



Universidad
Nacional
de Córdoba



FCM
Facultad de
Ciencias Médicas



EN
Escuela de
Nutrición | FCM

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE NUTRICIÓN

***“MOTIVACIONES Y BARRERAS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS,
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA EN EL AÑO
2019”***

AUTORAS

Alumnas:

Beltramino, Solana 345-37947191

Buceta, Antonella 345-37231580

Bustos, María Florencia 345-37655244

Molina, Florencia 345-39174285

Directora: Mgter. Mamondi, Verónica

Septiembre del 2020

PÁGINA DE APROBACIÓN

Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición

“MOTIVACIONES Y BARRERAS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA EN EL AÑO 2019”

Autoras:

- ❖ Beltramino, Solana
- ❖ Buceta, Antonella
- ❖ Bustos, Maria Florencia
- ❖ Molina, Florencia

Directora:

- ❖ Mgter. Mamondi, Verónica

Tribunal de Evaluación:

- ❖ Lic. Viviana Elisabeth Piccioni
- ❖ Mgter. Romina Bocco
- ❖ Mgter. Verónica Mamondi

Calificación:

Fecha:

- ❖ Septiembre, 2020

Las opiniones expresadas por los autores de este Seminario Final no representan necesariamente los criterios de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas (Art. 28).

RESUMEN

"Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras, en estudiantes de enfermería de la ciudad de Córdoba en el año 2019".

Área temática de investigación: Epidemiología y Salud Pública.

Autoras: Beltramino S, Buceta A, Bustos M, Molina F. Mgter. Mamondi, V.

Introducción: Un consumo diario suficiente de frutas y verduras podría contribuir a la prevención de enfermedades. En Argentina la ingesta actual se encuentra debajo de la recomendación de la OMS. Es importante conocer dicho consumo, como las motivaciones y barreras, con el fin de implementar estrategias de acción que contribuyan a mejorar el patrón alimentario y la calidad de vida de la población.

Objetivo: Caracterizar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras, en estudiantes de enfermería de un Instituto de la ciudad de Córdoba, en el año 2019.

Metodología: Estudio descriptivo, transversal, observacional en 162 estudiantes de 1° y 2° año de enfermería. Variables: frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras, motivaciones y barreras para consumir frutas y verduras. Para la obtención de datos se llevó a cabo una encuesta estructurada autoadministrada y se analizaron mediante estadística descriptiva utilizando el programa PSPP.

Resultados: Participaron un total de 90 personas, de las cuales se observó que el 35% tuvo consumo medio de FyV, el 33% alto y el 32% bajo; con una media de consumo de 12,7 porciones diarias. La principal motivación fue "porque me gustan las frutas", mientras que la principal barrera "porque me olvido de comerlas". Del total de personas con consumo alto, el 86,7% consideró que "me gustan las frutas" es una motivación y el 16,7% consideró que "vivo sola/o y no me dan ganas de prepararlas" es una barrera.

Conclusión: Es necesario reforzar las motivaciones y mitigar las barreras mediante la implementación de estrategias para promover el cumplimiento de las recomendaciones.

Palabras claves: Consumo - Frutas y verduras - Motivaciones - Barreras - Estudiantes de enfermería.

ÍNDICE

1) INTRODUCCIÓN	5
2) PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	7
3) OBJETIVOS	8
3.1) OBJETIVO GENERAL	8
3.2) OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
4) MARCO TEÓRICO	9
4.1) CONDUCTA ALIMENTARIA	9
4.2) CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS	10
4.2.1) Recomendaciones	10
4.2.3) Descripción del consumo poblacional	11
4.3) FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS	13
4.4) Motivaciones y barreras para el consumo de F y V	14
5) HIPÓTESIS Y VARIABLES	17
6) DISEÑO METODOLÓGICO	18
6.1) TIPO DE ESTUDIO	18
6.2) POBLACIÓN Y MUESTRA	18
6.3) OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	18
6.4) TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	21
6.5) CONSIDERACIONES ÉTICAS	21
6.6) PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS	22
7) RESULTADOS	23
7.1) Características demográficas de la población	23
7.2) Descripción de la frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras de la población	24
7.3) Motivaciones para el consumo de frutas y verduras	25
7.4) Barreras para el consumo de frutas y verduras	34
7.5) Relación entre motivaciones y consumo de frutas y verduras	43
7.6) Relación entre barreras y consumo de frutas y verduras	51
8) DISCUSIÓN	59
9) CONCLUSIÓN	62

10)	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
11)	ANEXOS	69

1) INTRODUCCIÓN

Las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable, un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades, como las cardiovasculares, algunos cánceres, entre otras. Este grupo de alimentos resulta de interés para la Salud Pública a nivel mundial, debido a sus múltiples beneficios para la salud humana. (1)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo de 5 porciones ó 400 g diarios de estos alimentos desde el año 2004. Sin embargo, hay una preocupación actual por el bajo consumo que han registrado los estudios realizados en la población de diferentes países. (1)

Actualmente, el consumo estimado a nivel mundial es muy variable, el de los países de altos ingresos es considerablemente mayor respecto a los países de medianos y bajos ingresos, acentuando la desigualdad. Este patrón alimentario, en un contexto en el cual hay un crecimiento en la ingesta de productos procesados con alto contenido de azúcar, grasas y/o sal, se asocia con una mayor prevalencia de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares (infarto y accidentes cerebrovasculares) y algunos tipos de cáncer. (2)

En Argentina la ingesta actual de frutas y verduras se encuentra muy por debajo de lo recomendado por la OMS: según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) 2018, solo el 6% de la población adulta cumple con la recomendación de consumo de 5 porciones de frutas y verduras. (3) Por otro lado, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en 2012 por el Ministerio de Salud de la Nación, sólo el 17,6% de la población adolescente de entre 13 y 15 años, cumple con la recomendación. (2)

Un estudio realizado en 2012 desde la Universidad Nacional de Córdoba, en distintos grupos etarios y estratos socioeconómicos, coincide con lo planteado por la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del año 2005, donde se ve reflejado el bajo consumo y variedad de frutas y verduras en los diferentes grupos etarios que conforman el núcleo familiar. (4)

Si se analiza a la población cordobesa desde su actuar como consumidores, desde su rol de decisor de la compra, se pueden describir diferentes factores que influyen en el proceso de la misma, del consumo de frutas y verduras, así como las preparaciones culinarias que acostumbran, como parte de su conducta alimentaria. (4)

La población en general tiene un bajo consumo de frutas y verduras por distintas razones: el costo, el sabor, la conveniencia, prejuicios, entre otras. En particular la población de estudiantes de nivel superior presentan importantes cambios en su alimentación debido a las largas jornadas de clases, escasez de tiempo para actividades extra académicas e inclusive para la organización de su propia alimentación con dificultad para definir y elaborar preparaciones culinarias y en algunos casos disponibilidad insuficiente de dinero. (5) Por este motivo, los organismos nacionales e internacionales de salud, los representantes de la industria, están colaborando para el abordaje de esta problemática y encontrar la forma de incrementar el consumo de frutas y hortalizas en todo el planeta. (6)

Por lo anteriormente mencionado, como futuras Licenciadas en Nutrición es fundamental conocer la complejidad respecto a las elecciones alimentarias, para lo cual entendemos la importancia de indagar sobre las motivaciones y barreras presentes en las personas a la hora de realizar su consumo alimentario; y de esta manera utilizarlas como herramientas a la hora de implementar estrategias de acción que contribuyan a mejorar el patrón alimentario y la calidad de vida de la población.

2) PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras, en estudiantes de enfermería de la ciudad de Córdoba, en el año 2019?

3) OBJETIVOS

3.1) OBJETIVO GENERAL

Caracterizar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras, en estudiantes de enfermería de la ciudad de Córdoba, en el año 2019.

3.2) OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Caracterizar a la población de estudiantes de enfermería según sexo y edad.
2. Describir el consumo de frutas y verduras de la población en estudio.
3. Identificar las motivaciones para el consumo de frutas y verduras de la población en estudio.
4. Identificar las barreras para el consumo de frutas y verduras de la población en estudio.
5. Relacionar las motivaciones y barreras con el consumo de frutas y verduras.

4) MARCO TEÓRICO

4.1) CONDUCTA ALIMENTARIA

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. (7)

La alimentación es considerada un fenómeno de naturaleza compleja y de origen multifactorial, que se ve influenciada por diversos factores entre los cuales se distinguen la sociedad, cultura, religión, situación económica, disponibilidad de alimentos entre otros. (8)

Las conductas alimentarias de los estudiantes universitarios tienen una base proveniente de su núcleo familiar, teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable se construyen desde los primeros años de vida. (9) La mayoría, inicia sus estudios antes de los 20 años, siendo ésta una etapa trascendental en su vida en la que los factores de riesgo comportamentales se presentan por primera vez o se refuerzan, impactando de forma negativa tanto en el presente como en la adultez. (10)

En este periodo los jóvenes son los responsables de su alimentación, caracterizada por un bajo consumo de frutas y verduras, en contraste a un mayor consumo de comidas rápidas ricas en grasas y carbohidratos, una desorganización respecto a las 4 comidas principales, y ayuno durante varias horas. Lo mencionado anteriormente puede deberse a las largas horas de estudio, extensas horas de cursado, escasez de presupuesto y tiempo, influencias del entorno social en el cual se desarrollan, como así también el impacto que generan los medios masivos de comunicación, que en consecuencia empeoran su alimentación, estado nutricional y calidad de vida. (8, 11, 12)

La evidencia científica identifica a los estudiantes universitarios son una población vulnerable (13), siendo propensos a padecer enfermedades no transmisibles debido a que, suelen presentar altos niveles de inactividad física, hábitos alimentarios inadecuados y elevado consumo de alcohol y tabaco, muchas de estas cifras inclusive mayores a las de la población general (14).

Dentro de esta población existen futuros profesionales del área de la salud que conocen los

beneficios de un estilo de vida saludable y más adelante tendrán la misión de promoverlo, haciendo esto aún más preocupante. (10)

4.2) CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

4.2.1) Recomendaciones

En relación al consumo de frutas y verduras, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) recomiendan la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de este grupo de alimentos para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados. (1)

Asimismo, siguiendo esta misma línea, en nuestro país, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (2016) recomiendan un consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras. (15)

4.2.2) Beneficios del consumo recomendado

Muchas de las características nutricionales son comunes en las frutas y verduras: bajas en calorías y proteínas, libres de grasas, y son particularmente valoradas por su contenido en agua, vitaminas, sales minerales y fibra dietética. (16, 17)

Tanto las vitaminas como los minerales, cumplen una serie de funciones en el organismo, dentro de los cuales cabe destacar: la vitamina A, mantiene la salud de la vista y la inmunidad contra las infecciones. Dentro de las vitaminas del grupo B, el ácido fólico contribuye a reducir el peligro de transmitir defectos neurológicos congénitos y a prevenir cardiopatías. Las vitaminas C y E, tienen muchas propiedades antioxidantes que protegen las células de los agentes cancerígenos. En particular, la vitamina C, puede incrementar la absorción de calcio, mineral esencial para la salud ósea y dental, así como la de hierro de otros alimentos.

Los minerales más relevantes que estas contienen son potasio, fósforo, calcio, hierro y a su vez tienen un bajo contenido de sodio. (18, 19)

Respecto a la fibra, puede encontrarse en forma de fibra insoluble (principalmente celulosa) y soluble (principalmente pectinas), su proporción varía en función del vegetal. El gran contenido de agua y fibra que éstas contienen, les otorga la característica de regular la

saciedad y de esta manera contribuir en el mantenimiento del peso corporal de los individuos. Además, participa de forma beneficiosa en el metabolismo de los lípidos, ayudando a disminuir la absorción de sales biliares a nivel intestinal, inhibiendo la síntesis hepática de colesterol y favoreciendo el descenso de sus niveles sanguíneos. Teniendo un efecto protector contra enfermedades cardiovasculares. (17)

Por otro lado, un consumo adecuado de fibra soluble favorece la disminución de la glucemia postprandial y mejora la resistencia a la insulina, a través de diferentes mecanismos como: retraso en el vaciamiento gástrico; disminución en la absorción de glucosa por la viscosidad de la fibra; y producción de ácidos grasos de cadena corta. (20,21)

Por otro lado, las frutas y verduras, contienen una amplia variedad de compuestos biológicamente activos conocidos como fitoquímicos, que se consideran beneficiosos para nuestra salud a largo plazo. Existen alrededor de cien mil diferentes tipos que le confieren color y sabor a estos alimentos, además poseen acción antioxidante, es decir, previenen el daño oxidativo de las células y por ende ciertas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (22, 23, 24)

Se estima que cada año podrían salvarse hasta 1.7 millones de vidas si hubiera un consumo mundial suficiente de frutas y verduras. Además, se considera que el insuficiente consumo de frutas y verduras puede derivar en ciertos trastornos, defectos congénitos, retraso mental y de crecimiento, debilidad del sistema inmunitario, ceguera, e incluso la muerte. Por otro lado, el bajo consumo de verduras y frutas ha sido reconocido como un factor de riesgo para el desarrollo de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. (25, 26, 27)

4.2.3) Descripción del consumo poblacional

El consumo actual estimado de frutas y verduras es muy variado a nivel mundial, oscilando entre 100 g/día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 g/día en Europa Occidental. (28)

Diversos estudios realizados en los países de América han informado un bajo consumo de frutas y verduras. Por ejemplo, en Uruguay, los adolescentes tienen un consumo medio de frutas y verduras de 1 vez al día, y una prevalencia de consumo del 89% inferior a cinco veces al día. En Nueva York (EE. UU.), La prevalencia del consumo de frutas y verduras fue del 12,5% en 2012. En México, según la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*,

el consumo promedio combinado de frutas y verduras fue de 122.6 g para adultos, lo que equivale a una o menos porciones de frutas y verduras al día. En 2012, el consumo de frutas y verduras entre los niños se mantuvo bajo. En Perú, según una encuesta demográfica y de salud familiar realizada en 2013, el consumo de frutas entre los hombres fue de 0.5 veces/día y 0.7 veces/día entre las mujeres, en promedio, con un consumo de vegetales de 0.4 veces/día para los hombres y 0.5 veces/día para mujeres. En países industrializados como Canadá y Alemania, el consumo promedio de frutas y verduras es cinco o más veces/día, lo que aumenta con la edad. Al menos el 50% de la población consume la mitad o más del nivel recomendado de verduras (200 g/día). En Brasil, la prevalencia del consumo adecuado de frutas y verduras es baja en todas las regiones y entre todos los grupos de edad. La mayor prevalencia se encuentra entre las mujeres y aumenta con la edad, el nivel de educación superior y el nivel socioeconómico más alto. (29)

