



Universidad
Nacional
de Córdoba



FCM
Facultad de
Ciencias Médicas



EN
Escuela de
Nutrición

2021 - AÑO DE HOMENAJE AL PREMIO NOBEL DE MEDICINA DR. CÉSAR MILSTEIN

“Caracterización del consumo de frutas y verduras en la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba”.

ALUMNA:

FERNÁNDEZ ANSALDO, Melina. (345-39422384)

DIRECTORA:

Mgter. MAMONDI, Verónica.

Julio, 2021

Página de aprobación

Trabajo de Investigación para la Licenciatura (T.I.L):

Alumnos: Fernández Ansaldo, Melina_

Directora: Prof. Mgter. Mamondi, Verónica.

Tribunal:

Prof. Lic. Monica Razquin.

Lic. Mauro Torres

Prof. Mgter. Mamondi, Verónica.

Fecha: Córdoba, año 2021

Calificación:

Art. 28°: *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.*

RESUMEN

“Caracterización del consumo de frutas y verduras en la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba”. **Área temática de investigación:** Epidemiología y Salud Pública.

Autoras: Fernández Ansaldo, M. 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:** Analizar el consumo de frutas y verduras y la percepción sobre la dieta habitual de la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, explorando los factores que explican el consumo de dichos alimentos, durante el año 2021. **Metodología:** Estudio correlacional, transversal, observacional en 277 adultos de entre 18 y 65 años de Río Cuarto. Variables: sociodemográficas, FyV consumidas las 24 hs anteriores, barreras al consumo de FyV, percepción de la dieta habitual. Se aplicó una encuesta estructurada digitalizada autoadministrada. Se analizaron los datos con estadística descriptiva utilizando el programa PSPP y con prueba de hipótesis de Chi Cuadrado, tomando un valor de $p < 0,05$ como significativo. **Resultados:** Participaron un total de 277 personas, de las cuales se observó que el 50,5% consume la cantidad diaria recomendada o más de FyV y el 49,5% consume menos de la cantidad recomendada; con una media de consumo de 5,17 porciones diarias. La principal barrera de consumo fue “factores individuales”. Del total de personas con percepción saludable de su dieta, el 23,7% no consumen las recomendaciones diarias, mientras que el 90% de quienes perciben su dieta como no saludable, consumen menos de la cantidad diaria recomendada de FyV ($p = 0,01$). **Conclusión:** Si bien el consumo de frutas y verduras promedio fue mayor al esperado, aún es frecuente quienes no alcanzan a cumplir la recomendación. Es necesario contar con entornos y políticas públicas favorables que disminuyan las barreras de consumo; sumada a la educación alimentaria nutricional para dar a conocer y concientizar acerca del consumo de FyV.

Palabras claves: Consumo - Frutas y verduras - Percepción de la dieta - Barreras - Población adulta de Río Cuarto.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
OBJETIVOS.....	9
- OBJETIVO GENERAL.....	9
- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
HIPÓTESIS.....	10
MARCO TEÓRICO.....	11
- COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS.....	11
- RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS Y LA SALUD.....	15
- CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS.....	17
VARIABLES.....	21
DISEÑO METODOLÓGICO.....	22
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	23
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	27
PLAN DE TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE DATOS.....	29
RESULTADOS.....	30
DISCUSIÓN.....	49
CONCLUSIÓN.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
ANEXOS.....	59

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que las personas puedan llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sanas. La evidencia muestra que la alimentación no saludable genera riesgos para la salud, que en la actualidad son la causa de una importante carga de morbilidad. Ciertos hábitos alimentarios influyen directamente en la aparición de sobrepeso, obesidad, aumento de la presión arterial (entre otros factores de riesgo), y esto aumenta la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)(1).

El consumo diario de frutas y verduras es una parte esencial de la alimentación, ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética, micronutrientes y todo un cúmulo de sustancias beneficiosas no nutritivas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes. El consumo variado de frutas y verduras ayuda a asegurar una ingesta adecuada de muchos de nutrientes esenciales. Además, contribuye a la prevención de la obesidad y de numerosas enfermedades, como las cardiovasculares y algunos cánceres (2).

