechuga, papa, pimiento, tomate, zanahoria y zapallo), el 20% está representado por otras 6 especies como (acelga, mandioca, zapallito, choclo, berenjena y pimiento) y con el 15% restante las demás hortalizas (FAO, 2006).

En Argentina la producción hortícola se distribuye a lo largo de todo el país, desde Ushuaia hasta la Quiaca. Entre las provincias con mayor producción se destacan (Buenos Aires, Mendoza, Córdoba, Santa Fe, Santiago del Estero, Misiones, Corrientes, Tucumán, Formosa, Salta, Jujuy, San Juan y Río Negro). En primer lugar, se encuentra la provincia de Buenos Aires con una participación del 22.2% de la superficie cultivada, la cual es de 235.321 hectáreas, agregando las correspondientes a legumbres, que son 174 mil suman un total de 409.321 hectáreas. Por tanto, en la provincia de Santa Fe en el año 2002, la superficie hortícola era de 27.539 hectáreas, con una participación del 6.7% en el total nacional. Contando con un total de 1600 productores, localizados en cuatro zonas específicas: Santa Fe capital, La Costa, Coronda, Rosario y zona norte (INDEC, 2002; Ministerio de la producción de Santa Fe, 2009; Censo Nacional agropecuario, 2002).



Seguridad Alimentaria

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 1974). La Seguridad Alimentaria “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

En nuestro país en el año 2003, el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria aprobó la inclusión del plan “Pro Huerta”, el cual es un Programa de Huerta Orgánica Familiar impulsado por el INTA (Instituto Nacional de Tecnología Alimentaria) que debe brindar asistencia técnica, capacitación y acompañamiento junto a la provisión de insumos biológicos. Tienen como objetivo mejorar la seguridad alimentaria de la población urbana y rural, incrementando la disponibilidad, accesibilidad y variedad de alimentos, mediante su auto producción con un enfoque agroecológico, de acuerdo a las particularidades y costumbres de cada región y favorecer la inclusión, generando redes de trabajo e intercambio, fortaleciendo un desarrollo económico en el marco de la economía social, regenerando el suelo y aportando tecnologías que contribuyan a la protección del ambiente, donde plantea una propuesta técnica general para todo el país, de acuerdo a la realidad cultural y agroecológica de cada región.

Si bien han surgido numerosos programas de desarrollo rural (PDR) dirigidos a la atención de la agricultura familiar, cabe aclarar que solo algunos cuentan con estrategias para la seguridad alimentaria, donde aparecen cuestiones como la producción de autoconsumo dirigida a garantizar una adecuada alimentación para la familia agrícola. En algunos casos, apoyan la venta de los excedentes (Manzanal, 2008).

Desde el enfoque agroecológico se busca dar soluciones a ciertas problemáticas con respecto a la sustentabilidad ambiental, la degradación, la contaminación global, las políticas ambientales y la percepción de los actores acerca de esta problemática. Esto debido a que se han producido alteraciones por las modificaciones tecnológicas de la agroindustria, afectando principalmente a la agricultura rural y sobre todo familias que realizan la agricultura familiar (Cloquell, 2016).



Cabe aclarar que la producción agroecológica de vegetales frescos respeta “Las Buenas Prácticas Agrícolas” (BPA), las cuales indican cómo obtener alimentos inocuos y saludables, cuidando el suelo, el aire, el agua, el ambiente y protegiendo la seguridad y salud de todas las personas que trabajan en la huerta. “Un alimento inocuo es aquel que no produce ningún tipo de daño y está apto para consumirlo”. Estas prácticas tienen como finalidad prevenir, reducir y/o controlar los peligros de contaminación de los alimentos, del medio ambiente, de los huerteros y requiere de ciertos pasos a seguir. En primer lugar, para elegir el sitio de producción, debemos evitar los lugares con fuentes de contaminación como por ejemplo depósitos de residuos, cursos de agua de origen desconocido y criaderos de animales cercanos. El segundo paso, es hacer una buena elección del material de propagación (ya sea la semilla u otros órganos de propagación como tubérculos, plántulas, esquejes o injertos). En tercer lugar, encontramos el manejo del suelo, para el cual hay que tener en cuenta que es un recurso no renovable y es uno de los factores más importantes en la producción de hortalizas, por lo tanto, debemos cuidarlo a lo largo de los años, mantenerlo siempre cubierto y planificar las rotaciones y asociaciones que vamos a sembrar o plantar durante el año (SENASA, 2002).

Soberanía alimentaria

Se define como “el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base sobre la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales” (Gorbam y col., 2011).

La soberanía alimentaria es el marco político que delineó un sendero de práctica a organizaciones sociales de pequeños productores rurales o agricultores familiares. Así es el caso de la organización que nos compete en el presente estudio y que se denomina Unión de Trabajadores de la Tierra. Estas organizaciones reclaman por la tierra, el agua, las condiciones ambientales y la infraestructura, el hecho de que estas demandas sean satisfechas o atendidas, dependerá de los grados de autonomía que las organizaciones vayan logrando (Ramilo y Prividera, 2013).



La "autonomía" en el ámbito de la agricultura familiar puede expresarse a través de las luchas por una soberanía alimentaria que, en tanto se opone a las prácticas productivas, de comercialización y de consumo dominantes, constituye una oportunidad para transformar las relaciones de poder existentes y construir su propio poder, su territorio (Gorbam y col., 2011; Ramilo y Prividera, 2013).

En este sentido, se impulsó en nuestro país en el año 2020, el programa Sembrar Soberanía Alimentaria. Este es una herramienta de financiamiento, que propicia el fortalecimiento de procesos organizacionales y de gestión de las unidades productivas vinculadas al sector alimenticio, así como la consolidación del entramado territorial de productores a partir de redes de producción, elaboración y distribución de alimentos para el abastecimiento local y regional. Tiene como objetivo apoyar la producción, elaboración y distribución de alimentos de la agricultura familiar; potenciando las redes locales de abastecimiento en todo el país. El eje del programa no solo se centra en apoyar la agricultura familiar, sino también promover la producción agroecológica y aportar para la consolidación y sustentabilidad de experiencias asociativas de productores de alimentos que nuclean a los sectores más vulnerables (Ministerio de Desarrollo Social, 2020).

Monte Vera

Localizada en la región Santa Fe, Monte Vera es una comuna cuya superficie es de 7200 hectáreas, cuenta con una población de 8284 habitantes y está ubicada a 15 km al norte del microcentro de su cabecera y capital provincial, Santa Fe (Indec, 2010).

La localidad de Monte Vera se caracteriza por la dispersión de diversos núcleos urbanizados, se verifica un núcleo central vinculado a la estación ferroviaria, hecho primario que también le dio origen al poblado, cuando inmigrantes italianos comienzan a ubicarse allí como agricultores. Los demás fragmentos se distribuyen en diversos sectores, los primeros dos se ubican en relación a la red ferroviaria: Ángel Gallardo (Sur) y Ascochinga (Norte), a los que se agregan agrupamientos sobre el borde de la Laguna Setúbal: Chaco Chico (Sureste) y el Balneario (Noreste) con perfiles más recreativos o de residencia fin semanales. El último fragmento corresponde al Barrio Paproski (Noroeste), urbanización alejada de la trama consolidada, ubicada sobre la Ruta Nacional N° 2 (Peralta Flores y Mantovani, 2018).



En los últimos años la tendencia dispersiva de Monte Vera fue consolidándose a partir del agregado de nuevas urbanizaciones dentro del territorio distrital. Como ejemplo se puede citar el barrio abierto Las Moras sobre la Ruta Provincial N° 2 y el barrio Las Praderas en cercanía al fragmento de Ángel Gallardo, ambos son ejemplos de la modificación en el uso del suelo productivo.

En cuanto a los espacios productivos, según el Censo Hortícola del Cinturón Verde de Santa Fe (INTA) llevado a cabo en el año 2012, en Monte Vera la superficie destinada a la producción hortícola es de 192,20 hectáreas. Los cuales, a lo largo de los años, han sufrido transformaciones por diversas condicionantes que abarcan cuestiones sociales, económicas y políticas, que han acelerado cambios en los usos productivos poniendo en crisis la continuidad de la actividad fruti-hortícola.

Entre los factores que han actuado como determinantes, se encuentra la falta de tecnología y planificación, que condicionan la producción y quitan rentabilidad a las cosechas. Se agrega a estas causas primeras, la escasez de mano de obra o la poca continuidad laboral, que junto con la transformación de la producción -que pasó de ser intensiva (quintas) a extensivas (soja) en búsqueda de mayor rentabilidad-, mermaron la histórica actividad productora del área (Demachi, 2010).

Tampoco han sido menores las cuestiones climáticas que contribuyeron a la reducción del suelo rural en el periurbano de Santa Fe: las inundaciones de los años 2003, 2007 y 2015 dejaron bajo agua gran parte del territorio de los distritos de Santa Fe, Recreo y Monte Vera, ocasionando no solo problemas en los cultivos sino también en áreas urbanizadas, poniendo en evidencia la fragilidad del territorio (Demarchi 2010).

Cinturón verde

Los cinturones verdes son definidos como “aquel tipo de producción hortícola que se lleva a cabo en las llamadas quintas o huertas de tipo familiar que rodean a las grandes ciudades. Se caracterizan por poseer dimensiones medianas (7 has. promedio), gran diversidad de cultivos (10 o más), tecnología rudimentaria y gran inversión en mano de obra” (Benencia, 1994).



El cinturón hortícola de la ciudad de Santa Fe se sitúa en el departamento La Capital, según el Censo Hortícola del Cinturón Verde de Santa Fe (INTA) llevado a cabo en el año 2012. La extensión del sector abarca aproximadamente 870 hectáreas. Las mismas se distribuyen entre las localidades de Santo Tomé, Chaco Chico, Ángel Gallardo, Monte Vera, Campo Crespo, Recreo y Candiotti.

Los principales cultivos que se desarrollan son los frescos, tales como lechuga, acelga, remolacha, repollo, achicoria, zapallito, tomate, brócoli, cebolla de verdeo, puerro, coliflor, perejil, espinaca, rúcula, entre otros (Demarchi, 2012).

Actualmente el tomate, apio, chaucha y zapallito son los cultivos que más han disminuido respecto a la superficie cultivada, debido principalmente a la baja rentabilidad, siendo reemplazados estos cultivos por otros de menor inversión y exigencia en cuanto a mano de obra. Cabe destacar que el cultivo de tomate era el que caracterizaba tradicionalmente al cinturón hortícola santafesino. Fue este cultivo el que produjo una gran demanda de mano de obra, hecho que atrajo a migrantes bolivianos dedicados casi exclusivamente al trabajo de cosecha y embalaje del tomate.

Es así como llegaron a la zona primeramente peones trabajadores para poder satisfacer esos momentos de mayor demanda retornando algunos a Bolivia. Más tarde, este carácter de migración transitoria se convirtió, en definitiva, muchos de ellos finalmente se radicaron en la zona también como peones hasta que, pasado los años, se comenzó a instaurar una relación laboral bajo el sistema de mediería. Actualmente, si bien existe la mediería, comienza a presentarse como tendencia el arrendamiento de las tierras por parte del migrante boliviano (Demarchi, 2012; Serafino, 2018).



DISEÑO METODOLÓGICO

Metodología

Para el cumplimiento de los objetivos previstos en esta Tesina, se llevaron a cabo los enfoques metodológicos de tipo descriptivo, cuantitativo, correlacional simple y de corte transversal.

Descriptivo, porque especificamos las propiedades y características de las variables: agricultura familiar y hábitos alimentarios.

De tipo cuantitativo, pues se registraron las distribuciones absolutas y relativas de las categorías o valores de las variables en estudio.

Correlacional simple ya que se estableció una relación entre las variables producción y consumo de vegetales, de los productores que son parte de la Unión de Trabajadores de la Tierra.

En cuanto a términos de tiempo fue de corte transversal, ya que se realizó en un momento determinado y se estudiaron las variables tal cual se presentaron en dicho momento.



Plan de trabajo

Para la realización de esta investigación, se tuvo en cuenta el reglamento para la elaboración de tesina de grado propuesto por la Universidad de Concepción del Uruguay. En una primera instancia, se envió la carta de intención a la Lic. Stamatti Delfina, coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay. (Anexo I).

Una vez que se obtuvo el aval de la Universidad de Concepción del Uruguay, se procedió al planteamiento de las siguientes tareas, las cuales se desprenden de cada uno de los objetivos específicos.

TAREA 1: Describir la producción de vegetales y la agricultura familiar por parte de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.

- Tarea 1.1: Se entregó la carta de autorización a Di Pasquale Federico referente de la regional santafesina de la Unión de Trabajadores de la Tierra (UTT). (Anexo II).
- Tarea 1.2: Se realizó la lectura de la carta de consentimiento informado vía telefónica a los individuos que producen vegetales a través de la agricultura familiar. (Anexo III).
- Tarea 1.3: Se realizó la encuesta a quienes producen vegetales a través de la agricultura familiar. (Anexo IV).

TAREA 2: Conocer los hábitos de consumo de vegetales de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.

- Tarea 2.1: Se realizó la lectura de la carta de consentimiento informado vía telefónica a los individuos que producen vegetales a través de la agricultura familiar. (Anexo III).
- Tarea 2.2: Se realizó el recordatorio 24 horas a cada individuo que conforma la muestra. (Anexo V, adaptado de López y Suarez, 2003).



- Tarea 2.3: Se realizó una encuesta de frecuencia de consumo solo del grupo de vegetales, a los individuos que conforman la muestra. (Anexo V, adaptado de López y Suarez, 2003).

TAREA 3: Analizar la relación entre la producción y el consumo de vegetales por parte de las familias productoras que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.

- Tarea 3.1: Se recopilaron y analizaron los datos obtenidos en las encuestas de producción de vegetales.
- Tarea 3.2: Se recopilaron y analizaron los datos de las encuestas de recordatorio de 24 hs y de frecuencia de consumo de vegetales de cada adulto.
- Tarea 3.3: Se realizó un análisis estadístico, con la prueba de Chi-cuadrado de Pearson para establecer si existía correlación entre las dos variables en estudio. Sus resultados se expresaron a través del software Microsoft Excel.



MATERIAL Y MÉTODOS

Ámbito de aplicación

Este trabajo se realizó en la comuna de Monte Vera, que está ubicada a 15 km al norte del microcentro de su cabecera y capital provincial, Santa Fe, en el mes de septiembre del 2020. A los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra ubicada en la sede de calle San Luis 1357 de monte Vera.