Según las hojas de análisis de la FAO sólo Chile, México y Brasil llegan a una venta de 146 kg/ persona/año de frutas y verduras y los restos de países entre un 80-138 kg/persona/ año, por otro lado, refieren que este panorama se debe a la modernización que ha traído como consecuencia la innovación tecnológica en el procesamiento, producción y comercialización de alimentos. (30)

En Argentina, la canasta básica alimentaria del año 2019 en relación al consumo de frutas y verduras, destina por mes un total de 5730g de hortalizas que incluye únicamente acelga, cebolla, lechuga, tomate perita, zanahoria, zapallo y tomate envasado, representando 191g por día; y un total de 4950 g de frutas, considerando solamente manzana, mandarina, naranja, banana y pera, que equivalen a 165 g por día. (31)

En lo que respecta a la ciudad de Córdoba, se observó que sólo cuatro frutas son elegidas por el 70% de la población: naranjas, manzanas, mandarinas y bananas. En relación a las verduras, las papas ocupan el primer lugar, seguido por tomates, acelga y cebollas y por último zanahoria y lechuga. La incorporación de las verduras, así como la variedad de preparaciones en los menús, es muy limitada (ya sea como guarnición o plato principal), siendo las principales presentaciones en ensaladas, tartas, sopas y guisos. (4)

La monotonía alimentaria, la inadecuada selección de alimentos saludables y el bajo consumo de frutas y verduras, son problemáticas frecuentes tanto en los estudiantes

universitarios como en la población en general. Las cuales se presentan tanto en estudiantes que provienen de hogares con escasos recursos socioeconómicos como en aquellos de hogares con acceso pleno a los alimentos. (32)

El resultado de un reciente estudio, realizado en Chile en estudiantes universitarios, demuestra que el 70% de los estudiantes evaluados no cumple con la recomendación ideal de consumo de frutas, y el 72% con la de verduras. Estas cifras son similares a las obtenidas en estudios internacionales en estudiantes universitarios, donde la mayoría no logra cumplir con estos requerimientos. A su vez este trabajo evidenció diferencias significativas en el patrón de consumo entre hombres y mujeres y entre las diferentes universidades comparadas. (12)

En el estudio realizado en Colombia sobre la prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables, asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos, se realizó una revisión sistemática de diversos estudios en donde el 65% de los artículos analizados reflejan prevalencias de bajo consumo de frutas y verduras superiores al 75%. (10)

Los resultados mencionados anteriormente, son consistentes con los obtenidos en otro estudio realizado en España sobre la calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios, respecto al bajo consumo de frutas y verduras. (33)

4.3) FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

El consumo de alimentos, se ve influenciado por una compleja interacción de diversos factores tales como, los ingresos, los precios de los alimentos, las preferencias individuales, las creencias y tradiciones culturales, así como también los factores geográficos, ambientales, sociales y económicos, entre otros. (34)

Durante la última mitad del siglo XX se han producido cambios significativos en los patrones de consumo alimentario.

En América Latina la reducción en el consumo de frutas y verduras es parte de la llamada modernización de los patrones de alimentación, resultado de una rápida urbanización, la mejoría de los ingresos y una constante innovación tecnológica en la producción,

procesamiento y comercialización de alimentos. (35) Se puede ampliar y mencionar también otros factores

En Argentina, el desplazamiento de las frutas y verduras de la mesa familiar se ha acompañado de la disminución en el consumo de cereales, legumbres y tubérculos y el incremento del consumo de aceites vegetales, azúcar, carnes, leche y derivados, así como de numerosos productos procesados de alto contenido calórico y bajo valor nutricional. (35).Lo que demuestra un cambio asociado a una mayor adquisición de alimentos provenientes de los países industrializados y una reducción del consumo de alimentos tradicionales y con menor nivel de industrialización. (34)

Los cambios en el patrón alimentario pueden tener importantes consecuencias en la calidad nutricional de la alimentación de la población. La modificación en la estructura de la dieta atraviesa a todo el entramado social en diferente medida, y parecería indicar un cambio en la forma de comprar, preparar y consumir los alimentos, relacionado con una mayor practicidad y un menor tiempo dedicado a la preparación de los alimentos, en parte relacionado con la incorporación de la mujer al mercado laboral. (34)

El porcentaje de personas que por razones laborales o escolares debe hacer una o más comidas fuera del hogar es creciente, lo cual puede repercutir negativamente en la salud de los individuos. Aunque en el mercado hay cada vez más opciones saludables, las comidas consumidas fuera del hogar por lo general suelen tener un bajo nivel nutricional. (34)

4.4) Motivaciones y barreras para el consumo de F y V

Se entiende por motivaciones al estímulo que mueve a los estudiantes a realizar determinadas acciones cómo consumir frutas y verduras. (36) Y por barreras a los obstáculos que afectan la intención para realizar una conducta particular y su ejecución real. (39)

Existe una estrecha relación entre la comida, sus experiencias, significados y las motivaciones o barreras que impulsan al consumidor a tomar una decisión en cuanto a lo que desean comer. El consumo de frutas y verduras está determinado por factores estructurales, que incluyen la producción, el comercio, la preservación, la estructura de precios, el grado de urbanismo y los ingresos, y factores individuales igualmente complejos,

como las representaciones sociales del consumo, la palatabilidad, el vínculo con el sistema de producción, las percepciones de salud y educación y sexo de los sujetos. (29)

Múltiples investigaciones revelan la presencia de diversas motivaciones y barreras que condicionan el consumo de frutas y verduras en las personas. Un punto importante que mencionar son los hábitos alimentarios, los cuales determinan cómo se come, cuándo, cuántas veces, qué cantidad, dónde, con quién, tipo de alimento y forma de preparación. (36)

En este sentido, los jóvenes tienen sus propias tendencias y preferencias respecto a su manera de alimentarse. Por ejemplo, el sabor es lo que ellos consideran fundamental a la hora de comer o de decidirse por uno u otro alimento. Si bien la mayoría de los universitarios tienen conocimientos sobre lo que supone una alimentación saludable, no todos la ponen en práctica debido a que manifiestan que les exige mucho esfuerzo y voluntad inclinarse por ella. Sin embargo, otra parte de la población, demostró ciertos desconocimientos en materia nutricional. (36)

La escasez de tiempo y dinero, como también el poco interés por una dieta sana, llevan a los estudiantes a optar por otro tipo de alimentos en lugar de consumir frutas y verduras. (36)

Se reconocen distintos atributos al momento de decidir sobre la compra de frutas y verduras, entre ellos su valor nutritivo, sabor, y mejor precio, como así también, su inocuidad. (4)

Marcia Moreira, epidemióloga de la OPS/OMS en Argentina enumera múltiples factores que responden al hecho de que las personas consumen pocas frutas y verduras, entre ellos, el alto costo de las mismas; su poca disponibilidad, la escasa diversidad en la oferta según la región, la falta de propaganda sobre sus propiedades protectoras y de ofertas por temporada, además de que se dañan más rápidamente, exigen lavarlas y consumirlas en un tiempo corto luego de ser adquiridas, y su ingesta no está incorporada culturalmente. (37)

Una investigación realizada en Colombia muestra que la mayor desigualdad en el consumo de vegetales puede ser causada por fenómenos socioeconómicos y culturales. Además, el desconocimiento de las propiedades nutricionales de las frutas y verduras debido al bajo nivel educativo y las limitaciones en el suministro de estos alimentos en los supermercados y despensas de los barrios pobres son otros de los limitantes encontrados. También la

cadena de frío es una barrera real que aumenta aún más el precio de los alimentos en los barrios más alejados. (29)

Tras realizar un análisis sobre las barreras percibidas para el consumo de frutas y verduras, en adultos brasileños durante el año 2019, los resultados fueron similares a los mencionados anteriormente. Se observó como principal barrera percibida su alto valor económico, con una percepción mayor entre las mujeres y las personas con niveles más bajos de escolaridad.

Además, la falta de tiempo para acceder a los mismos y la necesidad de preparación que requieren, como así también los hábitos alimentarios fueron reconocidos como limitantes a la hora de consumirlos dentro de la población estudiada. (38)

A pesar de las diferentes poblaciones estudiadas y la diversidad de enfoques de los estudios anteriormente mencionados, los mismos muestran resultados similares en relación al fuerte condicionamiento de las motivaciones y barreras sobre el consumo real de frutas y verduras.

5) HIPÓTESIS Y VARIABLES

Hipótesis:

1. Más de la mitad de los estudiantes tiene una frecuencia diaria promedio de consumo baja de frutas y verduras.
2. La principal motivación respecto al consumo de frutas y verduras en los estudiantes es “para estar sano y prevenir enfermedades”.
3. La principal barrera para el consumo de frutas y verduras en los estudiantes es “son costosas”.

Variables:

1. Sexo.
2. Edad.
3. Frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras.
4. Motivaciones para consumir frutas y verduras.
5. Barreras para consumir 5 porciones entre frutas y verduras.

6) DISEÑO METODOLÓGICO

6.1) TIPO DE ESTUDIO

Estudio cuantitativo descriptivo, transversal, observacional con enfoque y objetivos analíticos para probar hipótesis.

6.2) POBLACIÓN Y MUESTRA

La población del estudio estuvo conformada por todos los estudiantes de enfermería de la ciudad de Córdoba, de 1° a 2° año matriculados en el año 2019, representado por un total de 162 alumnos.

La muestra fue intencional no probabilística en la cual los criterios de inclusión y exclusión incluyeron a todos los estudiantes que aceptaron participar de la investigación, la misma quedó conformada por un total de 90 participantes.

6.3) OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DEFINICIÓN EMPÍRICA		
		INDICADOR	CATEGORÍA	PUNTOS DE CORTE
Sexo	Características fenotípicas que permitirán diferenciar entre sexo masculino y femenino.		Femenino Masculino	
Edad	Años acumulados cronológicamente a partir de la fecha de nacimiento por el	Años cumplidos		

		minerales”		”
Barreras para consumir frutas y verduras	Son los obstáculos que afectan la intención para realizar una conducta particular y su ejecución real. (39)	<ul style="list-style-type: none"> - “Vivo sola/o y no me dan ganas de prepararlas” - “No tengo tiempo” - “Me olvido de comerlas” -“No me quitan el hambre” -“Son difíciles de llevar cuando salgo” -“Son costosas” -”Prefiero “la chatarra -”No me gustan” 	<ul style="list-style-type: none"> -Si -No -No sabe 	<ul style="list-style-type: none"> -”Totalmente de acuerdo” y “De acuerdo” -”Totalmente en desacuerdo” y “En desacuerdo” -”Ni de acuerdo ni en desacuerdo”

(*) La variable “Frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras” fue recategorizada en terciles debido a los resultados obtenidos en relación al elevado número de porciones diarias consumidas por la población en estudio.

6.4) TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para obtener los datos, se llevó a cabo una encuesta estructurada auto administrada a los estudiantes que participaron del estudio de manera voluntaria, dejando previamente asentado mediante la lectura y firma del consentimiento informado.

Dicha encuesta incluyó un cuestionario que los estudiantes respondieron dentro de la institución en la fecha programada.

Para la elaboración del cuestionario se tomó como referencia el trabajo “Ingesta de frutas, verduras y sus motivaciones, barreras para consumir 5 porciones al día en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Urbe Marquez R.E y cols.” (36) adaptando las preguntas a los objetivos de este estudio.

6.5) CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para la realización del trabajo de investigación se tuvieron en cuenta los cuatro principios fundamentales de la ética.

En primer lugar, se consideró el principio de la autonomía el cual incluye aspectos relacionados con el respeto a la dignidad de los estudiantes, sus creencias, pudor, intimidad, integridad física, y la libertad para decir sobre cualquier situación sin temor a repercusiones o manipulaciones, lo que incluye la libertad de participar o no en la investigación sin ser obligados a formar parte de la misma. Para ello, se les entregó un Consentimiento Informado donde quedó constatada su participación.

Con respecto al principio de beneficencia-no maleficencia, se procuró favorecer a los estudiantes asegurando su bienestar, maximizando los beneficios y sin exponerlos a riesgos o daños que atenten contra su integridad física, mental o social.

Por último, se aplicó el principio de justicia al tratar a todos los individuos que formaron parte de la investigación en iguales condiciones sin ejercer ningún tipo de discriminaciones entre los mismos.

6.6) PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS

Para llevar a cabo el análisis del conjunto de datos se utilizó la “estadística descriptiva” basada en distribución de frecuencia absoluta y relativa, como así también en medidas resumen según corresponda en cada variable. Estas medidas estadísticas se representaron mediante tablas y gráficos.

Para el procesamiento de datos se utilizó el programa estadístico PSPP.

7) RESULTADOS

En la presente investigación la muestra quedó conformada por 90 estudiantes de un instituto de nivel superior no universitario, de gestión estatal de la ciudad de Córdoba, de 1° a 2° año matriculados en el año 2019. El resto de alumnos matriculados no participó por estar ausentes el día de la recolección de datos, ninguno se negó a participar.

A continuación se presentan los resultados obtenidos:

7.1) Características demográficas de la población

La figura 1 muestra que del total de personas bajo estudio, mayoritariamente fueron de sexo femenino. El rango de edades estuvo comprendido entre 19 y 54 años con una media de 29,5 años.

La figura 1 representa la distribución según sexo:

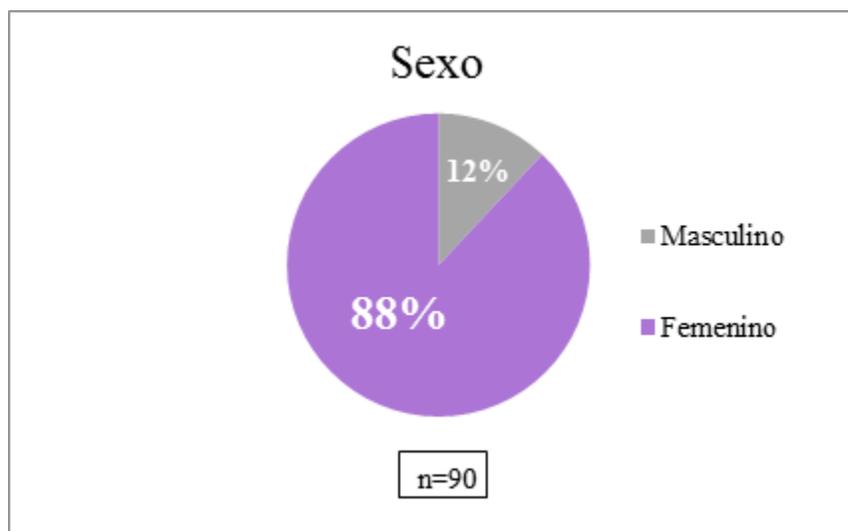


Figura 1: Distribución de la población según sexo

7.2) Descripción de la frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras de la población

La frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras osciló entre 1 y 40 porciones, encontrándose una media de 12,7 porciones. A partir de estos resultados se decidió recategorizar la variable “frecuencia diaria promedio de consumo” dividiendo la muestra en los siguientes terciles, tercil 1: alto (> a 14 porciones); tercil 2: medio (entre 8 y 14 porciones); tercil 3: bajo (< a 8 porciones).