El estilo de vida, definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta incluye, en su concepto, un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas entre ellos la alimentación; por lo tanto, el consumo diario de frutas y verduras, guarda estrecha relación con el estilo de vida, por lo tanto habrá factores que facilitarán dicho consumo y otros que harán que este sea difícil de llevar a cabo (3).

La tendencia al bajo consumo de frutas y verduras puede responder a múltiples factores, entre ellos, el alto costo de las mismas; su poca disponibilidad (en algunos lugares hay que viajar para conseguirlas), la escasa diversidad en la oferta según la región, la falta de 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 (4).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), recomiendan un consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras variadas en tipo y color (una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta mediana). Quedan excluidas de esta recomendación las hortalizas feculentas (papa, batata, mandioca y choclo), que deben consumirse con moderación (5).

Actualmente, el consumo estimado es muy variable entre los distintos países, pero el de los países de altos ingresos es considerablemente mayor que el de los países de medianos y bajos ingresos, acentuando la desigualdad (6). En Argentina, la ingesta actual de frutas y verduras se encuentra muy por debajo de esta meta: según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) 2018, solo el 6% de la población adulta cumple con la recomendación de consumo de cinco porciones de frutas y verduras.

Este patrón alimentario de bajo consumo de frutas y verduras en un contexto de crecimiento de la ingesta de productos procesados con altos contenidos de azúcar, grasas y/o sal, se asocia con una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares (infarto y accidentes cerebrovasculares) y algunos tipos de cáncer. En este sentido, la evidencia científica señala que la ingesta insuficiente de frutas y verduras provoca en el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los ACV. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si la población mundial incrementara el consumo de frutas y verduras de manera suficiente, podrían salvarse 1,7 millones de vidas por año (7).

En la provincia de Córdoba, sólo un 4,9% de la población de 18 años y más consume 5 o más porciones de frutas o verduras al día (8). En cuanto a la ciudad de Río Cuarto, si bien cuenta con un amplio Mercado de Abasto con grandes productores de variada mercadería, no hay un registro del consumo por parte de la población de dicho grupo de alimentos (9).

PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

- ¿Qué porcentaje de la población adulta de la ciudad de Río Cuarto consume la porción de frutas y verduras recomendada por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) durante el año 2021, teniendo en cuenta las barreras de consumo, características demográficas y percepciones sobre la dieta habitual?.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Analizar el consumo de frutas y verduras y la percepción sobre la dieta habitual de la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, explorando los factores que explican el consumo de dichos alimentos, durante el año 2021.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y describir las características sociodemográficas de la muestra.
- Determinar la prevalencia de consumo de frutas y verduras.
- Identificar las barreras al consumo de frutas y verduras.
- Describir la percepción sobre la dieta habitual de la población.
- Comparar el consumo de frutas y verduras según factores sociodemográficos, barreras y percepciones sobre la dieta habitual.

HIPÓTESIS

- Se espera encontrar que entre un 5 y 10 % de la población adulta de la Ciudad de Río Cuarto consume la cantidad que recomiendan las GAPA.
- Quienes consumen menos de la recomendación diaria de frutas y verduras presentan mayores barreras de consumo.
- Quienes consumen menos de la recomendación diaria de frutas y verduras presentan una percepción poco saludable/no saludable de su dieta habitual.

MARCO TEÓRICO

1- COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS.

1.1- Macronutrientes

Las frutas y las hortalizas son productos ricos en agua, pobres en proteínas (contenido en torno al 1-4 %, en general en hortalizas y algo inferior en frutas) y lípidos (cantidad muy bajas, generalmente menores del 0,5-0,6 %), y con diferencias entre ambos tipos de vegetales en lo que a carbohidratos se refiere; en las frutas suelen encontrarse estos últimos entre el 1 y el 8 %, aunque existen excepciones, mientras que en las hortalizas este grupo de componentes está, habitualmente, entre el 1 y el 6 %. Por todo esto se trata de alimentos de escasa importancia desde el punto de vista plástico y energético. Sin embargo, y como se comentó al principio, tienen gran interés por su contenido en micronutrientes: vitaminas y minerales (10).