Universo, población, muestra y variables

- **Universo:** Todos los productores que realizan agricultura familiar que pertenecen a la localidad de Monte Vera.
- **Población:** Las 180 familias productoras, que realizan agricultura familiar en la localidad de Monte Vera.
- **Muestra:** La muestra estuvo conformada por 53 adultos de 18 a 65 años, productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera. **Muestreo:** el método para seleccionar la muestra fue no probabilístico, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. El tipo de muestra será de participantes voluntarios, es decir, los individuos que voluntariamente accedan participar del estudio. A esta clase de muestra también se le puede llamar autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden activamente a una invitación (Hernández Sampieri y col., 2005, De Girolami, 2014).
- **Unidad de análisis:** Cada uno de los participantes de la muestra, cada productor que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.



Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Adultos de 18 a 65 años de la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.
- Adultos que sean productores o trabajadores o perteneciente a la familia agrícola.
- Adultos que tengan interés de participar voluntariamente en la investigación y firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Adultos que no tengan entre 18 a 65 años.
- Adultos que no pertenezcan a la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera.
- Adultos que no deseen participar y que no firmen el consentimiento informado.



Identificación, definición y operacionalización de variables

VARIABLES:

- Agricultura familiar: Conjunto de técnicas y conocimientos relativos al cultivo de la tierra (RAE, 2015).
 - Tipo: Cualitativa
 - Medición: Se midió la producción de vegetales a través de un cuestionario adaptado de Terán y col., 2013.

- Producción de vegetales: Se define como producción de verduras al conjunto de técnicas y conocimientos relativos al cultivo de la tierra (RAE, 2015).
 - Tipo: Cualitativa – Nominal
 - Medición: Se midió a través de un cuestionario autoadministrado.

 - Categorías: Para vegetales A y B, (Longo y col., 2016)
 - ✓ Suficientes: Indicador: producción de vegetales A y B > 400 gr; (2 porciones diarias, 1 porción es equivalente a ½ plato playo de verduras crudas o cocidas)

 - ✓ Insuficientes: Indicador: producción de vegetales A y B < 400 gr.



- Categorías: Para vegetales C, (Longo y col., 2016)
 - ✓ Suficientes: Indicador: producción de vegetales C > 250 gr; (4 porciones diarias, 1 porción es equivalente a 125 gr de papa, batata o choclo cocidos, se debe tener en cuenta que las 4 porciones recomendadas hacen referencia no solo a los vegetales C, sino que también se incluye en este grupo las legumbres, los cereales y el pan)
 - ✓ Insuficientes: Indicador: producción de vegetales C < 250 gr.
- Hábitos alimentarios: Se denomina a las conductas adquiridas a lo largo de la vida, ejecutados de manera automática que influye en nuestra alimentación. La repetición de acciones constituye un hábito (Longo y col., 2016).
 - Tipo: Cualitativa
 - Medición: Recordatorio de 24 h. método retrospectivo, que se basa en la memoria de la persona, sobre los alimentos consumidos en las 24 horas anteriores, es representativa del consumo habitual (Torresani y Somoza, 2005).
- Consumo de vegetales: Consumir comestibles (vegetales) para satisfacer necesidades (RAE, 2015).
 - Tipo: Cualitativa - Ordinal.
 - Medición: Cuestionario de frecuencia de consumo adaptado al grupo de vegetales, es un método retrospectivo, que indaga sobre la frecuencia con la que se consume un alimento, en este caso se aplicó sólo para el grupo de vegetales (Longo y col., 2005).
 - Categorías: para los vegetales A y B



- ✓ Saludable; Indicador: -Diaria, -2-3 veces/semana.
- ✓ Poco Saludable; Indicador: -1 vez/semana.
- ✓ No saludable; Indicador: -1 vez al mes, -Nunca.

- Categorías: para los vegetales C

- ✓ Saludable; Indicador: -2-3 veces/semana, -1 vez/semana.
- ✓ Poco Saludable; Indicador: diaria.
- ✓ No saludable; Indicador: -1 vez al mes, -Nunca.

● Variables extras:

- Edad: Tiempo transcurrido desde el nacimiento (RAE, 2017).

Tipo: cuantitativa, discreta de razón.

- Sexo: Condición orgánica, masculina o femenina de los animales y las plantas (RAE, 2017).

Tipo: cualitativa determinada por femenino/masculino.



Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Instrumentos

- Encuesta.
- Recordatorio 24 h.
- Cuestionario de Frecuencia de Consumo (solo del grupo de vegetales).

Técnica de medición

Para la medición de las variables “agricultura familiar” y “producción de vegetales” se aplicó una encuesta dinámica y sencilla de responder. La misma fue confeccionada con preguntas abiertas, cerradas y de múltiple opción, que facilitaron la recolección de los datos necesarios en favor de nuestro objetivo. Cuestionario adaptado de Terán y col., 2013.

Dentro de la “agricultura familiar” se identificaron distintos factores que la componen, entre los que se encuentran los actores que participan de ella, la tenencia de las tierras, las hectáreas dedicadas a la producción de vegetales, las tareas que se realizan y las herramientas que se utilizan.

En cuanto a la variable “producción de vegetales” se midió con un apartado en forma de cuadro divididas en categorías vegetales A, B y C (López y Suárez, 2009).

Para medir la variable “Hábitos alimentarios”, específicamente en cuanto al consumo de vegetales, se utilizó un recordatorio de 24 hs, donde se describe la realización del almuerzo y cena, las preparaciones más frecuentes, las técnicas más utilizadas, los diferentes colores y la porción de vegetales incorporados a diario.

Para detallar la frecuencia de “consumo de vegetales”, se utilizó dentro del recordatorio de 24h, un apartado con el cuadro de frecuencia de consumo solo de vegetales, (el mismo fue adaptado de la frecuencia de todos los grupos de alimentos). Esto se realizó a cada participante con el fin de recolectar los datos requeridos sobre los hábitos en el consumo de vegetales de la población en estudio (Longo y col., 2005).

Para las variables extras “edad y sexo”, se midió de forma directa, colocando en la encuesta, la condición según correspondía a cada participante.



CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente trabajo de investigación fue realizado por las estudiantes Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Agrarias, Centro Regional Santa Fe 2020.

En esta tesina se tuvo presente la declaración de Helsinki (A.M.M., 2008) en base a los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos, conformada por los principios científicos aceptados y que se apoya en el conocimiento de la bibliografía científica.

Dichos principios velan por la vida, la salud, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de todas las personas que forman parte de la investigación.

Otro de los propósitos que se contempló, fue de poner en conocimiento de cada una de las etapas del proyecto, a los participantes de dicha investigación, poniendo a disposición y al alcance de todos los resultados obtenidos en el mismo.



RESULTADOS ALCANZADOS

Características generales de la muestra

La población total estaba compuesta por 180 familias productoras que realizan agricultura familiar. La muestra final quedó conformada por 53 adultos productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera, Santa Fe.

A continuación, se describen los puntos más relevantes de nuestra investigación según los objetivos planteados.

Gráfico N° 1: Distribución según el sexo



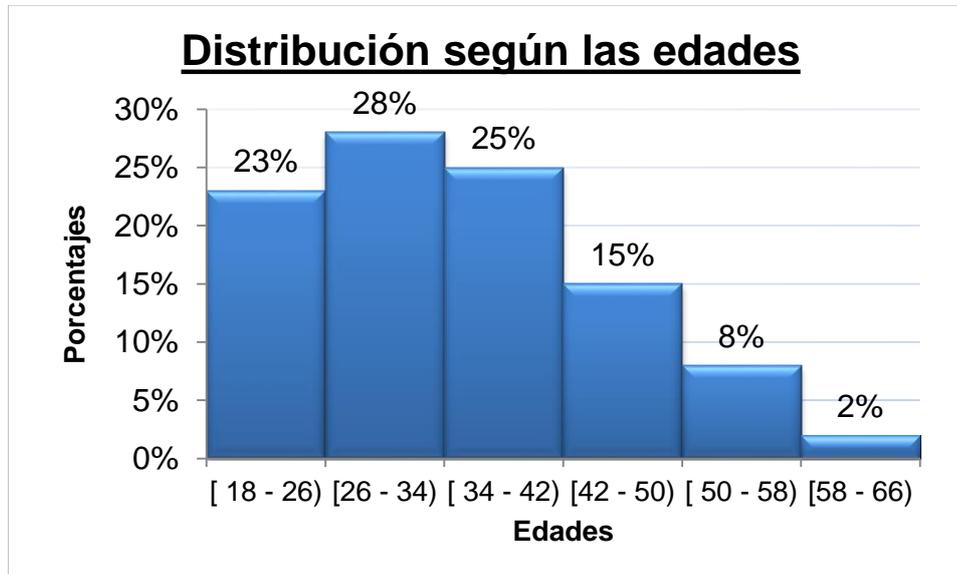
Ver tabla N° I: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Según la distinción de sexo de los productores, se estableció que un 55% del valor total corresponden a 29 hombres; y el 45%, a 24 mujeres. Se concluyó que la diferencia entre ambos porcentajes no resulta significativa.



Gráfico N° 2: Distribución según la edad



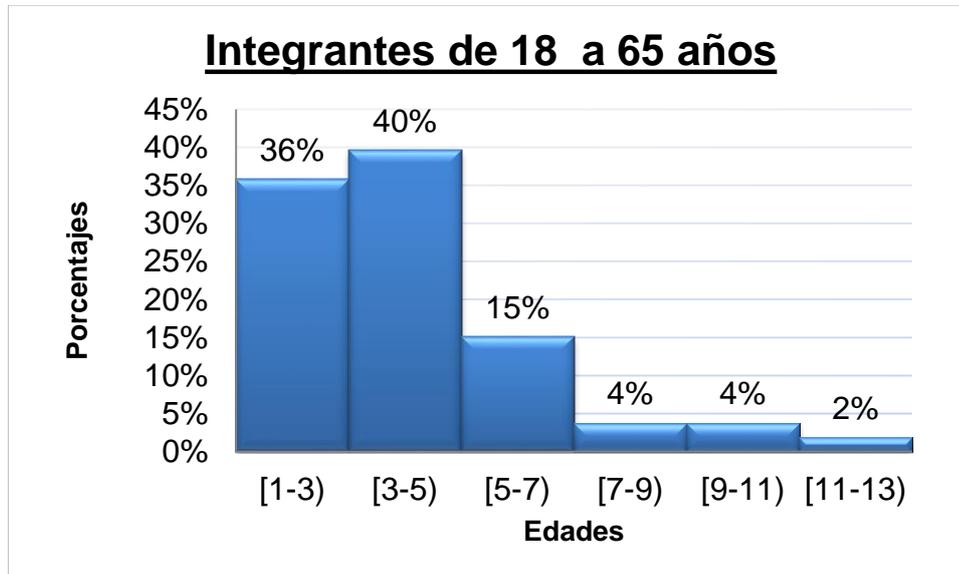
Ver tabla N° II: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

La muestra final quedó conformada por 53 adultos de 18 a 65 años, que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera. Como se puede apreciar en el gráfico, la mayoría oscilaban entre los rangos de 18 a 42 años. Se centró el mayor porcentaje con el 28% (n= 15) entre los 26 a 34 años.



Gráfico N° 3: Integrantes familiares



Ver tabla N° III: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

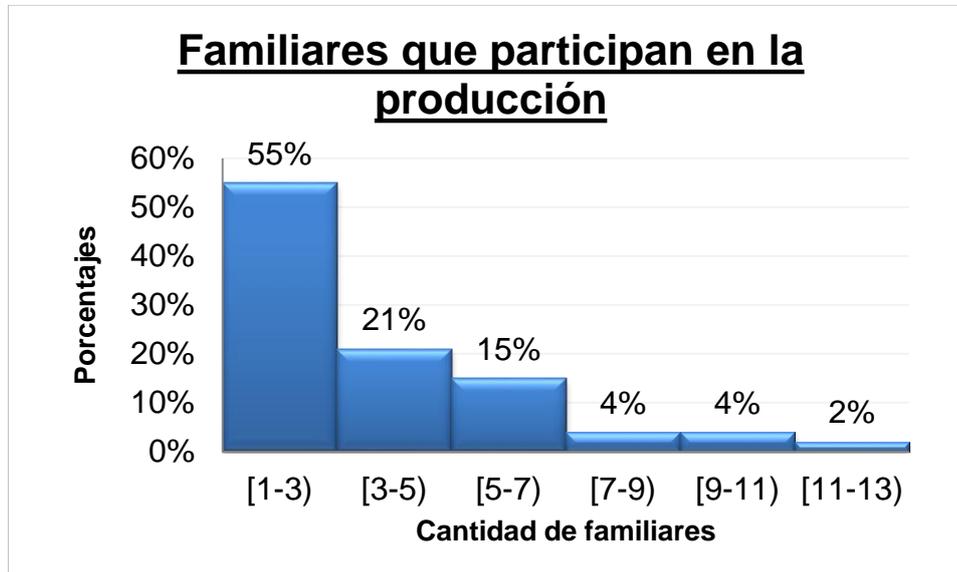
FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Un 40% de los encuestados refirió que sus familias estaban conformadas de 3 a 5 integrantes, esto quiere decir que como mínimo se componían por 3 integrantes y como máximo eran 5 integrantes, teniendo en cuenta que sólo se contabilizaba a los mayores de 18 años y menores de 65 años.



Agricultura Familiar

Gráfico N° 4: Familiares que participan en la producción



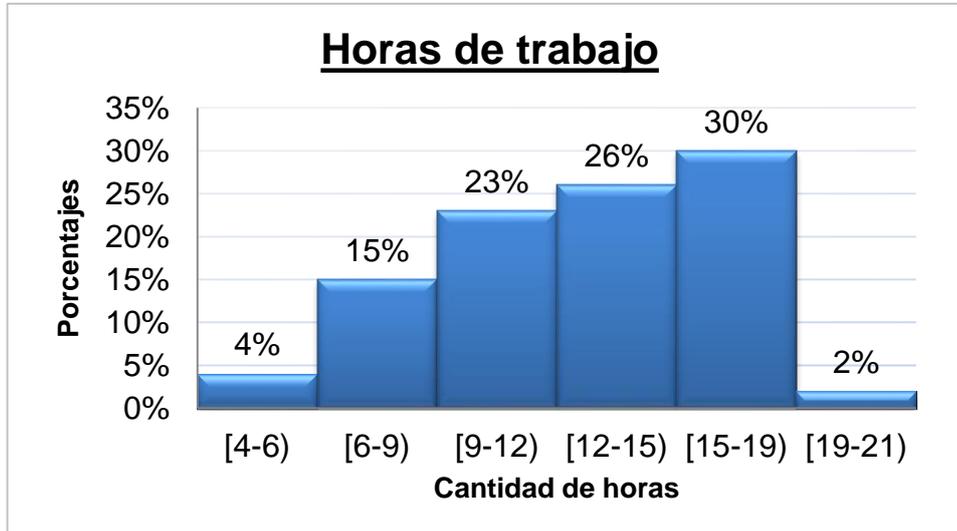
Ver tabla N° IV: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Se pudo constatar un máximo del 55%, de los integrantes familiares que trabajan en el proceso de producción, correspondiente al rango de 1 a 3 adultos pertenecientes a la familia eran participantes activos de la producción.