La figura 2 representa la frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras.

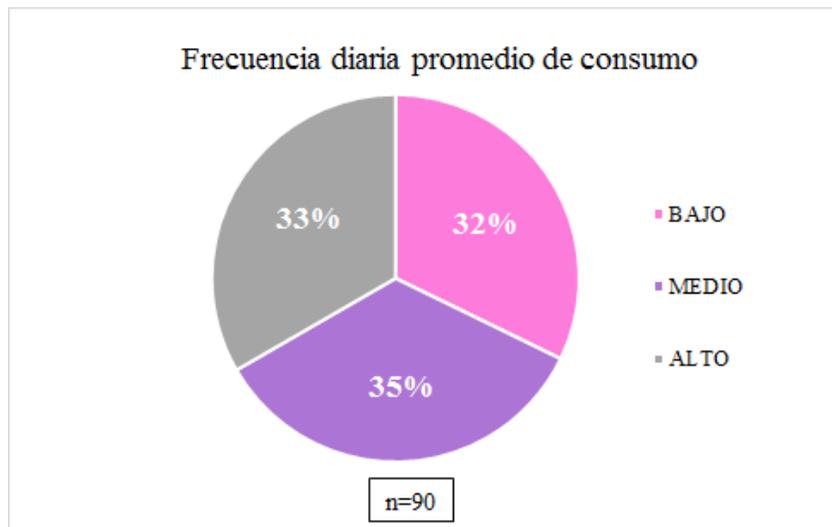


Figura 2: Frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras

7.3) Motivaciones para el consumo de frutas y verduras

Un 77,8% de las personas consideró que "porque me gustan las frutas" es una motivación para su consumo.

La figura 3 representa la motivación "porque me gustan las frutas".

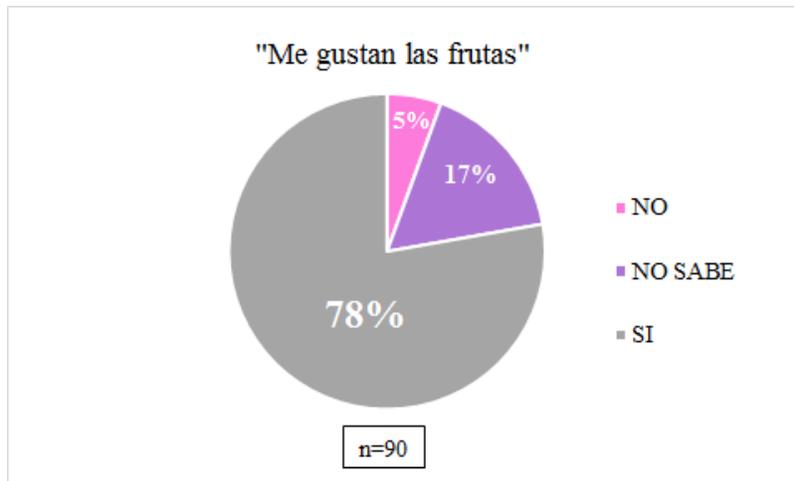


Figura 3: Motivación "porque me gustan las frutas" para el consumo de frutas y verduras

Un 71,1% de las personas consideró que "porque me gustan las verduras" es una motivación para consumirlas.

La figura 4 representa la motivación "me gustan las verduras".



Figura 4: Motivación "porque me gustan las verduras" para el consumo de frutas y verduras.

Un 64,4% de las personas encuestadas consideró que "para sentirme bien" es una motivación para el consumo de frutas y verduras.

La figura 5 representa la motivación "para sentirme bien".

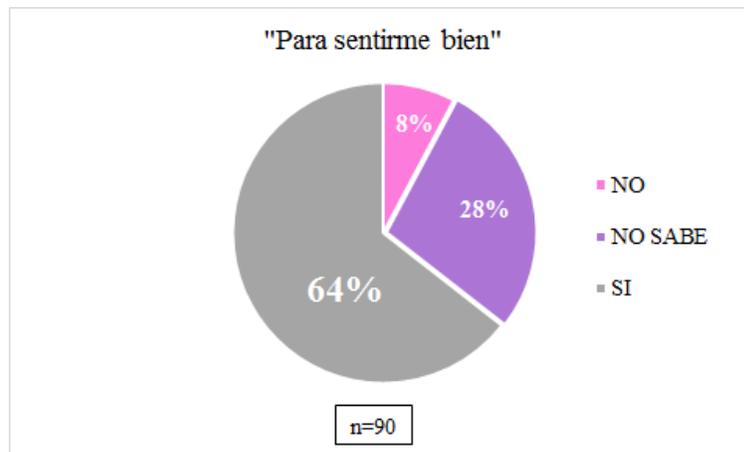


Figura 5: Motivación "para sentirme bien" para el consumo de frutas y verduras

Un 48,9% de las personas consideró que "para estar en forma" es una motivación para su consumo.

La figura 6 representa la motivación "para estar en forma".

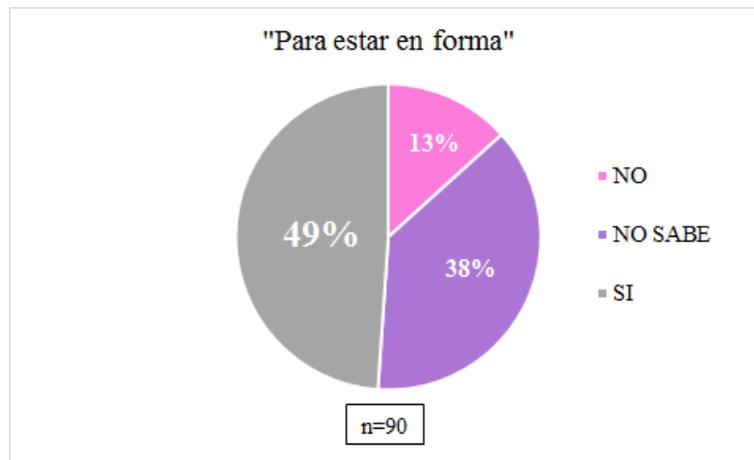


Figura 6: Motivación "para estar en forma" para el consumo de frutas y verduras.

Un 43,3% consideró que "mantener mi peso actual" es una motivación para el consumo. El mismo porcentaje de encuestados no supo si la considera o no una motivación.

La figura 7 representa la motivación “para mantener mi peso actual”.



Figura 7: Motivación “para mantener mi peso actual” para el consumo de frutas y verduras.

Un 72,2% de las personas consideró que "para estar sano" es una motivación para su consumo.

La figura 8 representa la motivación "para estar sano".

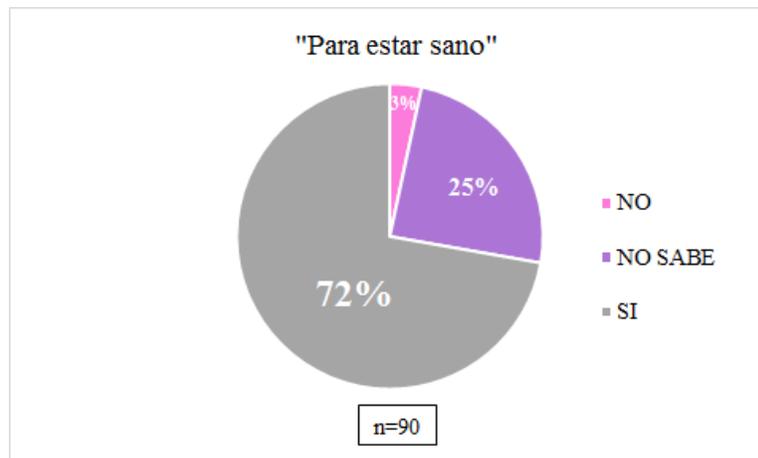


Figura 8: Motivación "para estar sano" para el consumo de frutas y verduras

Un 64,4% de las personas consideró que " prevenir enfermedades" es una motivación para su consumo.

La figura 9 representa la motivación "para prevenir enfermedades".

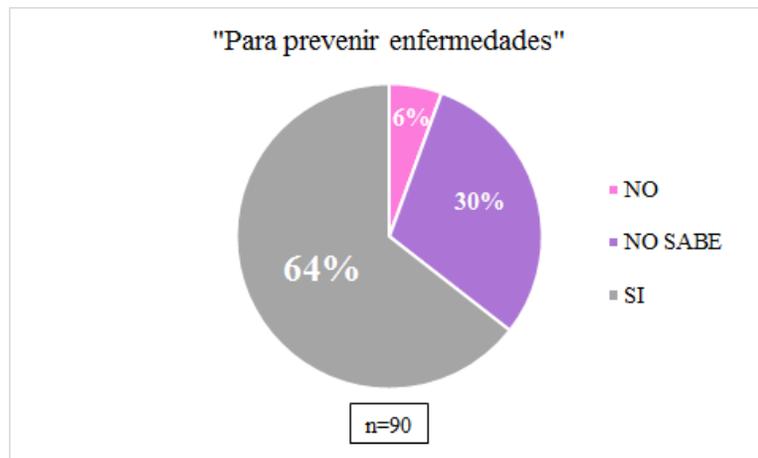


Figura 9: Motivación "para prevenir enfermedades" para el consumo de frutas y verduras.

Un 73,3% de las personas consideró que "porque me brindan vitaminas y minerales" es una motivación para su consumo.

La figura 10 representa la motivación "me brindan vitaminas y minerales".

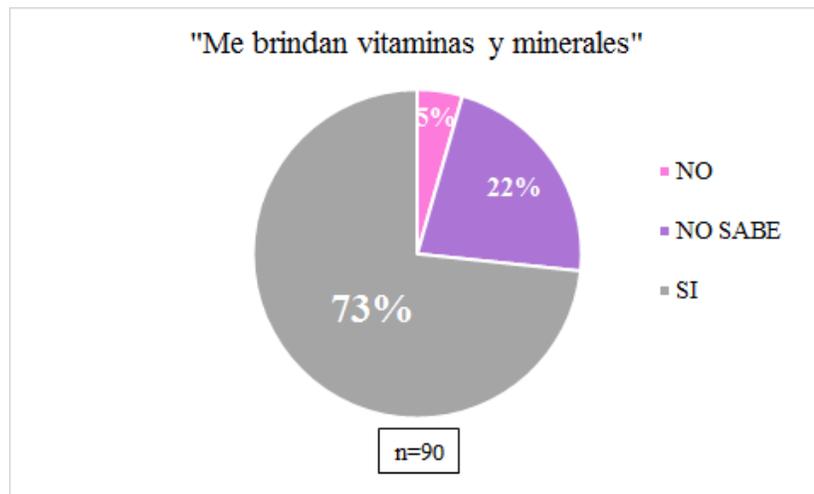


Figura 10: Motivación "me brindan vitaminas y minerales" para el consumo de frutas y verduras.

La principal motivación para el consumo de frutas y verduras fue “Porque me gustan las frutas”

La figura 11 representa los porcentajes obtenidos de cada motivación para el consumo de frutas y verduras.



Figura 11: Motivaciones para el consumo de frutas y verduras.

7.4) Barreras para el consumo de frutas y verduras

Sólo el 32% consideró que “vivir sola/o y no tener ganas de prepararlas” es una barrera para el consumo.

La figura 12 representa la barrera “Vivo sola/o y no me dan ganas de prepararlas”.

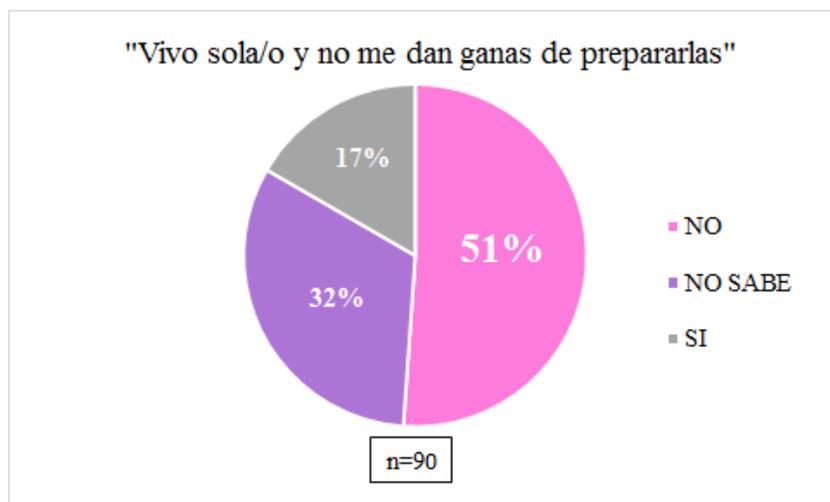


Figura 12: Barrera “vivo sola/o y no me dan ganas de prepararlas” para el consumo de frutas y verduras

El 28% consideró que “no tengo tiempo” es una barrera para el consumo. Se consideró el porcentaje válido ya que hubo un caso perdido que omitió esa respuesta.

La figura 13 representa la barrera “No tengo tiempo”.

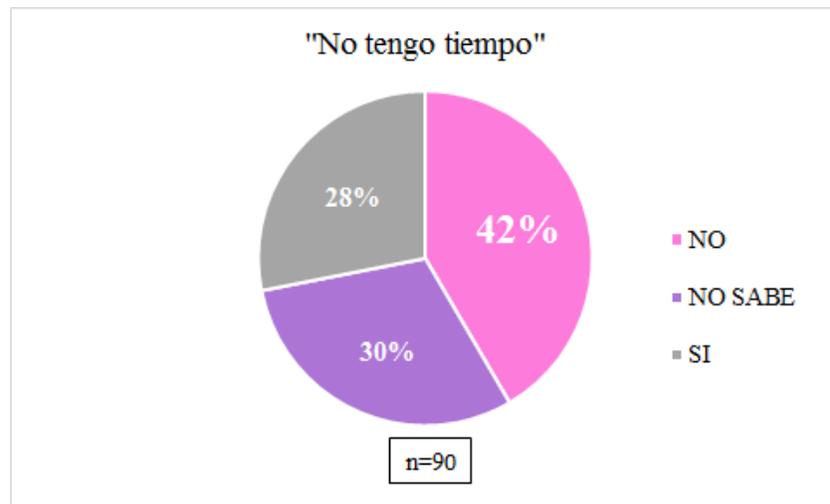


Figura 13: Barrera “no tengo tiempo” para el consumo de frutas y verduras

Un 34,4% de las personas consideró que "me olvido de comerlas" es una barrera; el mismo porcentaje consideró que no lo es.