En las frutas, el contenido de azúcares es algo superior al de las hortalizas, y debemos recordar que aumenta con la maduración. En las hortalizas se encuentran también los carbohidratos simples citados para las frutas, fácilmente utilizables por el organismo y, en algunos casos, almidón, polisacárido de reserva de los vegetales; este último se encuentra principalmente en raíces y tubérculos (10).

1.2- Fibra

Otro grupo de componentes de gran interés es el que conocemos como fibra. Actualmente se tiene en cuenta la “fibra alimentaria” o “fibra dietética”, se puede definir como una sustancia de origen vegetal que no puede ser digerida por las enzimas del tracto digestivo humano (11); está constituida por fibra insoluble

(principalmente celulosa) y soluble (principalmente pectinas) y su proporción varía en función del vegetal (10).

1.3- Micronutrientes

Entre los nutrientes que nos proporcionan, se incluyen otros componentes que se necesitan en menor cantidad, aunque son fundamentales para el organismo, por intervenir en los más variados procesos; son las vitaminas y los elementos minerales (10).

De las vitaminas, hemos de destacar las hidrosolubles (solubles en agua), y entre ellas, particularmente la vitamina C o ácido ascórbico; prácticamente la totalidad de la vitamina C que ingerimos procede de hortalizas y frutas; en este grupo se incluyen además las vitaminas del grupo B. Las vitaminas liposolubles son escasas, pero, es preciso tener en cuenta la presencia de carotenoides, sobre todo β -caroteno, denominados provitamina A, dado que en el organismo se transforma en esta vitamina (10).

De los elementos minerales, el más destacado es el potasio; en general, en estos alimentos es más elevado el contenido de potasio que el de sodio y el de magnesio que el de calcio, aunque estos dos últimos, en algunos casos, se encuentran en proporción similar (10).

1.4- Compuestos fitoquímicos:

Los compuestos fitoquímicos son compuestos químicos, no nutritivos, de las plantas, que pueden tener importancia en la prevención de enfermedades y control del cáncer, que están cobrando cada vez mayor protagonismo como agentes bioactivos. Son un grupo complejo de sustancias que incluyen los flavonoles, catequinas y antocianinas, y pueden encontrarse en los vegetales de forma aislada o unidos a azúcares; aunque no todos tienen importancia nutricional. Los más significativos son, las antocianinas presentes en uvas negras, frutillas, granadas, moras y arándanos, la quercetina presente en frutas y cebollas, el resveratrol, presente en uvas y el ácido elágico (10).

1.5 - Clasificación de frutas y verduras

Por hortaliza, se entiende a toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento, ya sea en crudo o cocidas (11).

Las hortalizas se clasifican en 3 grupos:

- Grupo A: acelga, achicoria, berro, brócoli, coliflor, chaucha, escarola, espárrago, espinaca, hinojo, nabo, pepino, rabanito, radicheta, repollo, tomate, zapallito, zapallo, lechuga, pimiento, berenjena.
- Grupo B: alcaucil, cebolla blanca, perejil, puerro, remolacha, repollito de brucella, zanahoria, calabaza, palmitos.
- Grupo C: ajo, arvejas frescas, batata, choclo, papas, mandioca, habas frescas.

Se entiende por Fruta destinada al consumo, como el fruto maduro procedente de la fructificación de una planta sana (11).

Al igual que las hortalizas, las frutas también se clasifican en grupos:

- Grupo A: frutilla, limón, melón, pomelo, sandía, ananá, cerezas, ciruela, damasco, durazno, mandarina, mango, manzana, membrillo, mora, naranja, níspero, pera, uva, zarzamora.
- Grupo B: banana, higo, granada, quinoto.

Aunque los alimentos continúan siendo los mismos, durante una cocción pueden sufrir grandes cambios, por lo que es importante saber y conocer el cambio de peso y volumen que sufren los alimentos tras la cocción.

En el caso de las verduras y frutas tras la cocción suelen perder parte de su volumen y se reducen entre un 5 y un 10% (algunas incluso aún más), a causa de que pierden líquido durante la misma. (12)

Teniendo presente cuál es la variedad de frutas y verduras existentes, y cómo es su volumen de acuerdo a su estado (fresco o cocido), es posible determinar porciones.