Gráfico N° 5: Horas de trabajo



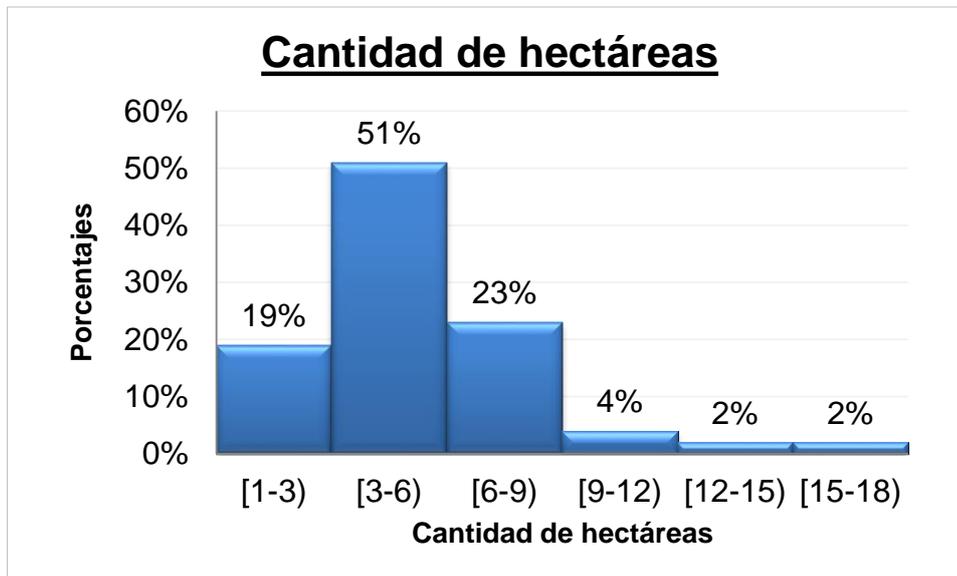
Ver tabla N° V: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En cuanto a las horas de trabajo, el 30% de los productores trabajaban un promedio de 15 a 19 horas diarias, principalmente en las etapas que el cultivo lleva mayor cuidado en los momentos que se inicia la siembra del cultivo primavera-verano, otoño-invierno, en las épocas de helada, en los tiempos de cosecha y mayor demanda para el comercio.



Gráfico N° 6: Cantidad de hectáreas que producen



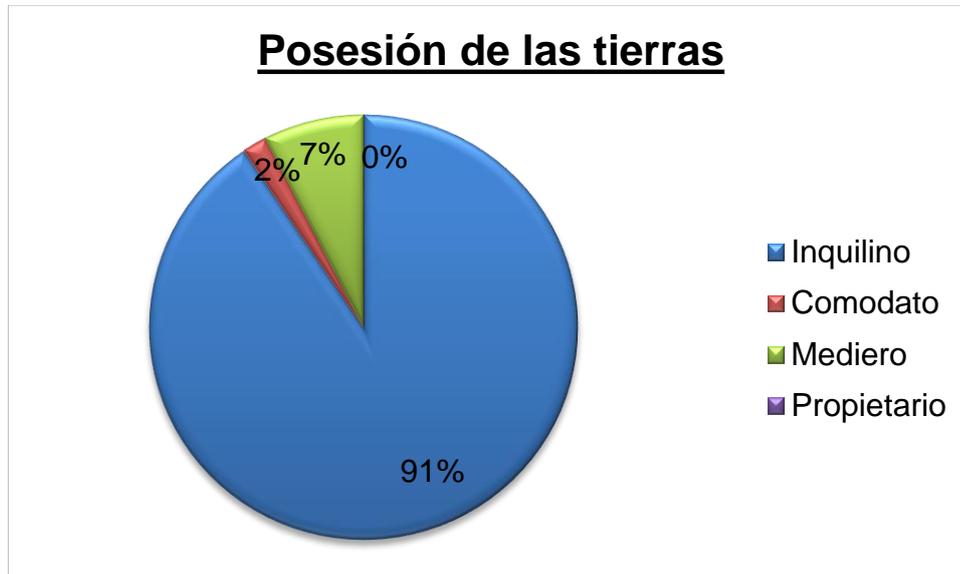
Ver tabla N° VI: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En relación a las hectáreas, el 51% trabajaba entre 3 a 6 hectáreas, según los productores explicaron que es importante ir rotando los cultivos con el propósito de recuperar y almacenar materia orgánica, también la humedad en la tierra, ya que algunos cultivos son más exigentes que otros. De allí la importancia de una mayor cantidad de hectáreas ya que no se encuentra todo el terreno cultivado simultáneamente.



Gráfico N° 7: Posesión de las tierras



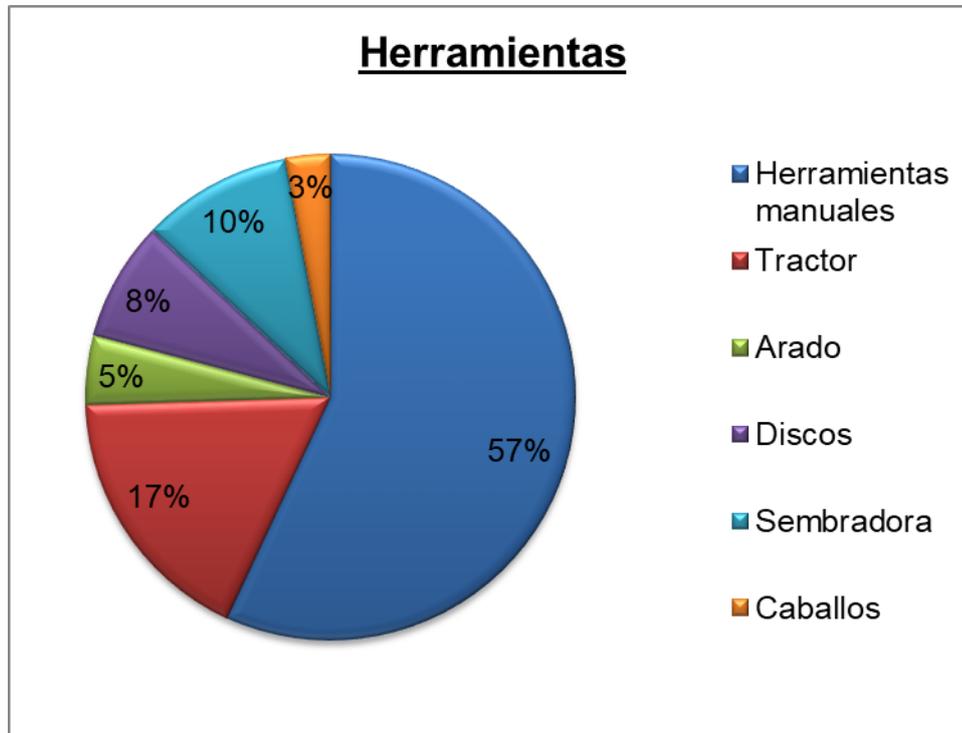
Ver tabla N° VII: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En referencia a la tenencia de las tierras principalmente eran alquiladas. Se encontró una proporción superior del 91%, donde ninguno de los productores encuestados eran dueños de las tierras, y un porcentaje menor, (7%) que trabajaban a través de la mediería. Se verificó que es muy difícil para los productores la adquisición de las tierras como dueños, esto implica una mudanza cuando les piden la devolución de las hectáreas, teniendo que transportar sus plantaciones y muchas veces perderlas.



Gráfico N° 8: Herramientas utilizadas para la producción



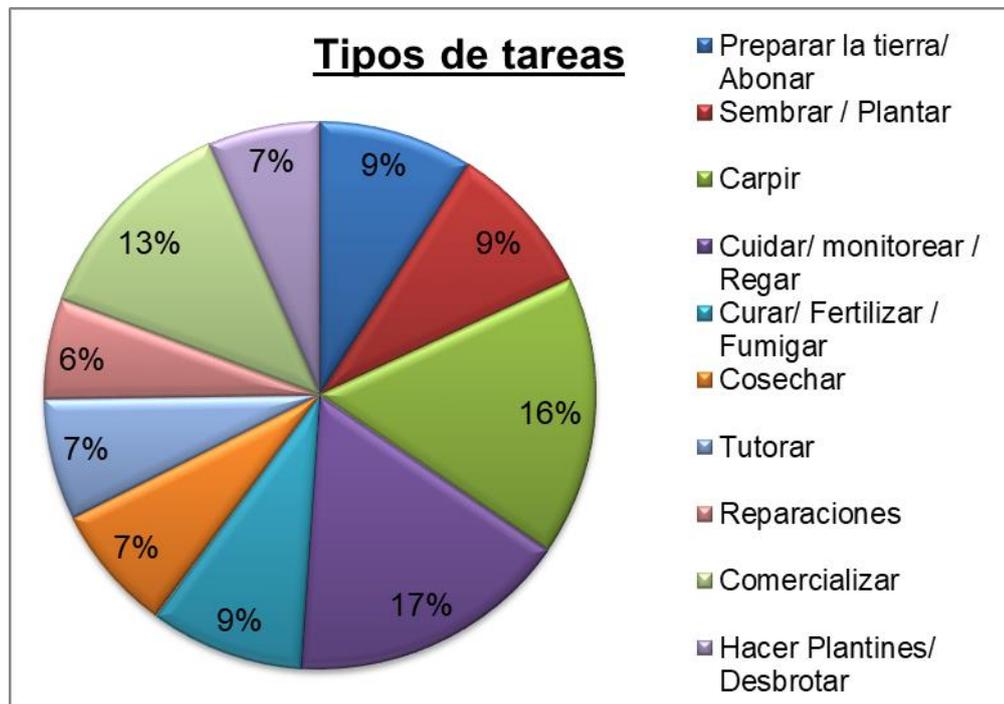
Ver tabla N° VIII: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En referencia a las herramientas más utilizadas para la producción se estableció en un primer lugar con el 57 % las herramientas manuales: carpidor, palas, surcador, planet, azadas, rastrillos, escardillos, lomera, mochila para fumigar; esto demuestra que el trabajo aún es muy rudimentario. Con un 17% el tractor; y por último con un 3%, los caballos. Con estos resultados se demostró una mayor utilización de herramientas manuales y en efecto disminuyó el uso de animales como en el caso del caballo.



Gráfico N° 9: Tipos de tareas



Ver tabla N° IX: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

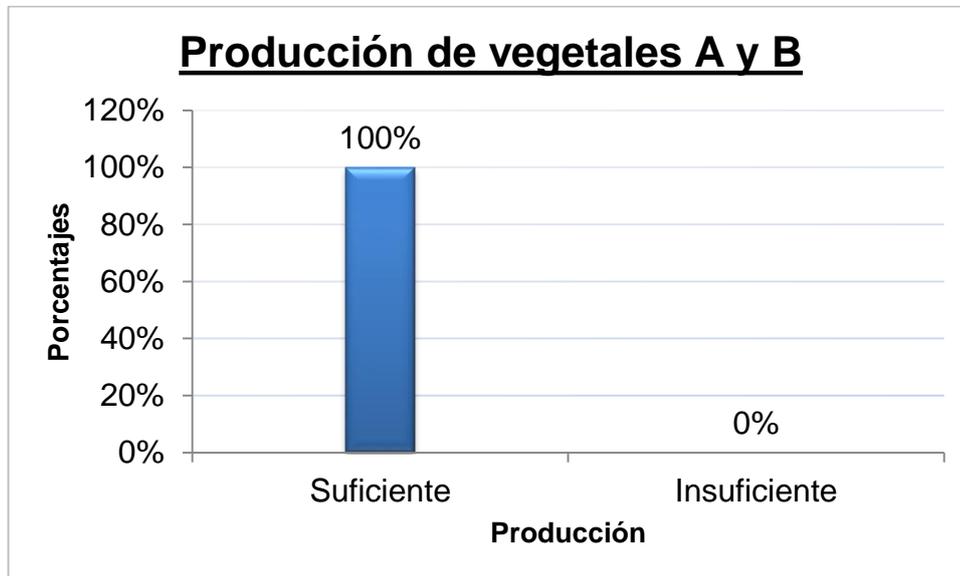
FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Se demostró que existen diversas tareas para llevar adelante el proceso productivo, mencionamos aquellas principales como: cuidar, monitorear y regar con un 17%, segundo carpir con 16%, y por otro lado encontramos las otras tareas como: preparar la tierra, abonar, plantar, hacer plantines, sembrar, desbrotar, tutorar, fumigar, fertilizar, curar, reparaciones, comercializar. etc. Todas son fundamentales en el circuito cotidiano para mantener la producción.



Producción de vegetales

Gráfico N° 10: Distribución de la producción de vegetales A y B según las categorías suficientes e insuficientes



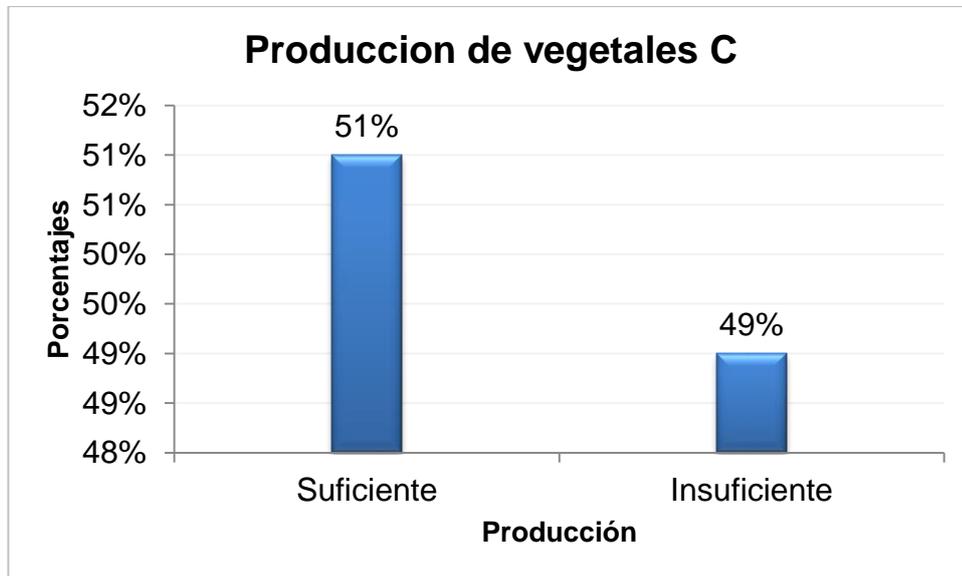
Ver tabla N° X: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Se registró una totalidad del 100% de producción suficiente. Esto indica que los 53 productores cultivaban en sus quintas al menos 400 gramos de vegetales A y B.