La figura 14 representa la barrera "Me olvido de comerlas".



Figura 14: Barrera "me olvido de comerlas" para el consumo de frutas y verduras

El 19% consideró que "no me quitan el hambre" es una barrera para el consumo.

La figura 15 representa la barrera “No me quitan el hambre”.

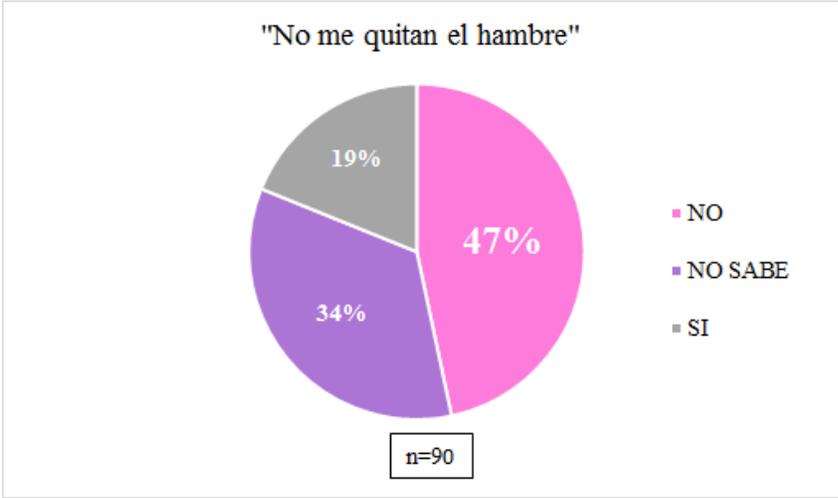


Figura 15: Barrera “no me quitan el hambre” para el consumo de frutas y verduras

Un 24% consideró que "son difíciles de llevar cuando salgo" es una barrera para el consumo.

La figura 16 representa la barrera "Son difíciles de llevar cuando salgo".



Figura 16: Barrera "son difíciles de llevar cuando salgo" para el consumo de frutas y verduras

Un 21% consideró que “son costosas” es una barrera para el consumo.

La figura 17 representa la barrera “son costosas”.

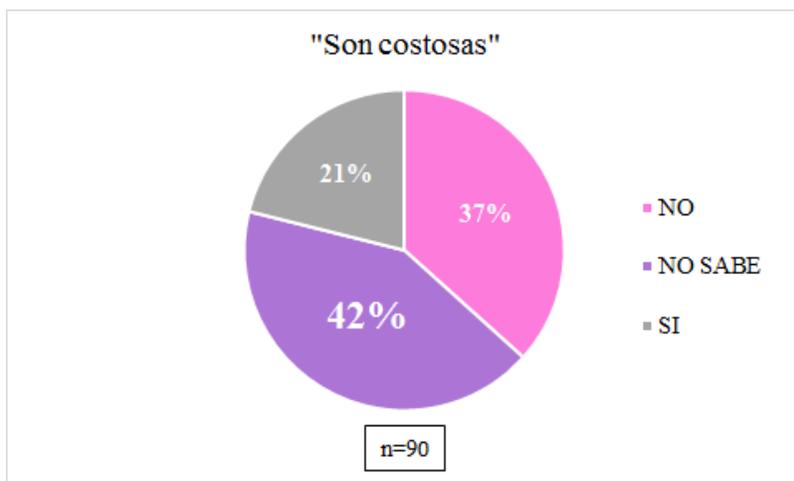


Figura 16: Barrera “son costosas” para el consumo de frutas y verduras

Un 10% consideró que “prefiero la chatarra” es una barrera para el consumo.

La figura 18 representa la barrera “Prefiero la chatarra”.

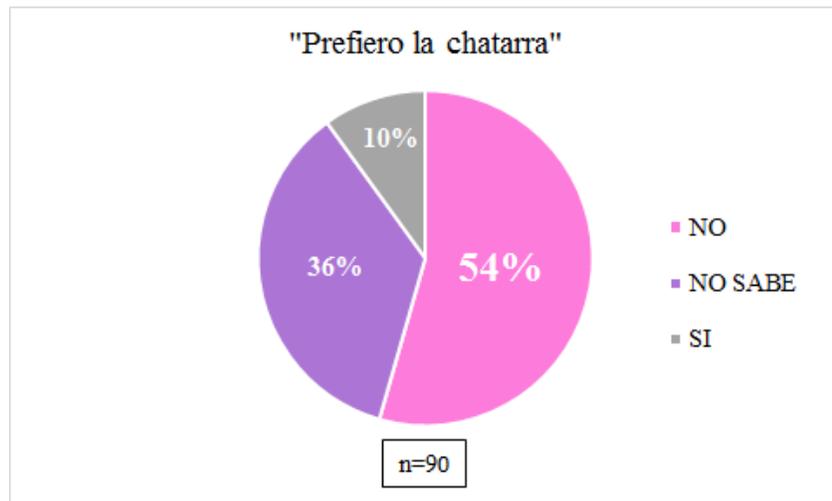


Figura 18: Barrera “prefiero la chatarra” para el consumo de frutas y verduras

Un 9% consideró que "no me gustan" es una barrera para el consumo.

La figura 19 representa la barrera "No me gustan"

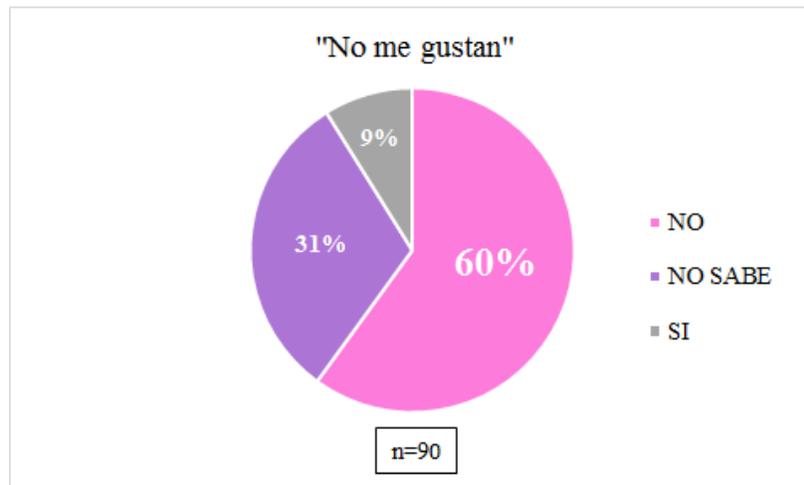


Figura 19: Barrera "no me gustan" para el consumo de frutas y verduras

La principal barrera para el consumo de frutas y verduras fue “Me olvido de comerlas”

La figura 20 representa los porcentajes obtenidos de cada barrera para el consumo de frutas y verduras.

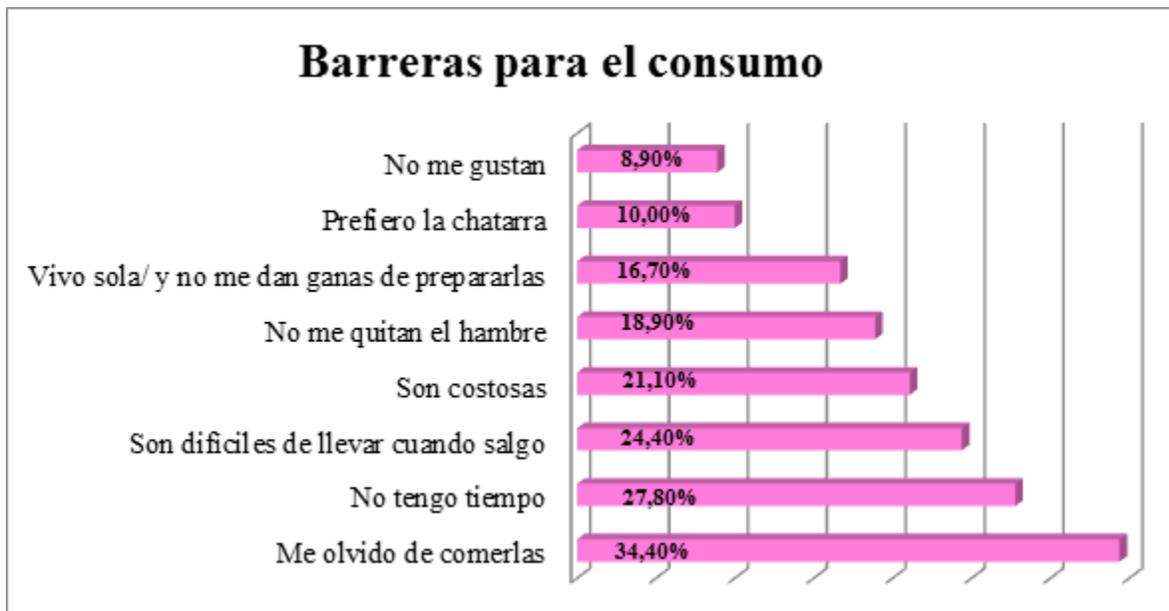
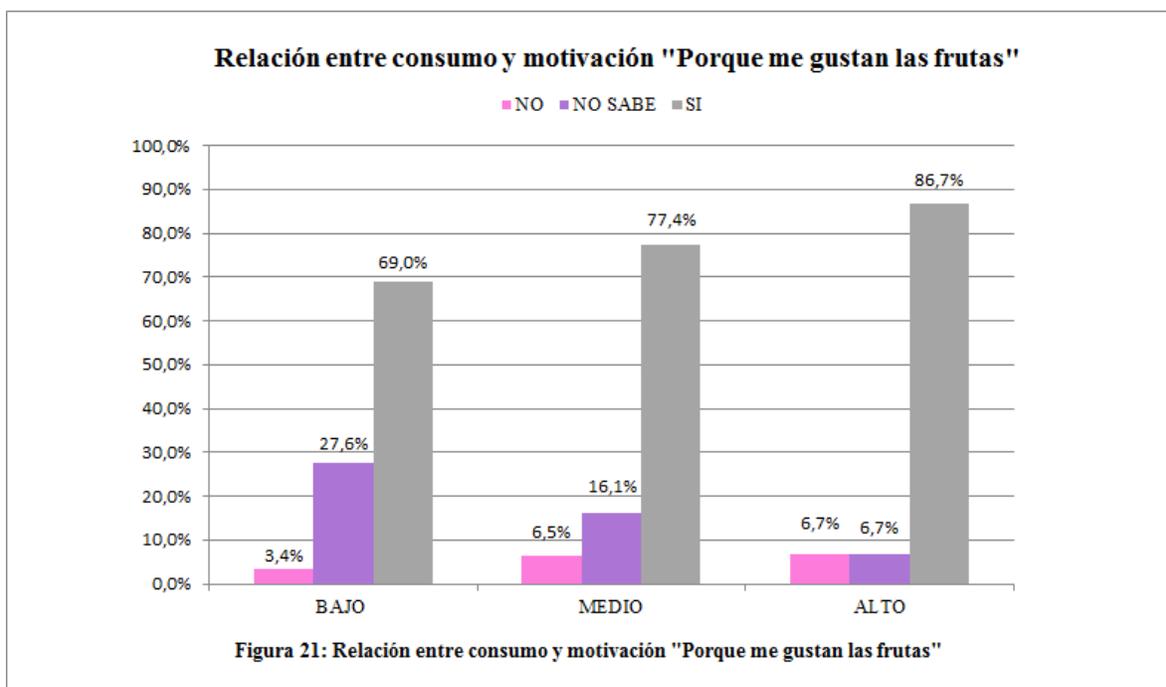


Figura 20: Barreras para el consumo de frutas y verduras.

7.5) Relación entre motivaciones y consumo de frutas y verduras

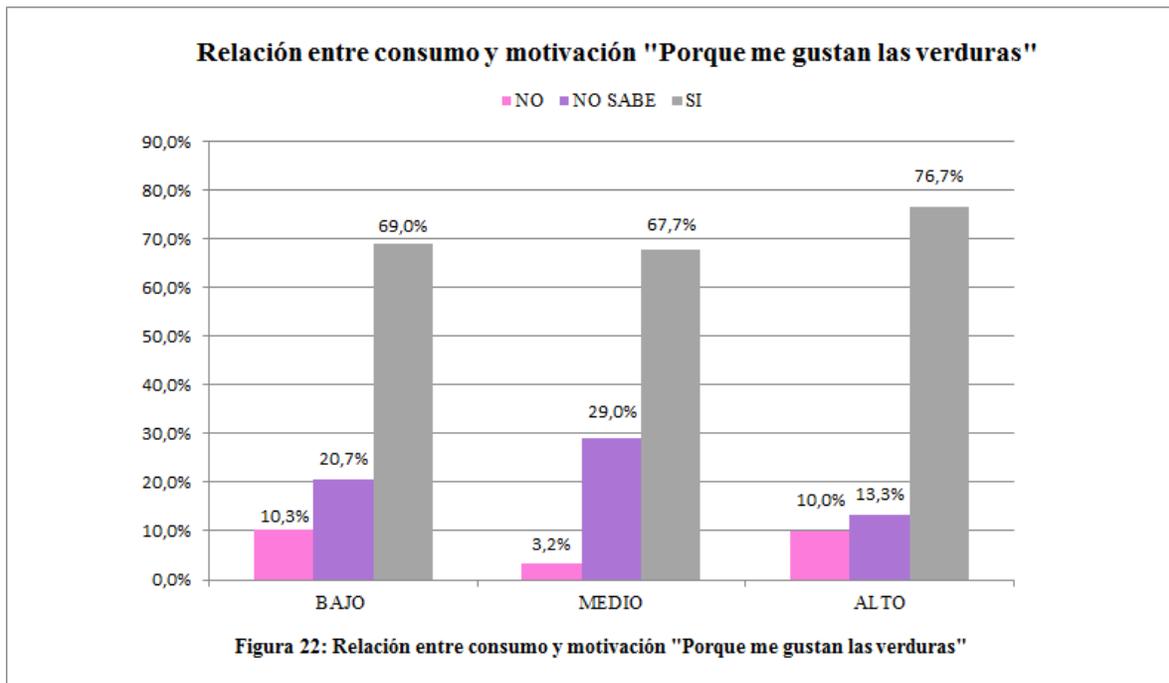
Del total de personas con un consumo alto de frutas y verduras, el 86,7% consideró que "me gustan las frutas" es una motivación para hacerlo. Aquellas que tienen un consumo bajo, el 69% consideró lo mismo. A pesar de que se observa la tendencia de mayor consumo cuando está presente la motivación, las diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p > 0,05$)

En la figura 21 representa la relación entre el consumo y la motivación "Porque me gustan las frutas".