Porciones de frutas y verduras establecidas en la cartilla nutricional utilizada para la encuesta de las ENFR 2018 (8):

SE CONSIDERA COMO FRUTA :	1 PORCIÓN:
Manzana, banana, naranja, durazno, pera, pomelo, mandarina.	Una unidad mediana
Frutillas, guindas, cerezas, uvas.	1 taza
Fruta cocida, cortada, o en conserva.	½ taza
Damascos	4 unidades
Ciruela	2 unidades
Sandía	Una tajada de aprox. 5 cm
Melón	1 tajada de aprox 8-10 cm
Jugos de frutas: naturales, exprimidos o licuados.	½ taza
SE CONSIDERA COMO VERDURA :	1 PORCIÓN
Verduras crudas de hoja verde Repollo, espinaca, lechuga.	1 taza o ½ plato
Otras verduras, cocidas o cortadas crudas Tomate, zapallito, acelga, zanahoria rallada, coliflor, brócoli, chauchas, remolacha, espinaca o acelga cocida,	½ taza o ¼ de plato

espárragos, puré de zapallo, cebolla, etc.	
Palta	½ unidad chica
En el caso de preparaciones como tarta de verdura	1 porción de tarta
En el caso de preparaciones como empanadas de verdura o buñuelos de verdura	2 empanadas/ 4 buñuelos
En el caso de preparaciones como guisos o sopas con verduras	1 plato

2- RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS Y LA SALUD

Existe evidencia científica que demuestra que un mayor consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas o degenerativas (cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad). Los alimentos a base de vegetales aportan agua, fibras, vitaminas, minerales y fitoquímicos. Estos últimos están asociados a mecanismos defensivos del vegetal, que poseen diversas actividades biológicas. Así, muchos compuestos que otorgan color, sabor y aroma a las frutas y hortalizas poseen capacidad antioxidante. Estas sustancias protegen al organismo de los Radicales Libres (RL), los cuales se generan por procesos metabólicos normales o por causas externas como la polución, la radiación UV y el humo del cigarrillo. Estos RL participan en procesos oxidativos que, en muchos casos, desencadenan enfermedades degenerativas (13).

En Estados Unidos, por ejemplo, los factores de riesgo dietético asociados con la mala salud son los que se consideran bajos en frutas, verduras, granos integrales, nueces y semillas y altos en carbohidratos refinados, azúcares agregados, sodio y ciertas grasas saturadas. Las dietas ricas en frutas y verduras se recomiendan

ampliamente en los países desarrollados por sus propiedades promotoras de la salud; históricamente han ocupado un lugar en la orientación dietética debido a su contenido de vitaminas, minerales, fibra dietética y, más recientemente, bioactivo dietético (14).

Los expertos en nutrición y salud de todo el mundo reconocen la importancia de las frutas y verduras para proporcionar micronutrientes esenciales y fibra a la dieta; sin embargo, los productos agrícolas también son la fuente principal de compuestos bioactivos dietéticos, sustancias protectoras endógenas que a menudo aportan los colores vibrantes presentes en las frutas y hortalizas. Los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. (NIH) han definido los compuestos bioactivos dietéticos como "compuestos que son constituyentes de alimentos y suplementos dietéticos, distintos de los necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales humanas básicas, que son responsables de los cambios en el estado de salud". Las recomendaciones actuales de salud pública para aumentar el consumo de frutas y verduras se basan en gran medida en la necesidad de satisfacer la ingesta de nutrientes esenciales de los alimentos; sin embargo, las recomendaciones de política (por ejemplo, la U.S. Dietary Guidelines for Americans 2015-2020) y los grupos (por ejemplo, la Alianza Nacional de Frutas y Verduras) también señalan la contribución de los bioactivos dietéticos a la promoción de la salud. Los consumidores ahora eligen frutas y verduras no solo por su contenido de vitaminas, minerales y fibra, sino también por su concentración de bioactivos dietéticos (14).

Hasta la fecha se han identificado más de 5000 compuestos bioactivos dietéticos, muchos de los cuales ahora tienen una evidencia sustancial que respalda sus beneficios para la salud humana (14).