Gráfico N° 11: Distribución de la producción de vegetales C según las categorías suficientes e insuficientes



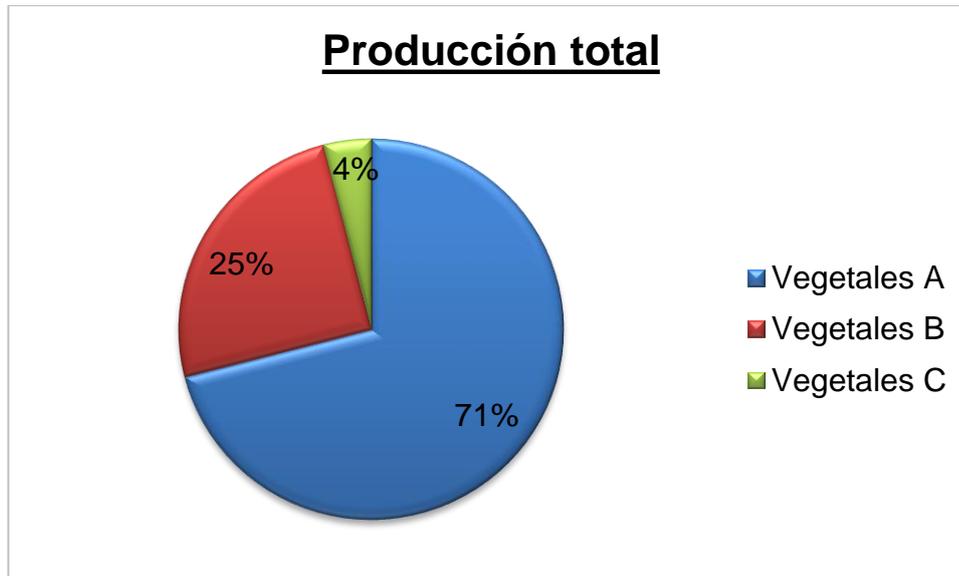
Ver tabla N° XI: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En cuanto al cultivo de los vegetales C se encontró que el 51% producía suficientes vegetales C, al menos 250 gramos. El 49% restante presentaba producción insuficiente de vegetales C.



Gráfico N° 12: Distribución de la producción total de vegetales del grupo A, B y C



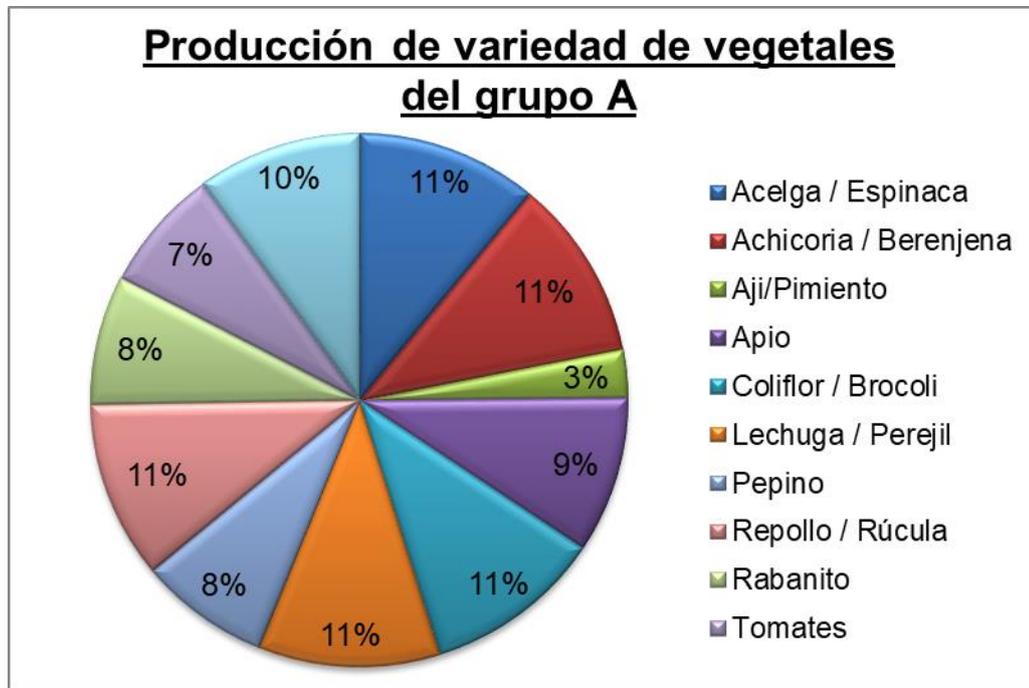
Ver tabla N° XII: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Según la variedad se pudo observar que mayoritariamente producían vegetales de tipo A con un 71%; seguido por los vegetales B representado por 25%; y último los vegetales C, con un 4% de producción. Concluimos que había elevada producción de vegetales A y B en comparación con los C. Entre los de mayor producción se observó a la acelga, espinaca, rúcula, achicoria, lechuga (diferentes variedades), repollo, brócoli, coliflor, apio, berenjena, chauchas, puerro, verdeo y remolacha.



Gráfico N° 13: Distribución de la producción según la variedad de vegetales del grupo A:



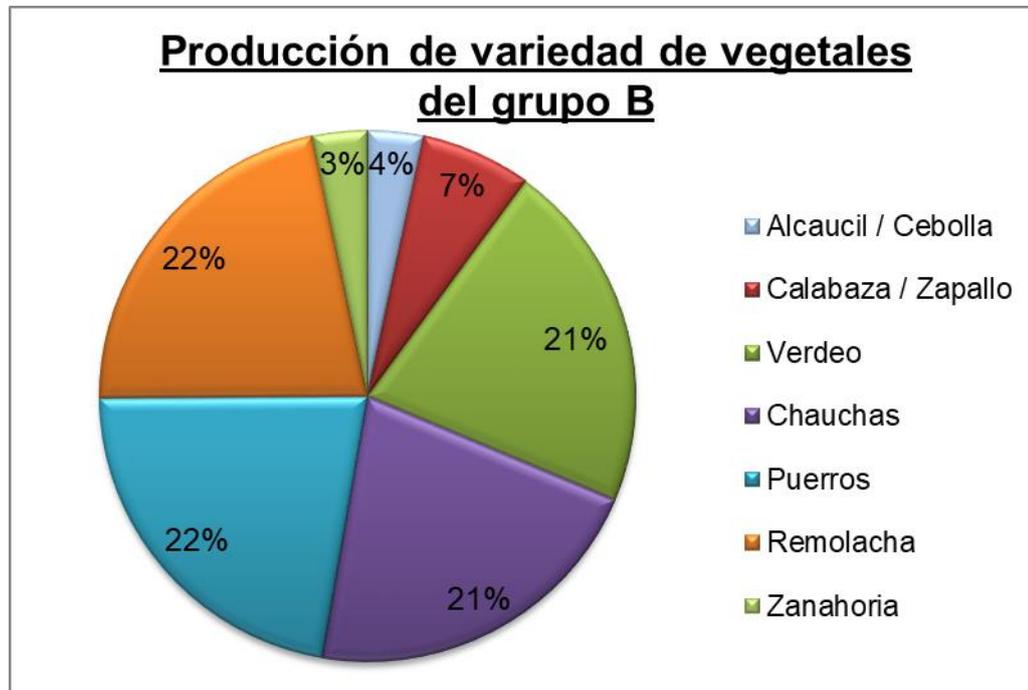
Ver tabla N° XIII: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Como se comprobó en el gráfico anterior, los vegetales de tipo A son los más producidos con un 71% sobre el total. Dentro de la distribución de este grupo existe poca diferencia en cuanto al porcentaje de producción, donde representan el 11%, como es el caso de las siguientes verduras, acelga-espinaca, lechuga-perejil, acelga, coliflor-brócoli, achicoria-berenjena, repollo y rúcula.



Gráfico N° 14: Distribución de la producción según la variedad de vegetales del grupo B



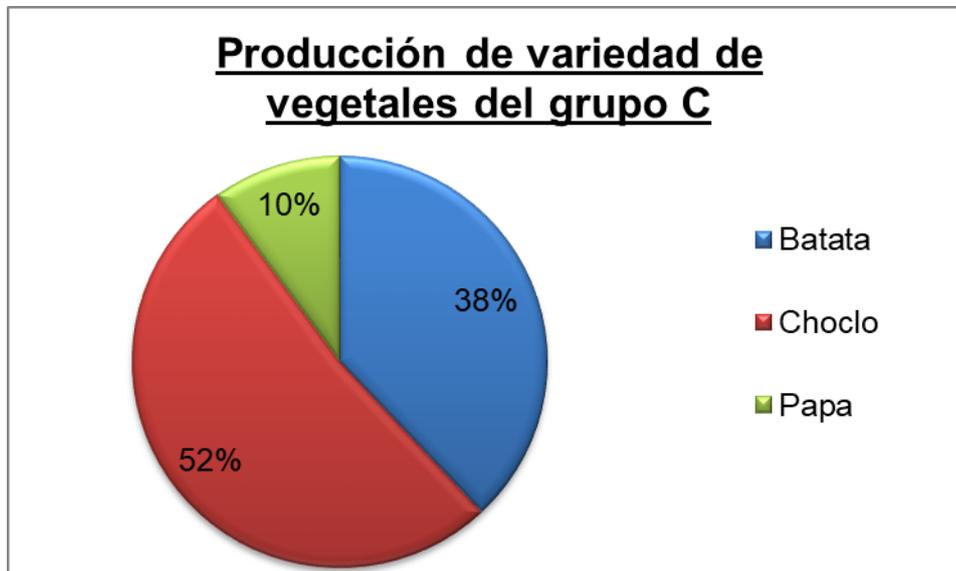
Ver tabla N° XIV: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Con respecto a la producción de los vegetales del grupo B, se estableció un máximo del 21 %, para los cultivos como el puerro, las remolachas, las cebollas de verdes y las chauchas con el 20% y una mínimo porcentaje de producción el alcaucil, cebollas y zanahorias.



Gráfico N° 15: Distribución de la producción según la variedad de vegetales del grupo C:



Ver tabla N° XV: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Dentro de la variedad de los vegetales del grupo C, se constató principalmente el choclo con un 52% del total, segundo la batata con un 38%, y por último el cultivo de la papa con el 10%. En comparación se produce más choclo que papa.



Hábitos Alimentarios

Gráfico N° 16: Realización del almuerzo y la cena



Ver tabla N° XVI: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Con relación a la realización del almuerzo y la cena, se constató que la totalidad o sea los 53 productores realizaban ambas comidas, lo que arrojó un porcentaje del 100% de la muestra analizada.



Gráfico N° 17: Tipos de preparaciones con vegetales



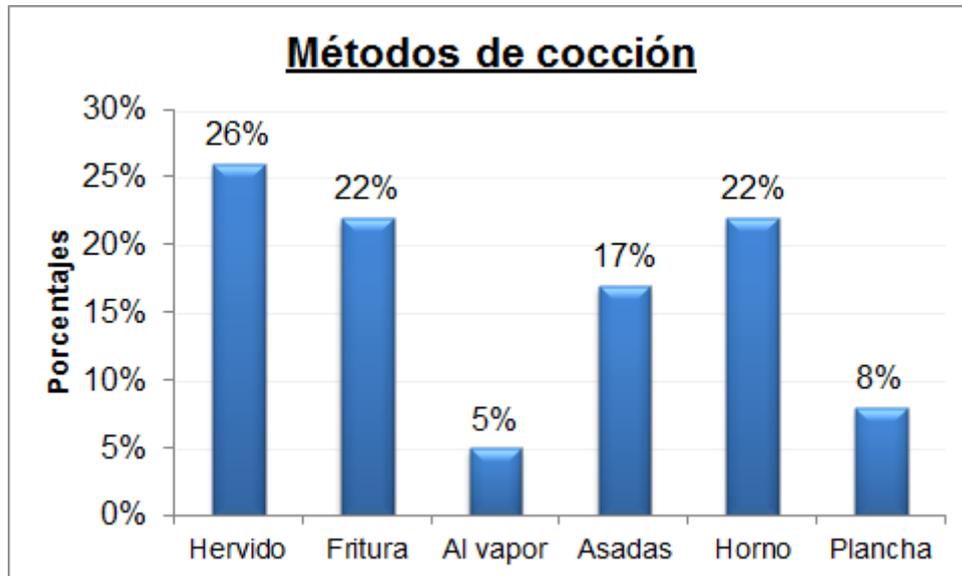
Ver tabla N° XVII: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En relación a las preparaciones con vegetales se obtuvo en un primer lugar, con el mayor porcentaje 20%, a las preparaciones como las ensaladas; seguido con el 19%, las salsas; en tercer lugar, con el 18% cada uno, los estofados y guisos; en continuación con el 15 %, otras preparaciones no mencionadas en la encuesta (como hamburguesas, torrijas, sopas, tartas, etc); por último, con el 11 %, preparaciones como el puchero. Esto señaló, que los productores tienen un elevado consumo de variedades de ensaladas, ya sean crudas o cocidas, especialmente las de hojas, ya que son los vegetales que más producen.