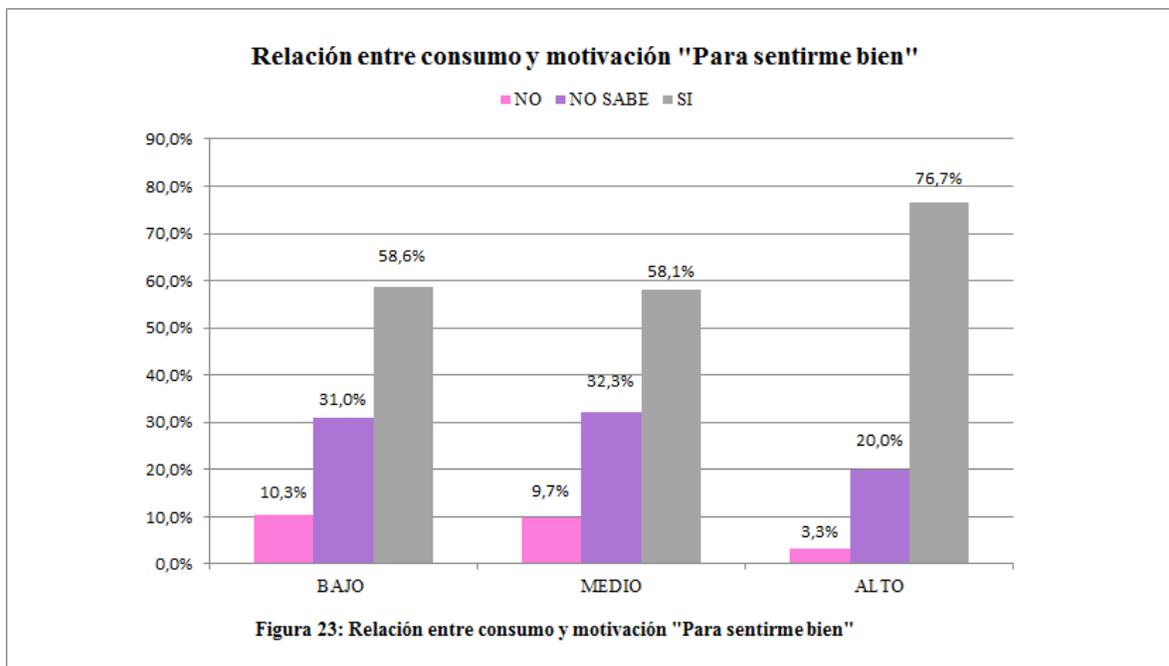
Tanto las personas que tienen un consumo alto (76,7%), medio (67,7%) y bajo (69%) consideraron que "me gustan las verduras" es una motivación para hacerlo. Las diferencias observadas no fueron estadísticamente significativas ($p>0,05$)

La figura 22 representa la relación entre el consumo y la motivación "Porque me gustan las verduras"



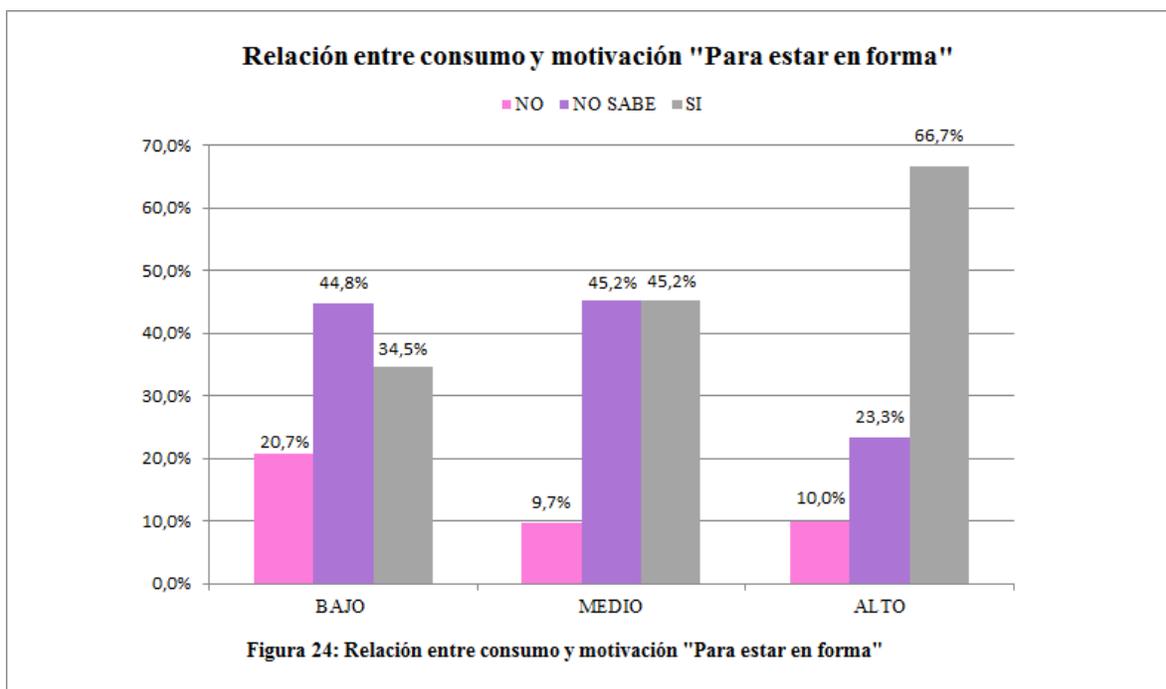
Del total de personas con un consumo alto de frutas y verduras, el 76,7% consideró que "para sentirme bien" es una motivación para hacerlo, en cambio el 58% de personas con un bajo consumo, lo consideró como motivación. A pesar de que existe una tendencia mayor en el consumo cuando la motivación está presente, esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($p>0,05$).

La figura 23 representa la relación entre el consumo y la motivación "para sentirme bien".



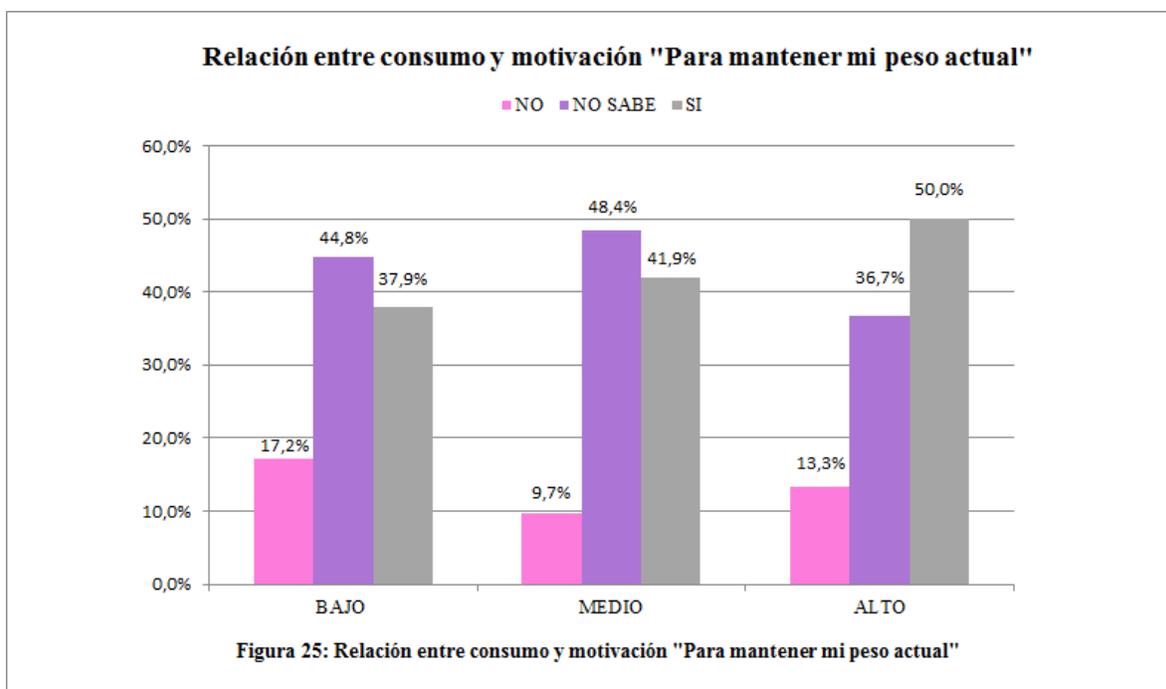
Del total de personas con un consumo alto de frutas y verduras, el 66,7% consideró que "estar en forma" es una motivación para hacerlo, en comparación con el 34,5% del grupo de bajo consumo. Si bien se observa una tendencia mayor en el consumo cuando la motivación está presente, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

La figura 24 representa la relación entre el consumo y la motivación "para estar en forma".



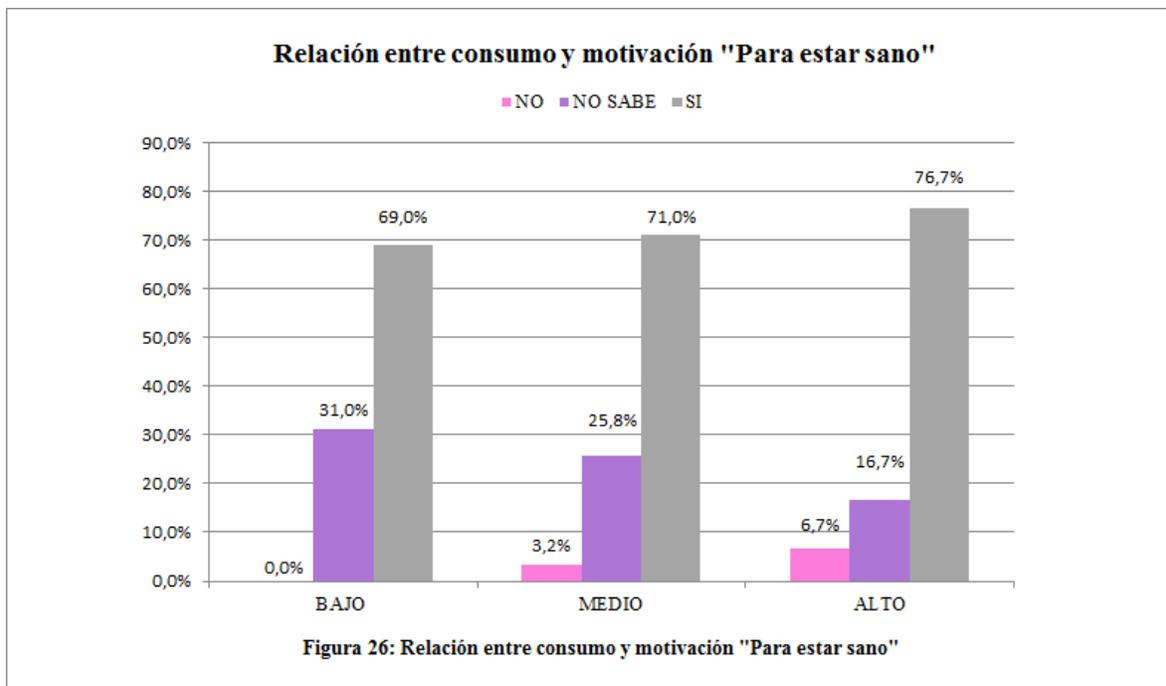
Del total de personas con un consumo alto de frutas y verduras, el 50% consideró que "para mantener mi peso actual" es una motivación para hacerlo. Sin embargo, de las personas con un consumo medio de frutas y verduras, un 48,4% refirió que no sabe si es una motivación. A pesar de que se observa la tendencia de mayor consumo cuando está presente la motivación, las diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

La figura 25 representa la relación entre el consumo y la motivación "para mantener mi peso actual".



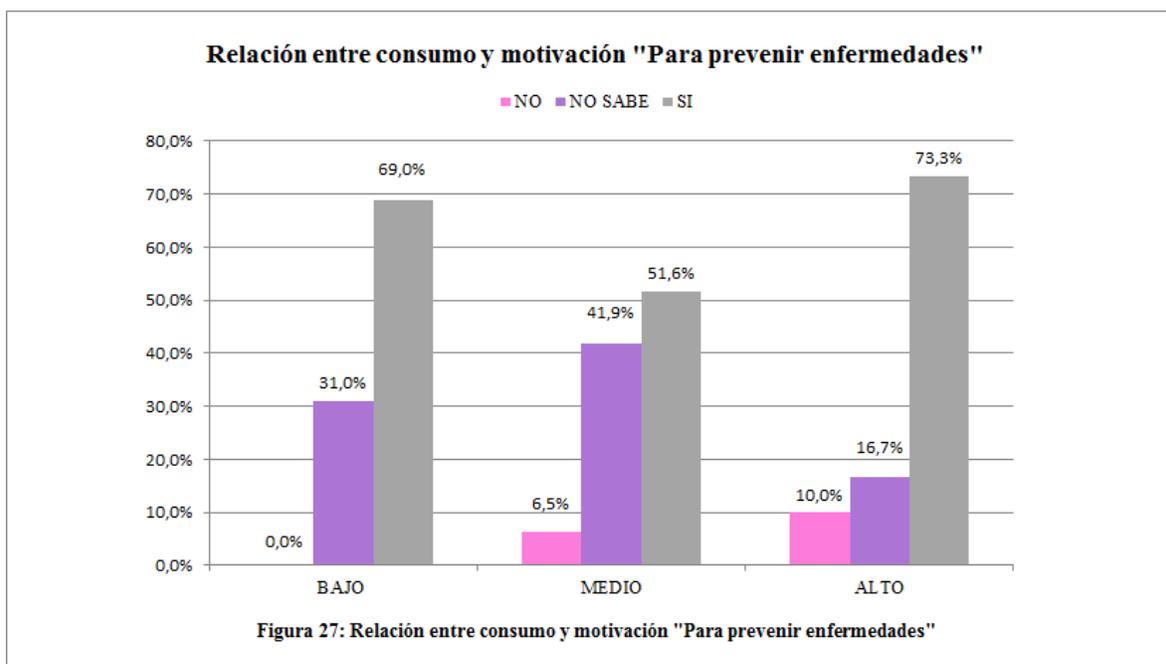
Las personas que tienen un consumo alto, medio y bajo de frutas y verduras consideraron que "para estar sano" es una motivación para hacerlo. Las diferencias observadas no fueron estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

La figura 26 representa la relación entre el consumo y la motivación "para estar sano".



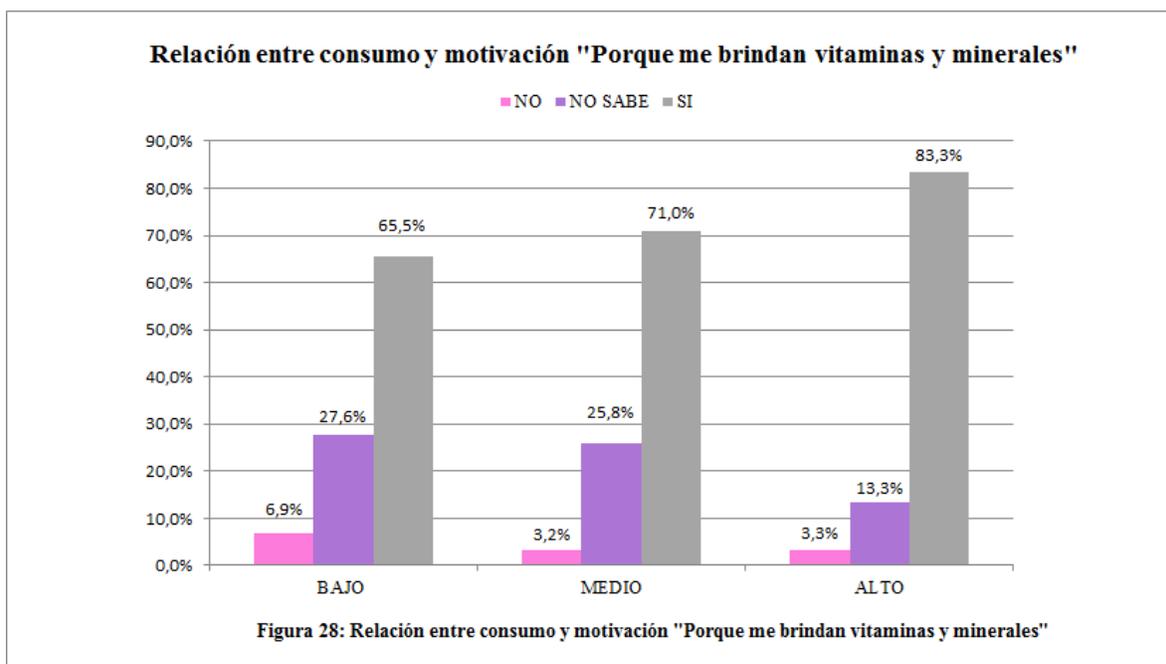
Las personas con un consumo alto (73,3%) y bajo (69%) de frutas y verduras, consideraron que "para prevenir enfermedades" es una motivación para hacerlo. Sin embargo, las diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p>0,05$).

La figura 27 representa la relación entre el consumo y la motivación "para prevenir enfermedades".



Las personas que tienen un consumo alto, medio y bajo de frutas y verduras consideraron que "porque me brindan vitaminas y minerales" es una motivación para hacerlo. Las diferencias observadas no fueron estadísticamente significativas ($p>0,05$).

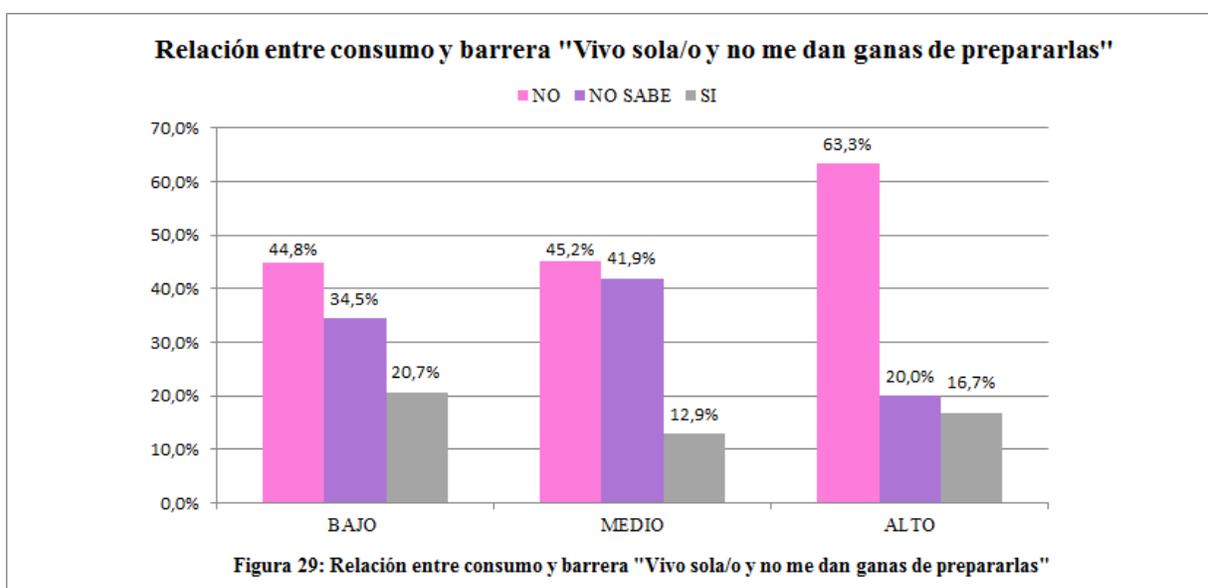
La figura 28 representa la relación entre consumo y la motivación "porque me brindan vitaminas y minerales".



7.6) Relación entre barreras y consumo de frutas y verduras

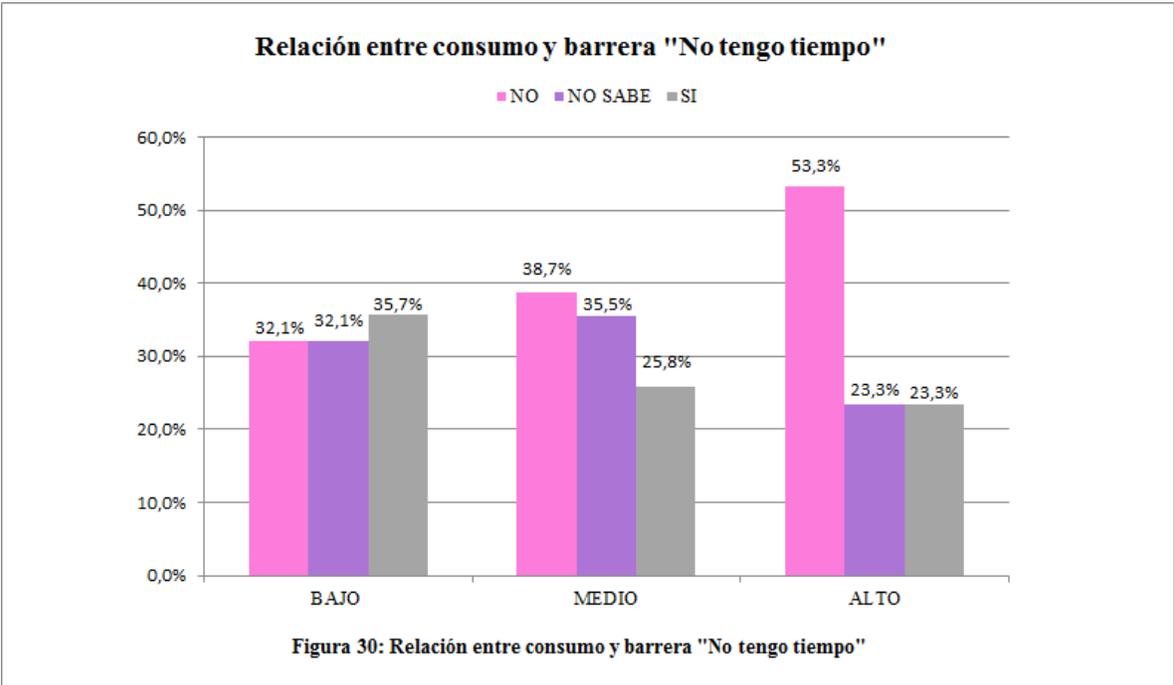
Del total de personas con un consumo alto de frutas y verduras, el 16,7% consideró que “vivo sola/o y no me dan ganas de prepararlas” es una barrera para su consumo, en cambio el 20,7% de las personas con bajo consumo lo consideró como barrera. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p>0,05$).

La figura 29 representa la relación entre consumo y la barrera “vivo sola/o y no me dan ganas de prepararlas”.



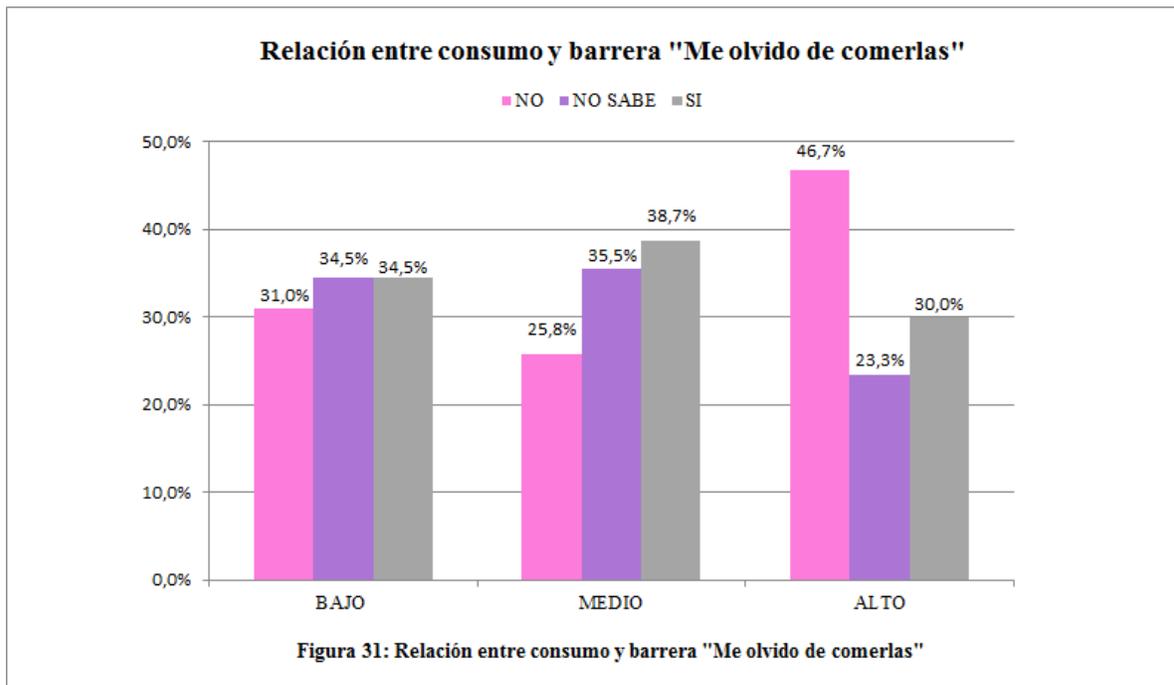
Del total de personas con un consumo alto de frutas y verduras, el 23,3% consideró que no tener tiempo es una barrera para su consumo. Sin embargo, para las personas con un consumo bajo, esta fue considerada una barrera por el 35,7% de las personas. A pesar de que se observa una tendencia menor en el consumo cuando la barrera está presente, esto no fue estadísticamente significativo ($p>0,05$).

La figura 30 representa la relación entre el consumo y la barrera “No tengo tiempo”.



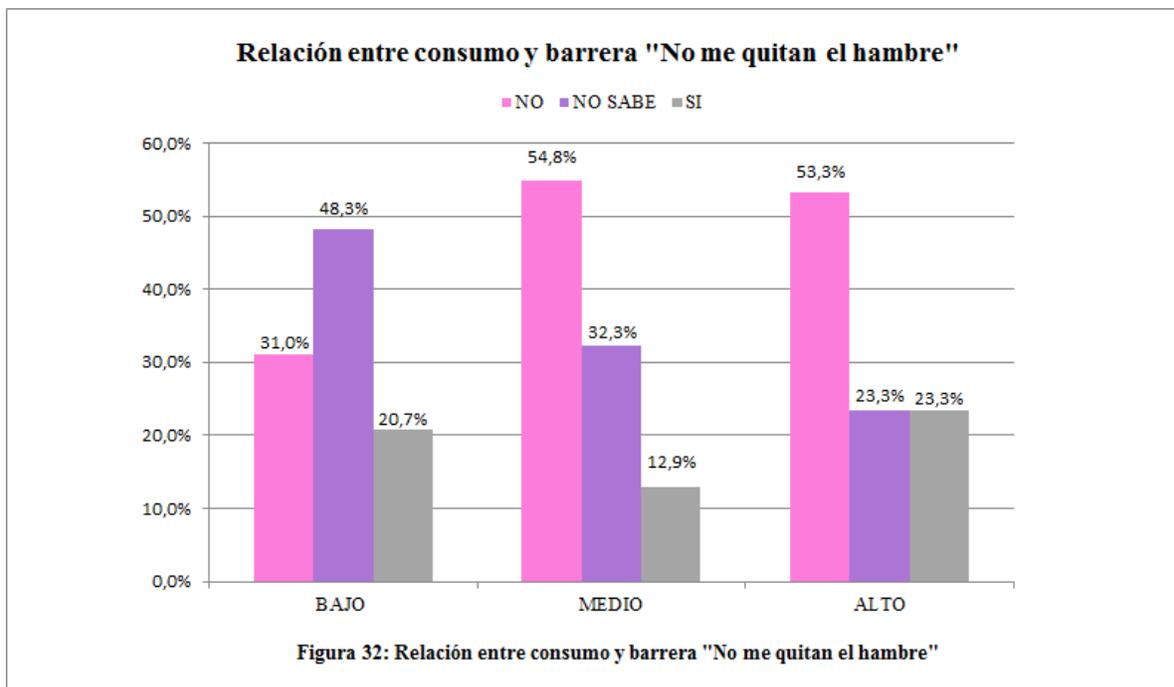
Del total de personas con un consumo alto de frutas y verduras, el 30,0% consideró que "me olvido de comerlas" es una barrera para su consumo, en cambio para el 34,5% de las personas de bajo consumo lo fue. Las diferencias observadas no fueron estadísticamente significativas ($p>0,05$).

La figura 31 representa la relación entre el consumo y la barrera "me olvido de comerlas".