Gráfico N° 18: Métodos de cocción



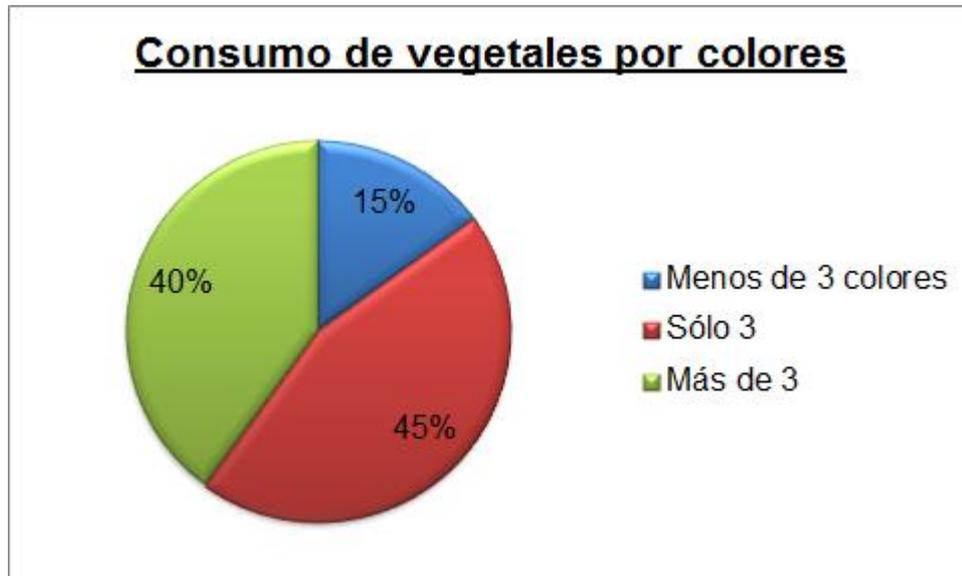
Ver tabla N° XVIII: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En cuanto a los métodos de cocción de vegetales más utilizados se evidenció en primer lugar con el 26% una preferencia por la cocción por hervido; en segundo plano ambos con un porcentaje del 22%, los métodos de fritura y horno; tercero con un 8% a la plancha y por último con un 5%, la cocción al vapor. Este último 5% indicó un escaso uso del método al vapor, ya sea por falta de costumbre, comodidad o de conocimiento de los beneficios que brinda el mismo, como el de evitar las pérdidas de vitaminas y minerales mediante el proceso de cocción.



Gráfico N° 19: Consumo de vegetales por colores



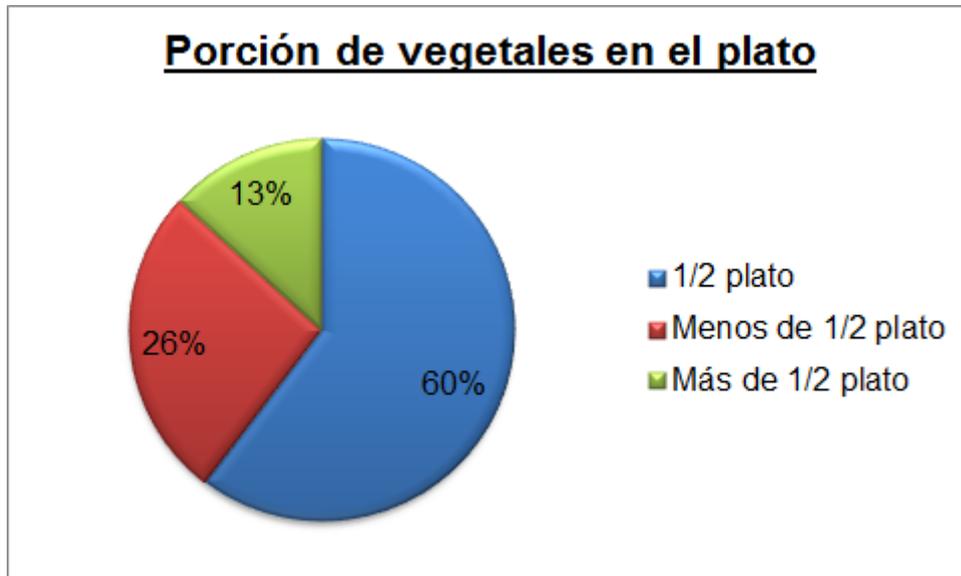
Ver tabla N° XIX: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

En referencia al consumo de vegetales por colores, se verificó que un 45% del total consumían sólo 3 variedades de colores en las preparaciones diarias; un 40% consumían más de 3 colores; y el 15% consumían menos de 3 variedades de colores. Se halló una similitud en los dos primeros grupos, a diferencia del tercero que es más monótono en el consumo, por ejemplo, tres vegetales de este (lechuga, rúcula y achicoria). En el caso de preparaciones como guisos, sopas y pucheros había más variedad de colores, por ende, más aporte de vitaminas y minerales.



Gráfico N° 20: Porción de los vegetales en el plato



Ver tabla N° XX: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

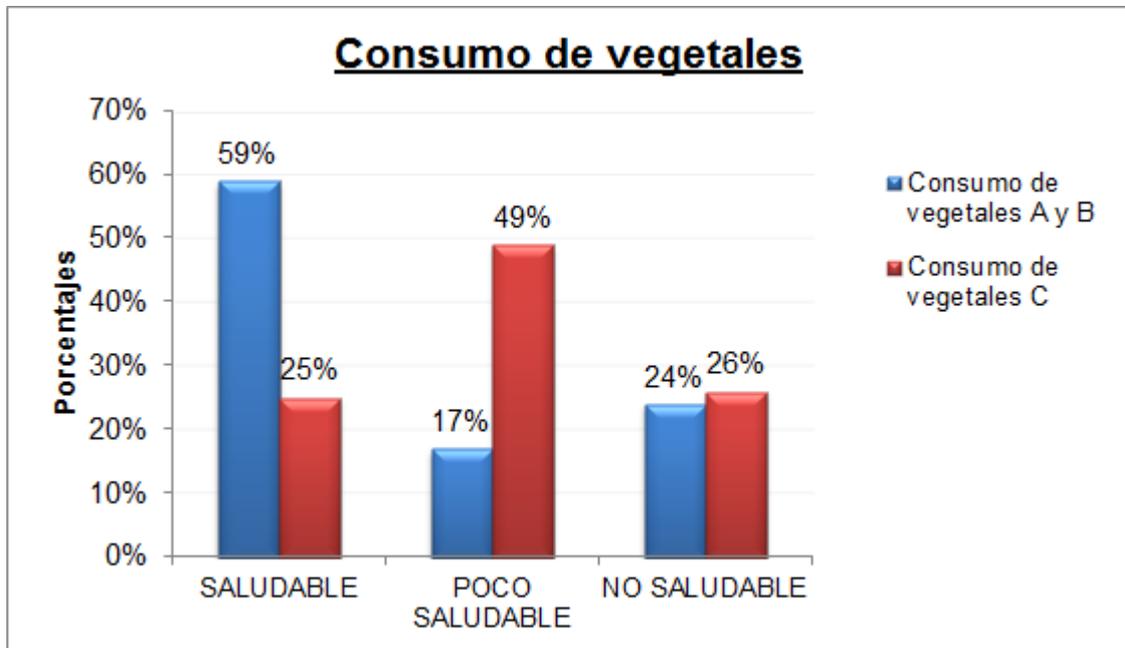
FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Por otro lado, en consideración a la porción que ocupan diariamente en el plato los vegetales se constató que el 60%, o sea más de la mitad de los productores consumen diariamente $\frac{1}{2}$ plato de vegetales. Por su parte, otro 26%, consumían menos de $\frac{1}{2}$ plato de vegetales, y 13% restante, consumían más de $\frac{1}{2}$ plato diariamente. En referencia a los que consumían $\frac{1}{2}$ plato, esto se debía a la disponibilidad por su autoproducción de vegetales y a las preparaciones como en el caso del puchero (olla popular) donde se preparan gran cantidad de comida.



Consumo de vegetales

Gráfico N° 21: Consumo de vegetales



Ver tabla N° XXI: (ANEXO VI) Frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr%)

FUENTE: alumnas Belmonte Gabriela y Castro Ximena, de la carrera Licenciatura en Nutrición-UCU. Septiembre 2020.

Se halló un consumo saludable (diariamente o 2-3 veces por semanas) para los vegetales A y B (59%), siendo estos mismos los que mayoritariamente se producen; un 24% de la muestra refirió un consumo no saludable de este grupo de vegetales, (1 vez al mes o nunca), en algunos casos se corroboró que algunos vegetales no eran de agrado como, por ejemplo: alcaucil, coliflor, rúcula, rabanito.

Los vegetales C según los resultados se consumían de forma poco saludable (49%), es decir, los encuestados referían un consumo diario de los mismos, solo un 25% de la muestra los consumía 2 a 3 veces por semana siendo este consumo el más recomendable para este tipo de vegetales por su composición química, ya que contiene más hidratos de carbono y aporta más calorías.



Análisis de asociación

Se realizó con el programa Microsoft Excel una prueba de Chi-Cuadrado (χ^2) para analizar la asociación entre las variables en estudio

Tabla N° 1: Producción de vegetales A y B y su consumo

Producción de vegetales A y B	Consumo de vegetales A y B			TOTAL
	Saludable	Poco Saludable	No Saludable	
	31	9	13	53
TOTAL	31	9	13	53

Planteo de hipótesis:

- H_0 : La producción y el consumo de vegetales A y B son independientes o no están relacionados entre sí.
- H_1 : La producción y el consumo de vegetales A y B son dependientes o están relacionados entre sí.

$$\chi^2_{obt.} = 15,54$$

$$\chi^2_{crit.} = 5,991$$

Conclusión:

$\chi^2_{obt.} > \chi^2_{crit.}$ por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1), pudiendo concluir con un nivel de significancia $\alpha: 0,05$, que las variables están relacionadas entre sí, es decir, que existe relación entre la producción y el consumo de vegetales A y B



Tabla N°2: Producción de vegetales C y su consumo

Producción de vegetales C	Consumo de vegetales C			TOTAL
	Saludable	Poco Saludable	No Saludable	
Suficientes	10	13	4	27
insuficientes	3	13	10	26
TOTAL	13	26	14	53

Planteo de hipótesis:

- H_0 : La producción y el consumo de vegetales C son independientes o no están relacionados entre sí.
- H_1 : La producción y el consumo de vegetales C son dependientes o están relacionados entre sí.

$$x^2_{obt.} = 6,326$$

$$x^2_{crit.} = 5,991$$

Conclusión:

$x^2_{obt.} > x^2_{crit.}$ por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1), pudiendo concluir con un nivel de significancia $\alpha: 0,05$, que las variables están relacionadas entre sí, es decir, que existe relación entre la producción y el consumo de vegetales C.

Efectuando un análisis más profundo de la asociación entre las variables, se realizó el cálculo de coeficiente de Cramer con el objetivo de ver la intensidad de la relación entre ambas variables.

El coeficiente de Cramer fue de $V = 0,35$. Como interpretación de este resultado se desprende que la asociación es baja entre las dos variables.



DISCUSIÓN

Una vez analizados los datos que se recolectaron en el trabajo de campo de la presente investigación, se compararon los mismos con otras investigaciones semejantes.

El objetivo general de este trabajo fue establecer si existe relación entre la agricultura familiar y el consumo de vegetales de los productores que integran la Unión de Trabajadores de la Tierra de Monte Vera. Para lograr este objetivo se procedió a encuestar a 53 productores de entre 18 a 65 años.

Al referirnos a la variable agricultura familiar los resultados obtenidos, en este estudio, con respecto a dos indicadores, la tenencia de las tierras y la cantidad de hectáreas, fueron los siguientes: en cuanto a la tenencia de las tierras los datos indicaron que un 90% de las tierras eran alquiladas y un 8% de los productores trabajaban a través de la mediería. Se verificó además que los actores describen como prácticamente imposible la adquisición de las tierras como dueños. Con relación a las hectáreas el 51% trabajaba entre 3 a 6 hectáreas y el 23% entre 6 a 9 hectáreas. Estos datos fueron comparados con el estudio realizado por Palacios (2004) quien apunta que la superficie constituye uno de los más importantes indicadores del nivel de capitalización, tanto la cantidad de hectáreas como el tipo de tenencia. Además, describe que las unidades superiores a 15 hectáreas en horticultura corresponden a explotaciones grandes y muy capitalizadas. A raíz de estos indicadores concluye en su estudio que los productores que realizan agricultura familiar son los más débiles o menos capitalizados del agro argentino, en coincidencia con nuestro estudio.

En coincidencia con los datos recabados de nuestra investigación con el estudio realizado por Otero y col. (2013), se encontró que la organización del trabajo y las tareas incluían al resto de la familia. En nuestro estudio un 55% de la muestra, de 1 a 3 integrantes familiares trabajaban en la producción, incluso en las épocas de mayor demanda laboral, se integraban a jóvenes y niños.

En cuanto a la producción de vegetales se observó que principalmente se realizaban verduras de hojas como lechuga varios tipos, rúcula, acelga, espinaca, achicoria, perejil; otras como repollo, brócoli, coliflor, verdeo, puerros, remolacha y menor variedad de otras como zapallito, tomate, papa, batata y choclo, porque



demandan menos mano de obra. Se pudo observar una producción mayor de vegetales A con un 71%, seguido por los vegetales B con un 25%, y los vegetales C con un 4% de producción. Concluimos que había elevada producción de vegetales A y B en comparación con los C.

Fritschy y Cardoso (2014) describieron que el horticultor rururbano santafesino opta por producir menor variedad de especies de hortalizas, de aquellas que no demandan tanta mano de obra. Incluso observaron un descenso de 79,4 ha en la superficie destinadas a la siembra de las siguientes hortalizas y legumbres: coliflor, lechuga, poroto de chaucha, repollo, zapallito, batata, cebolla de verdeo, arveja, acelga, apio, berenjena, pimiento, remolacha, puerro, etc. Concluyeron que las escasas hectáreas de suelo rural intensivo dejan de dedicarse a las hortalizas para sembrar cada vez más soja. En 2011 la cantidad de superficie correspondiente a agricultura casi alcanza, allí, la del rubro horticultura.

Con relación a la variable hábitos alimentarios Pescio (2020) describió en su estudio el aporte nutricional efectivo de una huerta traspatio y el grado de autoabastecimiento logrado para satisfacer las demandas alimentarias de una familia tipo. Con respecto a los minerales los aportes eran los siguientes: sodio 18%, potasio 56%, calcio 27%, fósforo 63% y hierro 81,5%. En cuanto a las vitaminas: vitamina A 290%, vitamina B1 62%, vitamina B2 60%, vitamina B3 41%, vitamina C 337%, vitamina E 20%, vitamina B9 113%, vitamina K 901%. Concluye que el aporte de minerales potasio, fósforo y hierro alcanzan a cubrir más de la mitad de los requerimientos diarios y las vitaminas A, C, B9 y K cubren efectivamente las necesidades nutricionales. Teniendo en cuenta estos resultados y los hábitos alimentarios de la muestra estudiada en esta investigación, se constató que el 60% o sea más de la mitad de los productores consumían diariamente 1/2 plato de vegetales y un 13% consumían más de 1/2 plato de vegetales diariamente. El consumo por colores de vegetales se verificó que un 45 % consumían solo 3 variedades de colores en las preparaciones diarias; un 40 % consumían más de 3 colores y solo el 15 % consumían menos de 3 variedades de colores. Estos indicadores demuestran un consumo efectivo de una amplia variedad de minerales y vitaminas, aunque no se puede constatar si cubren los requerimientos diarios.



Gómez y Di Ciocco (2015) indicaron en su investigación que las familias estudiadas, como producto de las huertas y la cría de animales, aumentaron el consumo de verduras, huevos y carne de pollo, acercándose a cubrir las necesidades básicas de alimentación. Descubrieron una mejora en lo nutricional, debido a que las familias preparaban comidas con verduras y huevos a diario. El aporte en proteínas, vitaminas y minerales aumentó la cantidad, diversidad y calidad de sus dietas. En comparación con este estudio, si bien, en esta investigación no se evaluó el aporte proteico por cría de animales, se pudo señalar la incorporación de verduras en preparaciones monótonas como (ensalada 20%, salsas 19%, estofados y guisos 18%, pucheros 11%, y un 15% realizaban otras variedades como hamburguesas, torrijas, sopas, tartas, etc). Pero si se encontró, que consumían variedades de ensaladas como guarniciones, ya sean crudas o cocidas, principalmente de hojas, ya que son las que más producen. Efectivamente el consumo diario de verduras es un indicador de calidad alimentaria y aporte de minerales y vitaminas.

Haciendo referencia a la variable consumo de vegetales se halló un consumo saludable (diariamente o 2-3 veces por semanas) para los vegetales A y B en un 59%, mientras que un 24% de la muestra refirió un consumo no saludable de este grupo. Los vegetales C según los resultados se consumían de forma poco saludable 49%, es decir, los encuestados referían un consumo diario de los mismos; solo un 25% de la muestra los consumía 2 a 3 veces por semana siendo este consumo saludable. El consumo de vegetales C en especial de la papa siempre estuvo presente en cada encuesta realizada. Según Aguirre (2004) en los hogares de menores ingresos existe una representación de “cuerpo fuerte”, ideal para los trabajos con mano de obra intensiva. Para alimentar a este “cuerpo fuerte” se necesita un tipo de alimentos, también “fuertes”. El principio de incorporación que los rige es que sean alimentos “rendidores” y esto quiere decir que sean “baratos”, “que llenen” y “que gusten”. Llenan: se componen de alimentos que dan mayor sensación de saciedad, como, por ejemplo: las papas.

El análisis realizado por Britos y col. (2010) basado en 5 estudios nacionales, muestra similitudes en los datos, siendo las verduras más consumidas: lechuga, tomate, papa y cebolla. El estudio realizado por Barbero (2012), se observó que las verduras con mayor frecuencia de consumo son las papas y otras verduras que no



son de hojas, ambas tienen una frecuencia diaria o cada dos días. Las verduras de hoja se consumen entre una y tres veces por semana. En lo que respecta a las verduras en verano se prefieren: la lechuga, tomate, achicoria, papas, cebollas. Y en el invierno predominan: las papas, el zapallo y la acelga. En esta investigación podemos destacar que las verduras más consumidas a diario fueron: papa, tomate, lechuga, cebolla, cebolla de verdeo, zapallitos y zanahorias; encontrando similitudes con las investigaciones antes mencionadas. Y con un consumo de dos a tres veces por semanas se destacaban: chauchas, calabaza, acelga, espinaca y zapallo, esta diferencia en el consumo de vegetales, al comparar con otras investigaciones se debe a la disponibilidad y el acceso a estos alimentos sin tener que comprarlos. (Anexo VI). Consideramos que la producción de vegetales a través de la agricultura familiar puede ser un mecanismo para construir la seguridad alimentaria y acceder a nutrientes que son deficitarios para gran parte de la población.



LIMITACIONES

✓ Debido a la actual pandemia, nos vimos obligadas a realizar las encuestas de forma telefónica. Esta modalidad restó la posibilidad de hacerlas de manera directa o presencial, con lo que se podría haber logrado una experiencia más inmediata con el lugar y una mayor amplitud en las conversaciones con los entrevistados. Más particularmente se habría logrado un contacto más ameno con los encuestados.

✓ En lo referente al tamaño de muestra hubiese sido preferente un número mayor de familias.

✓ En cuanto a la “frecuencia de consumo”, utilizado como herramienta de recolección de información, sin perjuicio de su utilidad y practicidad para tal fin, presenta la desventaja de ser un método retrospectivo que depende de la memoria del paciente, lo que puede derivar en errores y omisiones que afecten a la fidelidad de la información sobre el consumo real.



CONCLUSIONES

De acuerdo con las variables sexo y edad se encontró, una participación equitativa entre los hombres y mujeres para el desarrollo de la producción familiar, por tanto, incluye la mano de obra de ambos. Por otro lado, se observó una participación proactiva de adultos jóvenes, un rango de 26 a 34 años, esto evidencia que este tipo de trabajo requiere un buen estado físico, fuerza y capacidad de coordinación. En cuanto a la unidad productiva, se conformaba por 1 a 3 integrantes adultos por familia. Excluyendo a los jóvenes menores de 18 años y a los niños, priorizando la realización de sus estudios primarios y secundarios.

Con respecto a la variable agricultura familiar recaudamos la siguiente información sobre los indicadores. Principalmente las familias trabajan de 3 a 6 hectáreas, una característica importante en cuanto al trabajo de la tierra es la rotación de los cultivos, esto se refiere que en una cierta estación del año se plantan cultivos exigentes y en la siguiente otros menos exigentes, esta técnica ayuda a cuidar y mantener la tierra. Cabe destacar que estas tierras son alquiladas, ya que es muy difícil que los productores sean dueños, a lo sumo llegan a ser medieros, la mayor complicación de esto es cuando los propietarios les piden la devolución de las misma, ellos corren el riesgo al trasplantar los cultivos, perder la producción y como resultado un balance económico negativo.

Otro indicador que encontramos fueron las tareas que realizaban, las cuales debían distribuirse, por un lado las mujeres se encargaban de aquellas que requieren menos esfuerzos, como carpir, hacer plantines, regar, cosechar con el manejo de herramientas livianas y por otro los hombres realizaban las de mayor esfuerzo físico como preparar la tierra, abonar, plantar, trasplantar, fertilizar, con el manejo de herramientas más pesadas y ambos de la comercialización en el mercado, aunque toda la familia debe ser capaz de realizar cualquier tarea. Gracias al acceso de la compra o alquiler de nuevas herramientas con tecnología actualizada, les permitió agilizar el trabajo a un menor esfuerzo físico y algo muy importante es que se dejó de utilizar animales como el caballo para realizar los surcos. Esto no los deja exentos, de la cantidad de horas que invierten en la producción un promedio de 15 a 19 horas



diarias, aumentando hasta 20h, en ciertas épocas del año, como en los tiempos de cosechas o el cuidado y monitoreo en la temporada de heladas.

En relación a la producción se evidencio que existe una producción suficiente de vegetales tipo A y B, cubriendo con un 100% la mínima porción diaria (400 gr.). Dentro de este grupo, los vegetales que mayoritariamente se producían eran: lechuga, acelga, rúcula, puerro, chauchas, verdeo y remolachas; debido a que estos requerían menos mano de obra y se vendían más rápido en el mercado. No obstante, la cebolla se producía en menor medida por ser un cultivo muy exigente, del mismo modo sucedía con el tomate, los cuales antes se cultivaban de sus propias semillas y hoy en día prácticamente no se producen, porque requiere mayor mano de obra y ha sufrido cambios en cuanto al precio. Con respecto a los C el 51% de los productores lo producían en cantidad suficiente, es decir sólo 27 de ellos. Incluso señalaron lo difícil que es el cultivo de estos vegetales en esa zona, por el tipo de tierra y el ataque de los loros a las plantaciones de choclo.

Según el hábito alimentario pudimos observar que todos los productores realizaban el almuerzo y la cena, particularmente las mujeres se encargaban de elaborar las comidas. La mayoría elaboraban preparaciones muy monótonas como salsas, guisos, pucheros, muy pocos realizan otras variedades como hamburguesas, tartas, sopas, budines de vegetales. La mayor proporción, 60%, consumían medio plato diario como de ensaladas, sobre todo las de hojas como lechuga, que se encuentran durante todo el año y un 45 % combinaban en estas ensaladas hasta 3 vegetales de diferentes colores. Un 20% utilizaban métodos de cocción como hervido, horno y frituras, y la minoría un 5% al vapor, este último se debía a la falta de información sobre el uso de esta técnica y su beneficio de reducir las pérdidas de vitaminas y minerales.

En cuanto al consumo de vegetales, el 59%, o sea 31 de ellos incorporaban un consumo saludable de vegetales A y B, con una frecuencia (diaria o 2-3 veces x semanas); un 24%, 13 de ellos realizaban un consumo no saludable (1 vez por semana), uno de los motivos que llevaba a este tipo de consumo se debía a que algunos vegetales como el alcaucil, coliflor, rúcula, rabanito, no eran de agrado, según refirieron los encuestados. Por otro lado, el 49%, 26 de ellos tenían un consumo poco saludable de vegetales C, con una frecuencia diaria y un 25%, 13 de ellos un consumo



saludable (de 2 a 3 veces por semana), siendo este consumo el más recomendable por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Al establecer la correlación entre las variables en estudios, pudimos constatar que existe relación entre la producción y consumo de vegetales A, B y C. Esto acredita en primer lugar que hay una producción suficiente de los vegetales de tipo A y B representado por 100 % total de la muestra, de modo que, de los 53 productores, 31 de ellos presentan un consumo saludable. Por otro lado, en el caso de los vegetales C, sólo la mitad el 51% ($n^{\circ}=27$), donde 10 de ellos presentan una producción suficiente y consumo saludable; los otros 49% ($n^{\circ}=26$) presentan una producción insuficiente, sin embargo 13 de ellos lo consumen, aunque no lo producen. Dentro de este último grupo se comprobó una alta preferencia por la papa, siendo esta la verdura la menos producida por las familias en las quintas, su elección sobre los demás vegetales C, incluso sobre los A y B, Se rige bajo los siguientes conceptos: es rendidor, barato, brinda saciedad y es de preferencia para toda la familia.



RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones que hemos identificado estamos en condiciones de recomendar algunas acciones o líneas de trabajo. Desde los resultados obtenidos en el presente trabajo intentaremos, desde nuestra perspectiva como estudiantes de licenciatura en nutrición, contribuir con recomendaciones para una alimentación saludable de las familias productoras de Monte Vera, que se amolde a su realidad integral.

- Para mantener a largo plazo la incorporación de vegetales, una estrategia adecuada sería poder brindar educación alimentaria nutricional mediante talleres. En este sentido se podría utilizar las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” a fin de concientizar sobre los beneficios que aportan a nuestra salud, un consumo adecuado de vegetales juntos a otros alimentos. Se podría resaltar que es necesario incorporar todos los grupos alimentarios, para tener una alimentación equilibrada y nutritiva. Para lograr la participación de las familias productoras, sería óptimo gestar un espacio de confianza para evacuar dudas al respecto en dichos talleres.
- Teniendo en cuenta el elevado consumo de vegetales C, específicamente la papa, que no forma parte de su producción ordinaria, se puede focalizar en sugerencias para moderar la ingesta. Mediante propuestas didácticas y paulatinas para ir asimilando como nuevo hábito alimentario las porciones adecuadas recomendadas por las GAPAs. De esta manera, no solo se mejoraría la nutrición familiar, sino que también se derribarían mitos y creencias, ofreciendo otros alimentos que aportan saciedad, y que a su vez sean ricos y más nutritivos.
- Gestionar espacios y foros informativos integrales, con otros profesionales y abordar temas sobre la importancia y necesidad de realizar una alimentación sana desde su cultivo y el cuidado de los recursos naturales (la tierra, el agua, cultivos agroecológicos). Asimismo, estos espacios pueden generar usinas de intercambio de conocimientos entre la extensión universitaria-académica y el saber empírico-ancestral de estas familias, a fin de lograr nuevos



conocimientos en el proceso de la cadena productiva-alimentaria. Para ello es fundamental tener una actitud de aprendizaje mutua, reconociendo y respetando los conocimientos incorporados previos de los productores, sin ánimo de obligar a cambiar sino de informar otras alternativas.



BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P. (2004). Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis. Buenos Aires, Argentina: Capital intelectual.
- Barbero, L. (2012). Estudio sobre hábitos de consumo de frutas y verduras de los consumidores Cordobeses. Programa de Desarrollo Territorial en el Área Metropolitana de Córdoba.
- Benencia, R. (1994). La horticultura bonaerense: lógicas productivas y cambios en el mercado de trabajo. En desarrollo económico - *revista de ciencias sociales* n° 132, IDES, Buenos Aires.
- Bielschowsky, R. (2009). Sesenta años de la CEPAL: estructuralismo y neoestructuralismo. *Revista Cepal*.
- Britos, S., Saraví, A. y Vilella, F. (2010). Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos. *Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, 64*.
- Código Alimentario Argentino (2010). *Disposiciones Generales*. Recuperado en: <http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULOI.pdf>
- Código Alimentario Argentino (2019). *Alimentos vegetales*. Recuperado en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp
- Contreras, J. (Ed.). (1995). *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres*. España: Edicions Universitat Barcelona.
- Contreras Álvarez, R. (2016). Coyuntura Internacional III-Proyección internacional de la Agricultura Familiar Campesina.
- Cloquell, S., Albanesi, R., De Nicola, M., Preda, G., y Propersi, P. (2016). Agricultura y agricultores. La consolidación de un nuevo modelo productivo. *Revista de Investigaciones de la Facultad de Ciencias Agrarias-UNR, (08), 029-040*.
- De Girolami, D.H. y Gonzales, I.C. (2010). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto*. Argentina: El Ateneo.
- De Girolami, H. (2014). *Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal*. Argentina: El Ateneo.
- Demarchi, M. G. (2010). El circuito de producción hortícola. Una aproximación al estudio del cinturón verde en los distritos de Monte Vera y Recreo, departamento de La Capital, provincia de Santa Fe. Pampa: *Revista Interuniversitaria de Estudios Territoriales, (6), 139-168*.
- Demarchi, M. (2012). La espacialidad de la migración boliviana en el marco de las redes sociales. El caso del cinturón verde santafesino. *Scripta Nova: revista electrónica de geografía y ciencias sociales*.
- Elverdín, J., Catalano, J., Cardozo, F., Ramilo, D., Tito, G., Cittadini, R., Giordano, G., Gomez, M., Paulizzi, C., Alcoba, D., Aradas, M. E., Braña, J., Bilbao, L., Cap, G., Dumrauf, S., Golsberg, C., López, A., Maggio, A., Marasas, M., Mazacotte, V., Prividera, G., Quiroga Mendiola, M., Setta, D., Sosa Rolón, N. y Videla, F. (2005). La Pequeña Agricultura familiar en Argentina: Problemas, Oportunidades y Líneas de Acción. Documento Base del Programa Nacional