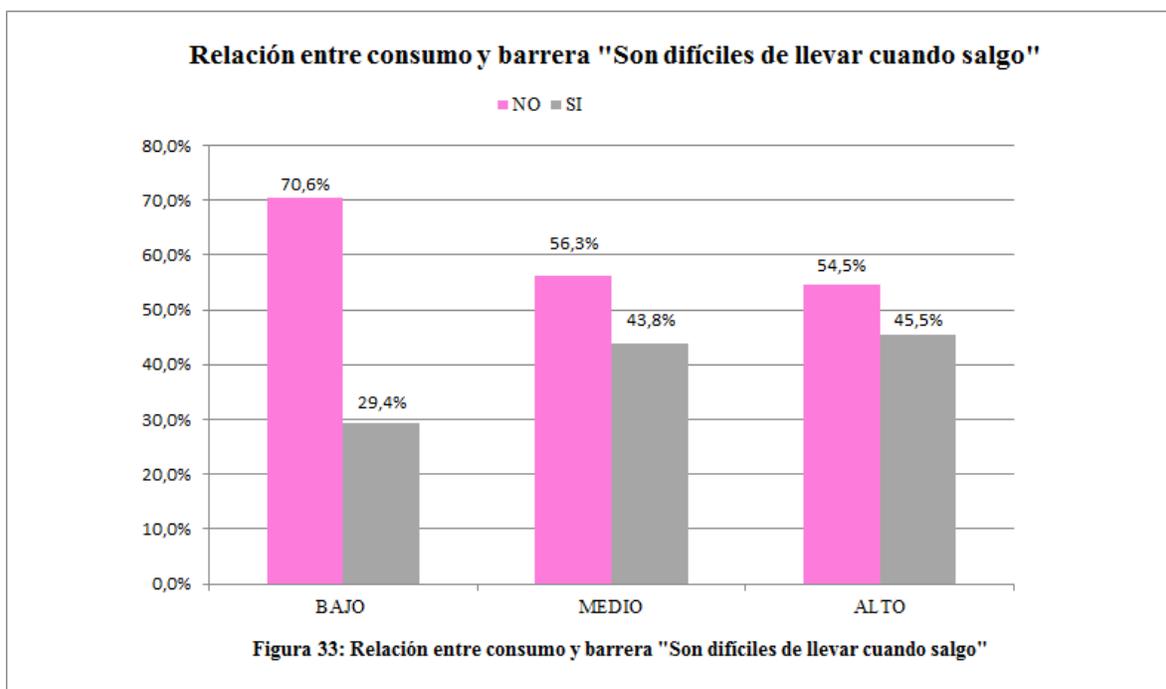
Las personas con un consumo alto (53,3%) y medio (54,8%) de frutas y verduras, consideró que "no me quitan el hambre" no es una barrera para hacerlo, en comparación con el 31% de las personas de bajo consumo. A pesar de que se observa una tendencia mayor en el consumo cuando la barrera está ausente, esto no fue estadísticamente significativo ($p>0,05$).

La figura 32 representa la relación entre el consumo y la barrera "no me quitan el hambre".



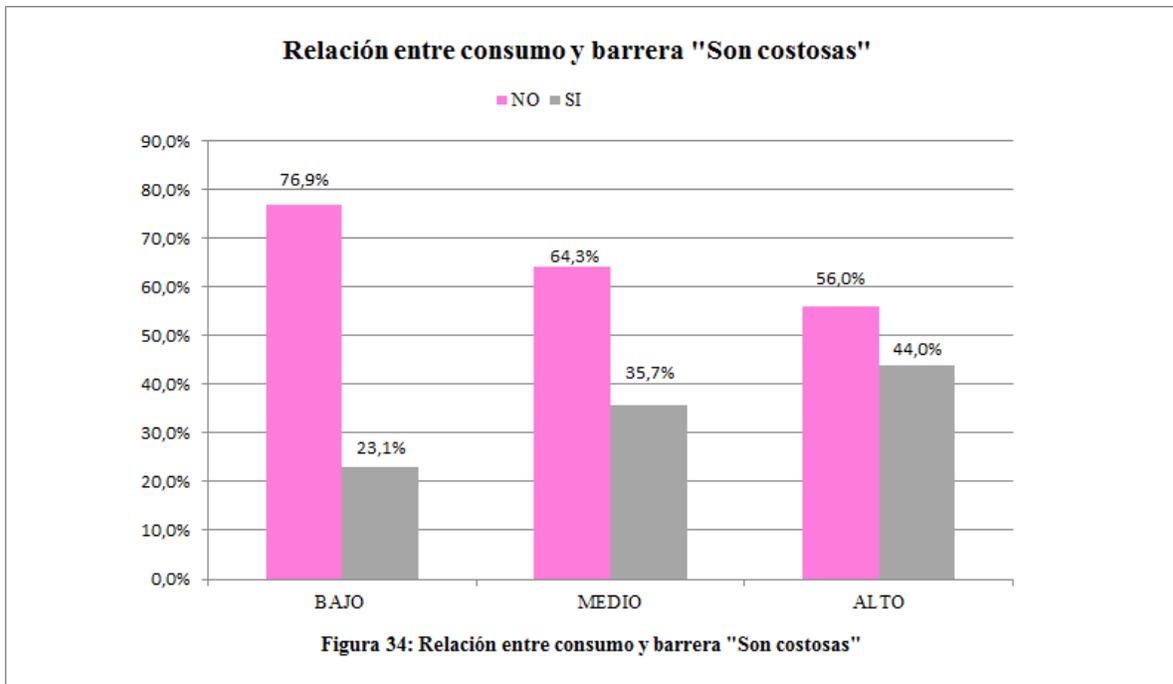
Del total de personas con un consumo bajo de frutas y verduras, el 70,6% consideró que "son difíciles de llevar cuando salgo" no es una barrera para el consumo, en comparación con el 56,3% del nivel medio y el 54,5% del nivel alto de consumo. Las diferencias observadas no fueron estadísticamente significativas ($p > 0,05$). En este caso, se consideraron únicamente los valores de los que respondieron "sí" y "no" ya que los mayores porcentajes se encontraban dentro de la categoría "no sabe" ($n=35$).

La figura 33 representa la relación entre el consumo y la barrera "son difíciles de llevar cuando salgo".



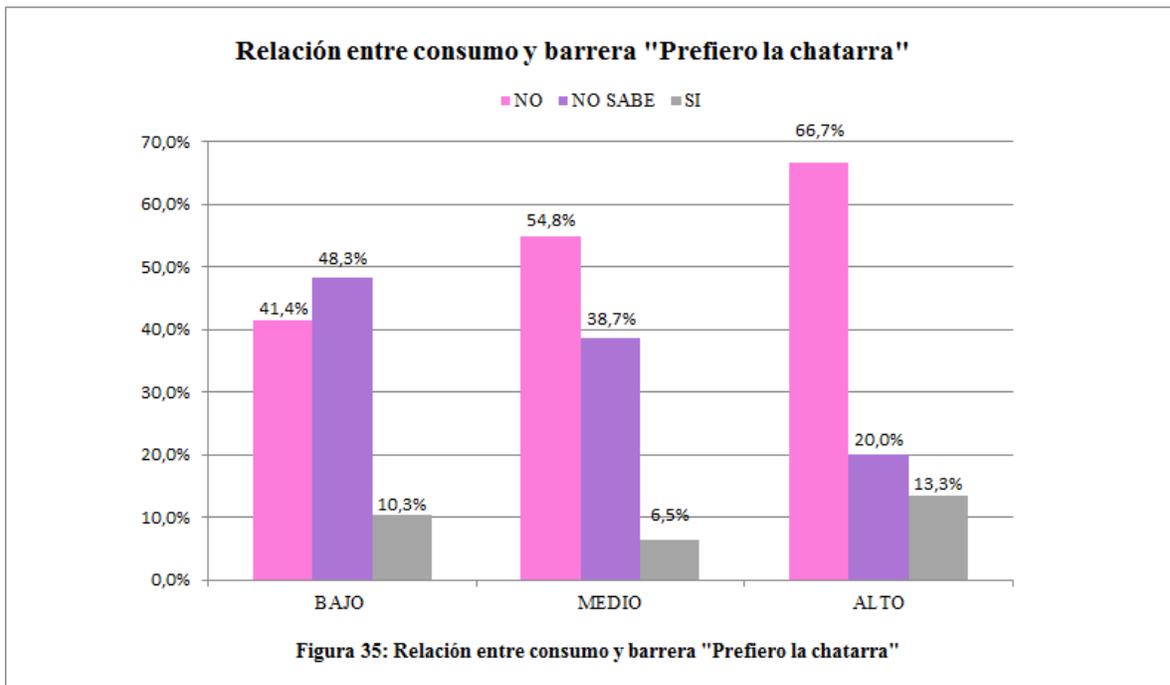
Del total de personas con un consumo bajo de frutas y verduras, el 76,9% consideró que "son costosas" no es una barrera para el consumo, en comparación con el 64,3% del nivel medio y el 56% del nivel alto de consumo. Las diferencias observadas no fueron estadísticamente significativas ($p>0,05$). En este caso, se consideraron únicamente los valores de los que respondieron "sí" y "no" ya que los mayores porcentajes se encontraban dentro de la categoría "no sabe" ($n=38$).

La figura 34 representa la relación entre el consumo y la barrera "son costosas".



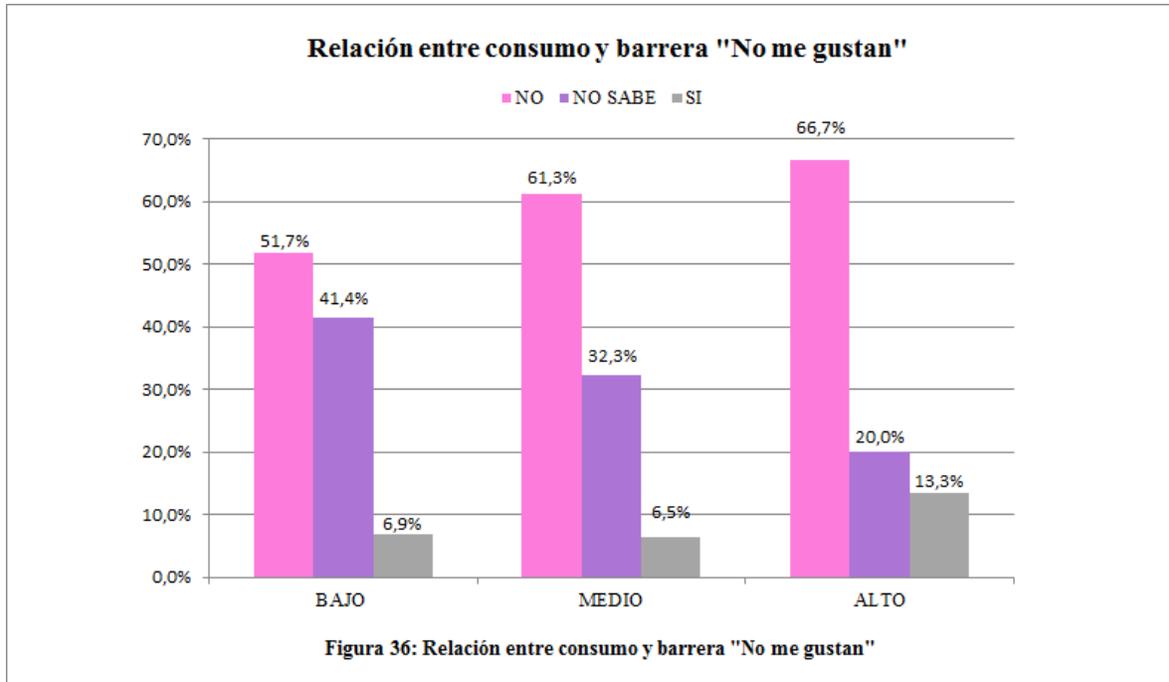
Del total de personas con un consumo alto, un 66,7% consideró que "prefiero la chatarra" no es una barrera para el consumo, en comparación con el 41,4% de consumo bajo. A pesar de observarse una tendencia mayor en el consumo cuando la barrera está ausente, esto no fue estadísticamente significativo ($p>0,05$).

La figura 35 representa la relación entre el consumo y la barrera "prefiero la chatarra".



Las personas con un consumo alto (66,7%) y medio (61,3%) de frutas y verduras, consideraron que "no me gustan" no es una barrera para el consumo, en comparación con el 51,7 del nivel bajo. Las diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p>0,05$).

La figura 36 representa la relación entre el consumo y la barrera "no me gustan".



8) DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación llevado a cabo en un instituto de la ciudad de Córdoba en el año 2019, tuvo como objetivo caracterizar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras, en estudiantes de enfermería, de 19 a 54 años de edad de ambos sexos.

Existieron una serie de limitaciones que pudieron verse reflejadas en los resultados obtenidos. Teniendo en cuenta que la encuesta fue autoadministrada, las respuestas oscilaron según la comprensión de cada participante, como por ejemplo, algunas de las personas encuestadas respondieron en base al consumo de su núcleo familiar y no del individual. Así también, el momento y la escasa disponibilidad de tiempo en el que se realizó la encuesta influyó en el desarrollo de la misma.