- de Investigación y Desarrollo Tecnológico para la Pequeña Agricultura familiar. Ediciones INTA.
- Española, R.A. (2015). Diccionario en línea. Disponible en el sitio Web de la Real Academia Española, <http://www.rae.es/rae>.
- Ferrante, D., Jorgensen, N., Langsam, M., Marchioni, C., Torales, S., y González, R. T. (2016). Desigualdades en la distribución de factores de riesgo en enfermedades cardiovasculares en la Argentina. Un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) de 2005, 2009 y 2013. *Revista argentina de cardiología*, 84(2), 139-145.
- Fritschy, B. A., y Cardoso, M. M. (2014). Cambios en las especializaciones productivas del rurbano norte de la ciudad de Santa Fe, Argentina.
- FONAF, (2006). *Documento elaborado por las Organizaciones representativas del sector productor agropecuario familiar*. Mendoza: PRODERNOA.
- Gómez, D. y Di Ciocco, C. (2015). La huerta y cría de animales familiar agroecológica y su importancia para cubrir las necesidades básicas alimentarias. *In V Congreso Latinoamericano de Agroecología-SOCLA (La Plata, 2015)*.
- Gorban, M. K. D., Carballo, C., y Paiva, M. (2014). *Seguridad y soberanía alimentaria*. Argentina: Librería Akadia.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M.P. (2005). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Ciencias. (2002). Censo nacional agropecuario. *Buenos Aires*.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Ciencias (2004). Glosario Argentina. Consulta: 9/9/2019. Recuperado de: <https://www.indec.gob.ar>
- Lazzarini, A. (2013). Notas sobre los primeros resultados del Censo Nacional Agropecuario 2002. Doctoral dissertation, Facultad de Ciencias Económicas Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Longo, E.N., Lema, S., Lopresti, A. (2005). Guías Alimentarias para la Población Argentina: Manual de Multiplicadores. Buenos Aires, Argentina. *Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas*.
- Longo, E.N., Lema, S., Lopresti, A. (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina: Manual de Multiplicadores. Buenos Aires, Argentina. *Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas*.
- Longo, E.N. y Navarro, E.T. (1998). *Técnica dietoterápica*. Argentina: El Ateneo.
- López, L.B. y Suárez, M.M. (2009). *Alimentación Saludable*. Guía práctica para su realización. Argentina: Hipocrático.
- López, L.B., y Suárez, M.M. (2003). *Fundamentos de la Nutrición Normal*. Argentina: El Ateneo.
- Manzanal, M., y González, F. (2010). Soberanía alimentaria y agricultura familiar. *Oportunidades y desafíos del caso argentino, en Realidad Económica*, 255, 12-42.



- Ministerio de Desarrollo Social, (2020). *Sembrar soberanía alimentaria*. Recuperado de: <https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/sembrar>.
- Monteiro, C., y Geoffrey Cannon, et. al. (2010). “*Una nueva clasificación de los alimentos*”. Núcleo de Estudios Epidemiológicos en Nutrición y Salud. Escuela de Salud Pública, Universidad de Sao Paulo, Brasil.
- Mundial, A.M. (2008). Declaración de Helsinki.
- Obschatko, E.S. (2009). *Las explotaciones agropecuarias familiares en la República Argentina*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. (2014). Recuperado de: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/iyff/pdf/Family_Farming_leaflet-print-es_01.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2005). Glosario de termino de hábitos alimentario. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no trasmisibles*. Ecuador.
- Otero, J., Larrañaga, G., Hang, G.M. (2013). La organización del trabajo en la horticultura familiar de La Plata (Argentina). *Revista de la Facultad de Agronomía*, 112 (2), 79-90.
- Palacios, D.A. (2004). Identificación de la Agricultura familiar en el Área Metropolitana de Buenos Aires. “Tesis de Magíster no publicada”. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Peralta Flores, M. C. y Mantovani, G. V. (2018). *Identidad territorial: paisaje periurbano productivo como “marca territorial”*. In X Seminario Internacional de Investigación en Urbanismo, Barcelona-Córdoba, junio 2018. Departament d’Urbanisme i Ordenació del Territori. Universitat Politècnica de Catalunya.
- Peralta Flores, M. C. y Mantovani, G. V. (2019). *Identidad territorial: paisaje periurbano productivo como “marca territorial”*.
- Pescio, F. J. (2020). *Balance entre la producción de una huerta agroecológica y la demanda nutricional de una familia tipo en el Área Metropolitana de Buenos Aires*. Gerencia de Comunicación e Imagen Institucional, DG-SICyP, INTA.
- Ramilo, D. y Prividera, G. (2013). La Agricultura Familiar en la Argentina. *Argentina: Ediciones INTA*.
- Sabulsky J. (2004). *Investigación científica en Salud-Enfermedad*. 4ª ed. Córdoba: SIMA.
- Salas-Salvadó J., Bonada-Sanjaume A. y Trallero-Casañas R., Soló, M.E. y Burgos Pelaez, R. (2008). *Nutrición y dietética clínica*. España: Elsevier Masson.
- Serafino, M. A. (2018). La producción hortícola del cinturón verde santafesino está en manos de los bolivianos. *ODISEA. Revista de Estudios Migratorios*, (5), 135-158.



- Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria. (2002). *Guía de Buenas Prácticas de Higiene, Agrícolas y de Manufactura para la producción primaria- (cultivo-cosecha), acondicionamiento, empaque, almacenamiento y transporte de frutas frescas*. Resolución SENASA N° 510/2002. Buenos Aires.
- Teubal, M., y Rodríguez, J. (2002). Agro y alimentos en la globalización: una perspectiva crítica. *La Colmena*.
- Terán, J. C., Gatti, M. A., Paez, C., Belavi, A., Amherd, H., Cardoso, G. y Scalise, P. (2013). *Censo Hortícola 2012 del cinturón verde de Santa Fe*. EEA Rafaela, INTA.
- Torresani, M.E., y Somoza, M.I, (2011). *Lineamientos Para El Cuidado Nutricional*. Buenos Aires: Eudeba.
- Unión de Trabajadores de la Tierra. Recuperado de: <https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/>
- Unión de Trabajadores de la Tierra, (2019). *Santa Fe crece desde el pie*. Recuperado de: <https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/2019/05/29/santa-fe-crece-desde-el-pie/>
- Universidad de Chile y Gobierno de Chile (2016). *“Los colores de la salud”*. Chile.



ANEXOS



Anexo I: Carta de Intención

Santa Fe, 13 de agosto del 2019

Sra. Licenciada en Nutrición Delfina Stamatti
Coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición
Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe

De nuestra mayor consideración:

Por la presente tenemos el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar en nuestro Proyecto de Tesina la temática agricultura familiar y hábitos alimentarios en la comunidad Mocoví Com-Caía de la ciudad de Recreo, siendo su título tentativo: "Evaluación de la agricultura familiar y los Hábitos alimentarios de la Comunidad Originaria Mocoví Com-Caía de la Ciudad de Recreo, Santa Fe".

A continuación, se consigna la información requerida por el Reglamento de Tesina vigente:

- Pregunta del problema: ¿Los consumos alimentarios habituales de la Comunidad Mocoví Com-Caía se condicen con la producción agrícola familiar?
- Variables: DEPENDIENTE: Hábitos alimentarios
INDEPENDIENTE: Agricultura familiar
- Antecedentes:
 - En un estudio realizado por Rosique y col. (2010), describieron el estado nutricional y Hábitos alimentarios en indígenas embera (Colombia), las comunidades estudiadas contaban con 454 habitantes, 235 de Nusidó y 219 de Atausí. Planearon una muestra exhaustiva y sistemática del 100% de los hogares para el estudio de hábitos alimentarios. En los resultados identificaron que el ideal dietario de los embera de las dos comunidades, consiste en animales de monte, plátano verde cocido, plátano maduro asado (por unidades o en bebida dulce), pescado, fríjol y preparaciones de maíz.



En la práctica, las preparaciones con cárnicos no siempre están disponibles por la reducción de caza y pesca. La culinaria indígena observada etnográficamente, incluye la arepa (torta de maíz moldeada a mano y asada), la mazamorra (preparación espesa a base de granos de maíz cocido) y variedades de chicha (bebidas con distintos grados de fermentación a base de maíz o caña de azúcar). El contacto intercultural ha introducido el arroz, sardinas enlatadas, refrescos y productos de panadería, ahora imprescindibles en la dieta y que modificaron los gustos tradicionales además de generar mayores costos. En las comunidades que estudiaron persiste la pobreza, deficiencia en la ingesta de energía y de nutrientes y deterioro del estado nutricional durante el período de crecimiento.

- En una investigación realizada por Camargo y Escobar (2015), en la población Mocoví de Colonia Dolores (Argentina), analizaron el cambio de hábitos alimentarios y de consumo en la última década, además evaluaron el estado nutricional actual. La población seleccionada fueron 154 personas, de las cuales 145, el 92,4% corresponden a adultos de 20 a 63 años y 12 que son el 7,6%, correspondiente a adultos mayores de 64 años en adelante. Los resultados muestran que existió un cambio en los hábitos alimentarios y de consumo en la población Mocoví de Colonia Dolores en las últimas décadas producto de la interacción cultural, si bien la misma no hizo que se perdiera la cultura alimentaria propia del pueblo. En cuanto a los hábitos alimentarios gran fracción de la dieta se ha modificado introduciendo alimentos industrializados, dejando de lado los alimentos naturales y frescos que obtenían a través de la caza, la pesca y la recolección.
- En una investigación realizada por Méndez y Sponton (2015), describieron en su trabajo las características socioeconómicas y los hábitos alimentarios actuales de 2 comunidades Mocovíes del norte de la provincia de Santa Fe (Argentina) con diferentes grados de urbanización: las comunidades Komkayaripí de Calchaquí y Llaléc-Lavá de Paraje 94 de Colonia Durán. Realizaron encuestas personales en 73 hogares de ambas comunidades a la persona que habitualmente cocina, 64 de la comunidad Komkayaripí y 9 de Llaléc-Lavá. De todos ellos 57 fueron de sexo femenino y 16 masculinos



de entre 18 y 75 años. Los resultados arrojaron que la alimentación habitual es monótona y relativamente de baja calidad nutricional, consisten en comidas rendidoras, económicas y poco variadas en su composición, a base de cereales y derivados, algunas verduras salteadas, carnes de alto tenor graso, alto consumo de sustancias grasas y el mate.

- Objetivo General: Evaluar la Agricultura familiar y los Hábitos alimentarios de los integrantes de la Comunidad Mocoví Com-Caiá.

- Objetivos Específicos:
 - ✓ Describir la producción agrícola familiar.
 - ✓ Indagar sobre los Hábitos alimentarios de los integrantes de la comunidad.
 - ✓ Analizar la relación entre la Agricultura familiar y los hábitos alimentarios.
 - ✓ Brindar educación alimentaria sobre el consumo de alimentos que se produce a través de la Agricultura familiar.

- Referente empírico: Las 2500 personas de la Comunidad Originaria Mocoví Com-Caía de la Ciudad de Recreo, Santa Fe.

- Tipo de estudio: Se llevarán a cabo enfoques metodológicos de tipo descriptivo, correlativo, transversal, cuantitativo y cualitativo.



Así mismo, informamos que hemos obtenido aval de la Sta. Licenciada en Nutrición Natalia Díaz quien se desempeñará como director.

Sin más, aprovechamos la oportunidad para saludarlo/a Atte.

Belmonte,

Gabriela Gisele

32742819

Firma de la Alumna

Aclaración

DNI

Castro,

Ximena Noemí

34466575

Firma de la Alumna

Aclaración

DNI

Díaz, Natalia Belén

37802192

Firma de la Directora

Aclaración

DNI

Recibida la Carta de Intención de las alumnas Belmonte, Gabriela Gisele y Castro, Ximena Noemí, y su Proyecto de Tesina titulado provisoriamente “Evaluación de la Agricultura familiar y los Hábitos alimentarios de la Comunidad Originaria Mocoví Com-Caía de la Ciudad de Recreo, Santa Fe”, la Comisión Asesora aprueba el abordaje de la temática propuesta y asigna la dirección del Proyecto de Tesina a Lic. Natalia Díaz.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Anexo II: Carta de autorización para Di Pasquale Federico referente de la UTT

Santa Fe 21 de julio de 2020

Di Pasquale, Federico
Unión de Trabajadores de la Tierra
Regional Santa Fe

De nuestra mayor consideración:

Por la presente, quienes suscriben Belmonte, Gabriela y Castro, Ximena estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición, contando con el aval de la Lic. Stamatti Delfina, Coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay Sede Santa Fe; tenemos el agrado de dirigirnos a usted con el fin de solicitar su autorización para realizar un trabajo de investigación, para el cual necesitamos la colaboración de los productores de la entidad que usted preside.

Dicho trabajo tiene por objeto evaluar la relación entre la agricultura familiar y el consumo de vegetales de los integrantes de la Unión de los Trabajadores de la Tierra de Monte Vera, el mismo se llevará a cabo con los productores afiliados de 18 a 65 años, que deseen participar de una encuesta de forma voluntaria y anónima.

Aclaremos que usted conserva el derecho a que su establecimiento se retire del estudio en cualquier momento que lo considere pertinente y se asegura la confidencialidad de los participantes en las presentaciones o publicaciones que deriven del trabajo.

Una vez analizados los datos y la información, y elaborada las conclusiones, se procederá a realizar una devolución de los datos obtenidos.



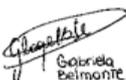
Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saluda atentamente.

Lic. Díaz Natalia


Natalia Belén Díaz
Lic. en Nutrición
MP N° 1503

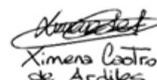
Firma y aclaración

Belmonte Gabriela


Gabriela Belmonte

Firma y aclaración

Castro Ximena


Ximena Castro de Ardiles

Firma y aclaración

Federico Di Pasquale


Di Pasquale
Carlos
Federico
25 903 654

Firma y aclaración



Anexo III: Carta de consentimiento informado

Santa Fe,de...del 2020

He sido informado acerca de la investigación y mi forma de participación, siendo que todas mis dudas al respecto fueron aclaradas. Entiendo que puedo rehusarme a participar o desistir en cualquier momento si lo deseo.

Acepto participar voluntariamente del proyecto.

Fecha: / /2020

Firma y aclaración



Anexo IV: Encuesta a los productores

<p>1. Edad ____ años</p>	<p>10. ¿Cuál de los siguientes vegetales produce?</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Vegetales A</th> <th style="width: 33%;">Vegetales B</th> <th style="width: 33%;">Vegetales C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Acelga</td><td>Alcaucil</td><td>Batata</td></tr> <tr><td>Achicoria</td><td>Calabaza</td><td>Choclo</td></tr> <tr><td>Pimiento</td><td>Cebolla</td><td>Papa</td></tr> <tr><td>Apio</td><td>Verdeo</td><td>Otros</td></tr> <tr><td>Berenjena</td><td>Chauchas</td><td></td></tr> <tr><td>Brócoli</td><td>Puerros</td><td></td></tr> <tr><td>Coliflor</td><td>Remolacha</td><td></td></tr> <tr><td>Espinaca</td><td>Zanahoria</td><td></td></tr> <tr><td>Lechuga</td><td>Zapallo</td><td></td></tr> <tr><td>Pepino</td><td>Otros</td><td></td></tr> <tr><td>Perejil</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Repollo</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Rabanito</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Rúcula</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Tomates</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Zapallitos</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>			Vegetales A	Vegetales B	Vegetales C	Acelga	Alcaucil	Batata	Achicoria	Calabaza	Choclo	Pimiento	Cebolla	Papa	Apio	Verdeo	Otros	Berenjena	Chauchas		Brócoli	Puerros		Coliflor	Remolacha		Espinaca	Zanahoria		Lechuga	Zapallo		Pepino	Otros		Perejil			Repollo			Rabanito			Rúcula			Tomates			Zapallitos		
Vegetales A	Vegetales B	Vegetales C																																																				
Acelga	Alcaucil	Batata																																																				
Achicoria	Calabaza	Choclo																																																				
Pimiento	Cebolla	Papa																																																				
Apio	Verdeo	Otros																																																				
Berenjena	Chauchas																																																					
Brócoli	Puerros																																																					
Coliflor	Remolacha																																																					
Espinaca	Zanahoria																																																					
Lechuga	Zapallo																																																					
Pepino	Otros																																																					
Perejil																																																						
Repollo																																																						
Rabanito																																																						
Rúcula																																																						
Tomates																																																						
Zapallitos																																																						
<p>2. Sexo: Femenino Masculino</p>																																																						
<p>3. ¿Cuántos integrantes hay en tu familia?</p>																																																						
<p>4. ¿Cuántos integrantes de tu familia tienen entre 18 – 65 años?</p>																																																						
<p>5. ¿Quiénes de ellos trabajan en la producción?.....</p>																																																						
<p>6. ¿Usted es productor? a. Si No Otros.</p>																																																						
<p>7. En cuanto a las tierras usted es.....</p>																																																						
<p>8. Número de hectáreas de producción:</p>	<p>11. Herramientas y maquinaria utilizadas para el trabajo.....</p>																																																					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3">9. Tipos de tareas que realizan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 33%;">Preparar la tierra</td> <td style="width: 33%;">Cuidar/ monitorear</td> <td style="width: 33%;">Desbrotar</td> </tr> <tr> <td>Sembrar</td> <td>Regar</td> <td>Tutorar</td> </tr> <tr> <td>Plantar</td> <td>Curar</td> <td>Tareas de reparación</td> </tr> <tr> <td>Abonar</td> <td>Fertilizar</td> <td>Hacer plantines</td> </tr> <tr> <td>Carpir</td> <td>Cosechar</td> <td>Comercialización</td> </tr> </tbody> </table>	9. Tipos de tareas que realizan			Preparar la tierra	Cuidar/ monitorear	Desbrotar	Sembrar	Regar	Tutorar	Plantar	Curar	Tareas de reparación	Abonar	Fertilizar	Hacer plantines	Carpir	Cosechar	Comercialización	<p>12. Tiempo, en horas, de trabajo</p>																																			
9. Tipos de tareas que realizan																																																						
Preparar la tierra	Cuidar/ monitorear	Desbrotar																																																				
Sembrar	Regar	Tutorar																																																				
Plantar	Curar	Tareas de reparación																																																				
Abonar	Fertilizar	Hacer plantines																																																				
Carpir	Cosechar	Comercialización																																																				

Fuente: Terán y col., 2013



Anexo V: Recordatorio de 24 horas y Cuestionario de frecuencia de consumo de vegetales

1. <u>¿Realiza el almuerzo?</u> SÍ NO	4. <u>¿En qué preparaciones consume vegetales?</u> i. ESTOFADOS SÍ NO ii. ENSALADAS SI NO iii. GUISOS SÍ NO iv. SALSAS SÍ NO v. PUCHEROS SÍ NO vi. OTROS SI NO
2. <u>¿Realiza la cena?</u> SI NO	
3. <u>¿Métodos de cocción que utiliza para la preparación de vegetales?</u> i. HERVIDO SÍ NO ii. VAPOR SÍ NO iii. FRITURA SÍ NO iv. ASADO SÍ NO v. PLANCHA SÍ NO vi. HORNO SÍ NO	
	5. <u>¿Cuántos colores de vegetales tiene su plato?</u> - Menos de 3 SI NO - Solo 3 SÍ NO - Más de 3 SÍ NO
	6. <u>En cuanto a la porción ¿los vegetales ocupan?</u> - ½ plato - Menos de ½ plato - Más de ½ plato

Fuente: Torresani y Somoza, 2005

Grupo de alimentos	Tipo	Todos los días	2 a 3 veces x semana	1 vez x semana	1 vez x mes	Nunca
VEGETALES	A: acelga, achicoria, pimiento, apio, berenjena, brócoli, coliflor, espinaca, lechuga, pepino, repollo, rabanito, rúcula, tomate, zapallitos					
	B: alcaucil, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, chauchas, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo					
	C: papa, batata y choclo					

Fuente: Longo y col., 2005



Anexo VI: Tablas de distribución de frecuencias

Tabla N° I: frecuencia absoluta y relativa del sexo de los productores:

Sexo	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Femenino	24	0,45	45%
Masculino	29	0,55	55%
Totales	53	1	100%

Tabla N° II: frecuencia absoluta y relativa de las edades de los productores:

	Edades	Frecuencia absoluta	Porcentajes
Primer intervalo	[18 - 26)	12	23%
Segundo intervalo	[26 - 34)	15	28%
Tercer intervalo	[34 - 42)	13	25%
Cuarto intervalo	[42 - 50)	8	15%
Quinto intervalo	[50 - 58)	4	8%
Sexto intervalo	[58 - 66)	1	2%
Totales		53	100%

Tabla N° III: frecuencia absoluta y relativa de los integrantes familiares entre los 18 y 65 años:

Intervalos	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
[1-3)	19	0,36	36%
[3-5)	21	0,40	40%
[5-7)	8	0,15	15%
[7-9)	2	0,04	4%
[9-11)	2	0,04	4%
[11-13)	1	0,02	2%
Totales	53	1,00	100%



Tabla N° IV: frecuencia absoluta y relativa de los familiares que producen:

Medida de Clase	Intervalos	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
2	[1-3)	29	0,55	55%
4	[3-5)	11	0,21	21%
6	[5-7)	8	0,15	15%
8	[7-9)	2	0,04	4%
10	[9-11)	2	0,04	4%
12	[11-13)	1	0,02	2%
Totales		53	1	100%

Tabla N° V: frecuencia absoluta y relativa de las horas que trabajan los productores:

Intervalos	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
[4-6)	2	0,04	4%
[6-9)	8	0,15	15%
[9-12)	12	0,23	23%
[12-15)	14	0,26	26%
[15-19)	16	0,30	30%
[19-21)	1	0,02	2%
Totales	53	1,00	100%

Tabla N° VI: frecuencia absoluta y relativa de la cantidad de hectáreas de los productores:

Intervalos	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
[1-3)	10	0,19	19%
[3-6)	27	0,51	51%
[6-9)	12	0,23	23%
[9-12)	2	0,04	4%
[12-15)	1	0,02	2%
[15-18)	1	0,02	2%
Totales	53	1	100%



Tabla N° VII: frecuencia absoluta y relativa de la posesión de las tierras de los productores:

Posesión de las tierras	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Inquilino	48	0,91	91%
Comodato	1	0,02	2%
Mediero	4	0,08	8%
Propietario	0	-	0%
Totales	53	1	100%

Tabla N° VIII: frecuencia absoluta y relativa de las herramientas de los productores:

Herramientas	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Herramientas manuales	172	0,57	57%
Tractor	53	0,18	18%
Arado	14	0,05	5%
Discos	24	0,08	8%
Sembradora	30	0,10	10%
Caballos	9	0,03	3%
Totales	302	1	100%



Tabla N° IX: frecuencia absoluta y relativa de las tareas que realizan los productores.

Tareas	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Preparar la tierra/ abonar	29	0,09	9%
Sembrar/plantar	29	0,09	9%
Carpir	53	0,17	17%
Cuidar/ monitorear/ regar	53	0,17	17%
Cosechar	24	0,07	7%
Fumigar/curar/fertilizar	29	0,09	9%
Tutorar	23	0,05	5%
Reparaciones	19	0,04	4%
Comercializar	41	0,13	13%
Hacer Plantines /desbrotar	21	0,04	4%
Totales	321	1	100%

Tabla N° X: frecuencia absoluta y relativa de la producción de vegetales A y B según suficiente e insuficiente.

Producción de vegetales A y B	Frecuencia absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentual
Suficiente	53	1	100%
Insuficiente	0	0	0%
Totales	53	1	100%

Tabla N° XI: frecuencia absoluta y relativa de la producción de vegetales C según suficiente e insuficiente.

Producción de Vegetales C	Frecuencia absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentual
Suficiente	27	0,51	51%
Insuficiente	26	0,49	49%
Total	53	1	100%



Tabla N° XII: frecuencia absoluta y relativa de la producción de vegetales A, B Y C:

Producción	Frecuencia absoluta	Frecuencia	Porcentual
Vegetales A	743	0,71	71%
Vegetales B	257	0,25	25%
Vegetales C	42	0,04	4%
Totales	1042	1	100%

Tabla N° XIII: frecuencia absoluta y relativa de la producción de variedades de vegetales A:

Vegetales A	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Acelga / Espinaca	53	0,07	11%
Achicoria / Berenjena	53	0,07	11%
Aji/Pimiento	14	0,02	3%
Apio	46	0,06	10%
Coliflor / Brocoli	52	0,07	11%
Lechuga / Perejil	53	0,07	11%
Pepino	38	0,05	8%
Repollo / Rúcula	52	0,07	11%
Rabanito	38	0,05	8%
Tomates	36	0,05	7%
Zapallitos	48	0,06	10%
	483	1	100%
Totales	743	1,00	100%



Tabla N° XIV: frecuencia absoluta y relativa de la producción de variedades de vegetales B:

Vegetales B	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Alcaucil / Cebolla	8	0,03	3%
Calabaza / Zapallo	16	0,07	7%
Verdeo	51	0,21	21%
Chauchas	51	0,21	21%
Puerros	53	0,22	22%
Remolacha	52	0,22	22%
Zanahoria	8	0,03	3%
	239	1	100%

Tabla N° XV: frecuencia absoluta y relativa de la producción de variedades de vegetales C:

Vegetales C	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Batata	16	0,38	38%
Choclo	22	0,52	52%
Papa	4	0,10	10%
Totales	42	1	100%

Tabla N° XVI: frecuencia absoluta y relativa de la realización del almuerzo y cena:

Realización del almuerzo y cena	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	SI realizan almuerzo y cena	NO realizan almuerzo y cena
Almuerzo	53	0,5	50%	0%
Cena	53	0,5	50%	0%
Totales	106	1	100%	0%



Tabla N° XVII: frecuencia absoluta y relativa de los tipos de preparaciones:

Tipos de preparaciones	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Estofado	49	0,18	18%
Guisos	49	0,18	18%
Pucheros	29	0,11	11%
Ensaladas	53	0,20	20%
Salsas	51	0,19	19%
Otras	40	0,15	15%
Totales	271	1	100%

Tabla N° XVIII: frecuencia absoluta y relativa de los métodos de cocción:

Métodos de cocción	Frecuencia	Métodos de cocción	Frecuencia
Hervido	53	0,26	26%
Fritura	45	0,22	22%
Al vapor	10	0,05	5%
Asadas	34	0,17	17%
Horno	44	0,22	22%
Plancha	16	0,08	8%
Totales	202	1	100%

Tabla N° XIX: frecuencia absoluta y relativa del consumo de vegetales por colores:

Consumo de vegetales por colores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
Menos de 3 colores	8	0,15	15%
Sólo 3	24	0,45	45%
Más de 3	21	0,40	40%
Totales	53	1	100%



Tabla N° XX: frecuencia absoluta y relativa de la porción que ocupan los vegetales en el plato:

Porción que ocupan los vegetales en el plato	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Porcentajes
1/2 plato	32	0,60	60%
Menos de 1/2 plato	14	0,26	26%
Más de 1/2 plato	7	0,13	13%
Totales	53	1	100%

Tabla N° XXI: frecuencia absoluta y relativa del consumo de vegetales

CONSUMO VEG Ay B	Frec. Absoluta	Porcentual	CONSUMO VEG C	Frec. Absoluta	Porcentual
SALUDABLE	749	59%	SALUDABLE	40	25%
POCO SALUDABLE	215	17%	POCO SALUDABLE	78	49%
NO SALUDABLE	308	24%	NO SALUDABLE	41	26%
Totales	1272	100%		159	100%



Anexo VII: Frecuencia de consumo de vegetales

V E G E T A L E S	Tipo	Todos los días	2 a 3 veces x sem	1 vez x sem	1 vez x mes	nunca	n
A Y B	Acelga	12	24	12	5	0	53
	Achicoria	0	20	12	18	3	53
	Ají/ pimiento	26	6	12	5	4	53
	Apio	8	20	8	12	5	53
	Berenjena	0	20	30	2	1	53
	Brócoli	4	18	14	1	16	53
	coliflor	4	16	7	0	26	53
	Espinaca	5	24	14	8	2	53
	Lechuga	40	11	2	0	0	53
	Pepino	2	10	5	14	22	53
	Repollo	14	18	12	8	1	53
	Rabanito	0	1	1	9	42	53
	Rúcula	3	12	20	1	17	53
	Tomate	48	5	0	0	0	53
	Zapallitos	36	8	6	3	0	53
	Alcaucil	0	0	0	4	49	53
	Calabaza	11	30	12	0	0	53
	Cebolla	51	2	0	0	0	53
	Cebolla de verdeo	49	4	0	0	0	53
	Chauchas	0	34	12	5	2	53
Puerro	26	14	2	3	8	53	
Remolacha	5	20	16	2	10	53	
Zanahoria	34	12	7	0	0	53	
Zapallo	18	24	11	0	0	53	

V E G E C	Tipo	Todos los días	2 a 3 veces x sem	1 vez x sem	1 vez x mes	nunca	n
	Papa	52	1	0	0	0	53
	Batata	0	14	12	22	5	53
	Choclo	26	7	6	14	0	53



Anexo VIII: Imágenes de la producción de vegetales de Monte Vera