El consumo de frutas y verduras fue elevado, con una media de 12,7 porciones. Estos resultados refutan la hipótesis de este estudio acerca de que más de la mitad de la muestra tiene una frecuencia diaria promedio de consumo de frutas y verduras baja. Dichos hallazgos no concuerdan con el estudio “Patrones y barreras de consumo de frutas y hortalizas en jóvenes universitarios” realizado en la Universidad Nacional de Córdoba en donde los jóvenes estudiados presentaron un consumo bajo. (40) Del mismo modo, en el estudio “Etapas de cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile” la mayoría de las personas estudiadas (58%) refirió un consumo de 1 a 2 porciones diarias. (41) Siguiendo el mismo patrón de consumo, en la tesis realizada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Lima, Perú, de los estudiantes bajo estudio solo el 7,4% consumió 5 o más porciones de frutas y verduras al día. (36)

Con respecto al análisis realizado para las motivaciones del consumo de frutas y verduras, en este estudio, la principal encontrada fue “porque me gustan las frutas” representando un 78% de las respuestas obtenidas, la cual no coincidió con la hipótesis planteada que refería “para estar sano y prevenir enfermedades” como principal motivación. Un hallazgo diferente, fue el encontrado en el estudio “Barreras y factores que promueven el consumo

de frutas y verduras entre los usuarios del Programa Academia da Saúde” (42), en donde uno de los principales motivadores para el consumo de frutas y verduras estaba relacionado con la percepción de sus beneficios para la salud o para la prevención y/o control de una determinada enfermedad. En la misma línea, en el estudio “Ingesta de Frutas, Verduras y sus Motivaciones, Barreras para consumir 5 porciones al día en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos” la principal motivación para el consumo de frutas y verduras fue “me brindan vitaminas y minerales” y “para estar sano”. (36)

En el caso de las barreras analizadas para el consumo de frutas y verduras de este estudio, la principal encontrada fue “me olvido de comerlas” representando a un 34,4% de los encuestados; en este sentido, la hipótesis “son costosas” fue refutada. En el estudio “Motivaciones y barreras para consumir 5 porciones de frutas y verduras al día en madres de escolares y profesores de enseñanza básica” realizado en Santiago de Chile, las barreras más llamativas fueron “se me olvidan de comerlas”, “no tengo tiempo”, “me da flojera prepararlas”. (43) En el estudio “Hábitos de consumo de frutas y hortalizas en personas de 15 a 39 años, habitantes de Bogotá” la principal razón para restringir el consumo de frutas y hortalizas es el precio. (44) En otro estudio similar “Barreras y factores que promueven el consumo de frutas y verduras entre los usuarios del Programa Academia da Saúde”, las principales barreras para el consumo de frutas y verduras identificadas estaban relacionadas con el acceso a estos alimentos, obstaculizadas por factores como el comercio local inadecuado, el alto costo, el bajo poder adquisitivo y la falta de políticas públicas. (42) Del mismo modo, en el trabajo de investigación “Beneficios y barreras percibidos por los adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verduras” la principal barrera identificada fue la contaminación con pesticidas de frutas y verduras. (39)

Al relacionar el consumo de frutas y verduras con las motivaciones para hacerlo, se observa que existe una mayor presencia de las mismas en el grupo de personas con consumo alto. Llamativamente, cabe destacar que dentro del grupo de personas que tienen un consumo medio y bajo, estas motivaciones aún aparecen en altos porcentajes.

En cuanto a las barreras y su relación con el consumo de frutas y verduras, los porcentajes fueron bajos para las barreras, tanto en el grupo de personas con consumo alto, medio y bajo. Esto se ve claramente reflejado en el alto consumo de frutas y verduras de la población bajo estudio (12,7 porciones).

Sin embargo, se observaron algunas excepciones, en donde los porcentajes de las barreras fueron altas, tales como: “no tengo tiempo” fue considerada una barrera para el 35,7% de las personas con consumo bajo; y “me olvido de comerlas” que fue considerada también una barrera para el 38,7% de personas con consumo medio y para un 34,5% de consumo bajo. Esto último coincide con que “me olvido de comerlas” haya sido la barrera predominante respecto a las demás.

9) CONCLUSIÓN

Al finalizar este trabajo de investigación se logró conocer y caracterizar el consumo de frutas y verduras de los estudiantes de enfermería de un instituto de nivel superior no universitario, de gestión estatal de la ciudad de Córdoba, así como también las motivaciones y barreras para dicho consumo.

Respecto a los resultados obtenidos, el consumo promedio de frutas y verduras fue de 12,7 porciones, en este sentido, el bajo consumo no fue identificado como un problema. Dicho resultado no coincide con las hipótesis planteadas al comienzo de la investigación, en base a la bibliografía existente, que refería que el consumo sería principalmente bajo. Este dato, es sumamente relevante, contemplando la importancia de un consumo adecuado de frutas y verduras, su rol protagónico en la protección de la salud y prevención de enfermedades, como así también en el desarrollo de una vida plena.

Cabe destacar que la presencia de motivaciones fue mayor respecto a las barreras, lo cual tuvo un impacto positivo en el consumo de este grupo poblacional. Se destacaron como principales motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras “me gustan las frutas” y “me olvido de comerlas” respectivamente. Teniendo en cuenta esto, es necesario fortalecer el gusto que refieren tener frente a estos alimentos y tratar de mitigar las barreras encontradas mediante la implementación de estrategias adaptadas socioculturalmente, para así lograr incentivar al desarrollo de hábitos sostenibles en el tiempo.

En relación a lo anterior, sería interesante considerar a la población con la que se trabajó como futuros agentes de cambio para que sus hábitos trasciendan al resto de las personas, teniendo en cuenta su rol activo como futuros trabajadores del sistema de salud y como promotores de hábitos saludables y motivadores de los mismos.

Como futuras Licenciadas en Nutrición es relevante reflexionar sobre diferentes propuestas/acciones para trabajar junto a la población, y también, destinarlas al desarrollo de políticas públicas favorecedoras de entornos saludables y sustentables que contribuyan al fortalecimiento de la salud individual y colectiva.

10) REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS | Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles [Internet]. WHO. [citado 4 de agosto de 2019]. Disponible en: http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
2. Fundación Interamericana del Corazón Argentina. Consumo de frutas y verduras – FIC Argentina [Internet]. [citado 4 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.ficargentina.org/informacion/alimentacion/consumo-de-frutas-y-verduras/>
3. Ministerio de Salud y de Desarrollo Social. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. Buenos Aires, 2018 [citado 14 de septiembre de 2019]. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001444cnt-2019-04_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
4. Barbero L. Estudio sobre hábitos de consumo de frutas y verduras de los consumidores cordobeses. Córdoba - Argentina: Federación Agencia para el Desarrollo Económico de la Ciudad de Córdoba (ADEC), 2012.
5. Peña M, Bacallao J. La obesidad en la pobreza: un problema emergente en las Américas. Rev Futuros 2005. 3(10).
6. FAO. Prioridad mundial al consumo de fruta y hortalizas [Internet]. [citado 4 de agosto de 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/spanish/newsroom/focus/2003/fruitveg1.htm>
7. Osorio E. J, Weisstaub N. G, Castillo D. C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev. chil. nutr. 2002; 29(3): 280-285.
8. Troncoso P C, Amaya P JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2009; 36(4): 1090-1097.
9. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. 2013;28(2):438-446.

10. Rangel Caballero LG, Gamboa Delgado EM, Murillo López AL. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutr. Hosp.* 2017; 34(5):1185-1197.
11. Muñiz-Mendoza P, Cabrera-Pivaral Carlos, Orozco-Valerio M, Báez-Báez L, Méndez-Magaña A. Hábitos e ingesta alimentaria de frutas y verduras en estudiantes de educación superior. *Rev. chil. nutr.* ; 45(3):258-262.
12. Vera V, Crovetto M, Valladares M, Oñate G, Fernández M, Espinoza Vet al . Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Rev. chil. nutr.* 2019; 46(4):436-442.
13. Bastías Arriagada EM, Stieповich Bertoni J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc. enferm.* 2014;20(2): 93-101.
14. Morales I G, del Valle R C, Soto V Á, Ivanovic M D. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Rev. chil. nutr.* 201340(4): 391-396.
15. Ministerio de Salud. Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina [Internet]. Buenos Aires 2016[citado 2019 Sep 11]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
16. Astiasarán Anchía I., Martínez Hernández A. Alimentos, composición y propiedades. Madrid: Interamericana.McGraw-Hill; 1997.
17. Cámara Hurtado MM, Sánchez Mata M de las C, T Pinto Fontanillo JA. Frutas y verduras, fuentes de salud. Madrid (Comunidad autónoma): Consejería de Sanidad, Instituto de Salud Pública, Servicio de Promoción de la Salud; 2003.
18. Carabajal Azcona, A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. 1st ed. Madrid, p.75.

19. Serpa Guerra AM, Castrillón Martínez DC. Adición de vitaminas A, B, C, D y de los minerales hierro y calcio en productos lácteos para niños entre 1 y 4 años. Corporación Universitaria Lasallista; 2015.
20. Ramírez JN. Efecto del consumo de fibra en la dieta del paciente diabético. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica. 2012;69(600):21–23.
21. Escudero Álvarez E., González Sánchez P. La fibra dietética. Nutr. Hosp. 2006; 21(Suppl 2): 61-72.
22. Zacarías H. I, Speisky C. H, Fuentes G. J, González G. C, Domper R. A, Fonseca M. L, Olivares C. S. Los colores de la salud, 3 verduras y 2 frutas al día. INTA - 5 al día Chile Santiago de Chile, 2016.
23. Marmot M, Atinmo T, Byers T, Chen J, Hirohata T, Jackson A, et al. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC, 2007.
24. Harvard TH CHAN. Vegetables and Fruits [Internet].The Nutrition Source. 2012 [citado 22 de septiembre de 2019]. Disponible en:<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruit/>
25. Parra PA, Justo AM. Balance entre ingesta recomendada y consumo estimado de hortalizas [Internet]. Instituto de Economía y Sociología, INTA; 2003 ago [citado 22 de septiembre de 2019]. Disponible en:<http://repositorio.inta.gob.ar:80/handle/20.500.12123/5636>
26. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003 (WHO Serial Technical Report; 916).
27. World Cancer Research Fund. Recommendations for cancer prevention. United Kingdom: WCRF UK; 2007. Our cancer prevention recommendations [Internet]. World Cancer Research Fund. 2018 [cited 2019 Sep 25]. Disponible en: <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Recommendations.pdf>

28. Restrepo LF, Urango LA, Deossa GC. Conocimiento y factores asociados al consumo de frutas por estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista chilena de nutrición*. 2014;41(3):236–242.
29. Herran OF, Patiño GA, Gamboa EM. Desigualdades socioeconómicas en el consumo de frutas y verduras: Encuesta Nacional de Nutrición de Colombia, 2010 [Internet]. [citado 17 de septiembre de 2019]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019000205013
30. Villanueva Cruzalegui SM. Prácticas y razones de consumo de frutas y verduras en escolares de 6to grado de nivel primario de la I.E Sol de Oro, Los Olivos, 2018 [tesis]. Lima Peru; 2019.
31. Instituto Nacional de Estadística y Censos, Ministerio de Hacienda, Presidencia de la Nación. Valorización mensual de la canasta básica alimentaria y de la canasta básica total por regiones estadísticas. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: 2019.
32. De Piero A, Bassett Na, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp*. 2015; 31(4): 1824-1831.
33. Arroyo Izaga M., Rocandio Pablo A. M.^a, Ansotegui Alday L., Pascual Apalauza E., Salces Beti I., Rebato Ochoa E.. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp*. 2006; 21(6): 673-679.
34. Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Salud Colectiva*. 2016 Dec 19;12(4):473.
35. Jacoby E, Keller I. la promoción del consumo de frutas y verduras en américa latina: buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. *Rev. chil. nutr*. 2006; 33(Suppl 1): 226-231.
36. Urbe Marquez, RE. Ingesta de Frutas, Verduras y sus Motivaciones, Barreras para consumir 5 porciones al día en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [tesis]. Lima Perú; 2015.
37. OPS/OMS Argentina. Consumir más frutas y verduras salvaría 1,7 millones de vidas al año [Internet]. [citado 22 de septiembre de 2019]. Disponible en:

https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=762:consumir-mas-frutas-verduras-salvaria-1-7-millones-vidas-ano&Itemid=234

38. Santos GM, Silva AM, Carvalho W, Rech Cassiano R, Loch MR. Barreras percibidas para el consumo de frutas y verduras en adultos brasileños. *Ciênc. saúde coletiva*. 2019; 24 (7): 2461-2470.
39. López-Guevara SJ, Flores-Peña Y, Ávila-Alpirez H, Gallegos-Cabriales EC, Benavides-Torres RA, Cerda-Flores RM. Beneficios y barreras percibidos por adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verduras. *ALAN*. 2009; 59(2): 174-178.
40. Figueroa MJ, Funes S, Huaiquil MG. Patrones y barreras de consumo de frutas y hortalizas en jóvenes universitarios [tesis]. Córdoba Argentina; 2015.
41. Olivares C Sonia, Lera M Lydia, Bustos Z Nelly. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2008 Mar [citado 2020 Mar 16] ; 35(1): 25-35. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182008000100004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182008000100004>.
42. Figueira TR, Lopes ACS, Modena CM. Barreiras e fatores promotores do consumo de frutas e hortaliças entre usuários do Programa Academia da Saúde. *Rev. Nutr.* [Internet]. 2016 Feb [cited 2020 Mar 16] ; 29(1): 85-95. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-527320160001000085&lng=en. <https://doi.org/10.1590/1678-98652016000100009>.
43. Achic Cuenca LS. Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras de madres y sus hijos en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra, Lima, 2016 [tesis]. Lima, Perú; 2017.
44. Galindo Triana GP. Hábitos de consumo de frutas y hortalizas en personas de 15 a 39 años, habitantes de Bogotá [tesis]. Bogotá, Colombia; 2015.

11) ANEXOS

Anexo 1-

Cuestionario de “Motivaciones y barreras para el consumo diario de frutas y verduras, en estudiantes de enfermería un Instituto de la Ciudad de Córdoba en el año 2019”

Esta encuesta forma parte de una investigación. Nos interesa conocer cuáles son las motivaciones y barreras para el consumo diario de frutas y verduras en los estudiantes de enfermería. La información será de carácter anónimo y será utilizada exclusivamente para los fines de este estudio.

A) Complete con una cruz lo que corresponda Sexo:

1. Mujer ___

2. Varón ___

B) ¿Cuántos años tiene? Edad:

En relación al consumo de frutas y verduras, marque con una (X) la frecuencia con la que generalmente consume los siguientes alimentos:

N°	Frutas	¿Con qué frecuencia consumes generalmente?						Mensual (n ° de veces al mes)	Nunca	Cada vez que consumes ¿En qué cantidad?	
		Diario	Semanal (n.º de veces a la semana)								
			1	2	3	4	5				6
1	Banana										
2	Manzana										
3	Naranja										
4	Mandarina										

24	Frambuesas																
25	Limón																
26	Otras:																

N°	verduras	¿Con qué frecuencia consumes generalmente?										Cada vez que consumes ¿En qué cantidad?	
		Diario	Semanal (n.º de veces a la semana)						Mensual (n.º de veces al mes)	Nunca			
			1	2	3	4	5	6					
1	Zanahoria												
2	Lechuga												
3	Tomate												
4	Espinaca												
5	Brócoli												
6	Repollo												
7	Acelga												
8	Rúcula												
9	Cebollas												
10	Chauchas												

Motivaciones	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Porque me gustan las frutas					
Porque me gustan las verduras					
Para sentirme bien					
Para estar en forma					
Para mantener mi peso actual					
Para estar sano					
Para prevenir enfermedades					
Porque me brindan vitaminas y minerales					

Barreras	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Vivo sola/o y no me dan ganas de prepararlas					
No tengo tiempo					
Me olvido de comerlas					
No me quitan el hambre					
Son difíciles de llevar cuando salgo					
Son costosas					
Prefiero la chatarra					
No me gustan					