La Sociedad China de Nutrición, en 2018 ha publicado recomendaciones de ingesta de al menos 19 bioactivos no esenciales. Sin embargo, el problema que surge al examinar la mayoría de las pruebas observacionales es la incapacidad de

distinguir entre los efectos de un solo ingrediente bioactivo o clase de compuestos y otros constituyentes nutricionales (14).

También se ha vinculado el mayor consumo de frutas y verduras a un menor riesgo de desarrollar cáncer. El impacto podría alcanzar a una disminución del 35% de todos los cánceres. Además, el mayor consumo de fibra presente en frutas y verduras, y la presencia de los fitoquímicos contribuyen a disminuir, hasta en 31%, el riesgo de cardiopatías isquémicas. Otros posibles beneficios de alcanzar un consumo ideal de frutas y verduras, es que ayudan a crear sensación de saciedad y a disminuir la ingesta de calorías totales. Aún más, los efectos benéficos de su consumo también pueden prevenir deficiencias en micronutrientes tales como hierro, y vitaminas como la A, C y B12 (15)

3- CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

3.1) El consumo de frutas y verduras a nivel mundial

Según un informe de la Fundación Produce for Better Health (2015), en Estados Unidos, las pérdidas recientes en el consumo de frutas y verduras están vinculadas a dos comportamientos comunes: una disminución en los acompañamientos de verduras para la cena y una reducción del consumo de jugo de frutas en el desayuno. El informe muestra que la ingesta de verduras se ha visto afectada por la comensalidad familiar, ya que los miembros de la familia dejaron de comer todos juntos y, por otro lado, a medida que los estadounidenses buscan cenas más convenientes (por ejemplo, platos principales listos para comer o congelados), el consumo de verduras ha disminuido porque hay menos guarniciones en la cena (15).

Un estudio de series de tiempo con datos de la encuesta VIGITEL analizó la tendencia temporal en el consumo de frutas y verduras entre adultos en las capitales de los estados brasileños y el Distrito Federal de 2008 a 2016 (16).

El estudio analizó la prevalencia de consumo regular y consumo recomendado de frutas y verduras, para cada uno de los años, para el conjunto completo de la población evaluada y según sexo, edad grupo, escolaridad y ubicación. Hubo un aumento significativo en la prevalencia del consumo regular y el consumo recomendado de frutas y verduras.

Similar tendencia se identificó en el porcentaje de población que alcanza el consumo recomendado en la mayoría de los estratos poblacionales, con mayor incremento en hombres, adultos jóvenes, aquellos con baja escolaridad, y regiones menos desarrolladas de Brasil. Hubo un aumento en el consumo de frutas y verduras, especialmente entre los grupos con menores niveles de consumo al inicio del período de estudio. Sin embargo, tres de cada cuatro personas aún consumían menos frutas y verduras de lo recomendado (16).

En Colombia, se realizó un estudio analítico en población entre 5 y 64 años, con datos recolectados en las dos últimas Encuestas Nacionales de Situación Nutricional en Colombia, ENSIN-2010 y 2015.

En el período 2010-2015, en los adultos, la prevalencia de leche, carne, atún, vísceras, pan, tubérculos, azúcar, alimentos fritos y alimentos light disminuyó, al igual que la de verduras y frutas (17).

Análisis no publicados basados en la ENSIN-2005, donde la fuente de datos del consumo fue un recordatorio de las últimas 24 horas mostraron ingesta de proteínas por encima de las recomendaciones poblacionales en todos los grupos etarios. Explicar por qué disminuyó el consumo de alimentos, fuente de proteínas o en general de cualquier alimento, escapa al alcance del estudio. Sin embargo y a manera de hipótesis, es plausible que, a pesar del crecimiento económico del país, la inequidad y el aumento de los impuestos directos e indirectos en los estratos socioeconómicos medio e incluso en el bajo, contrajo el gasto en alimentos (al menos en los más costosos), como son los alimentos fuente de proteínas. Además, el reemplazo de la grasa animal por la vegetal y de los alimentos básicos o tradicionales con poco o ningún procesamiento por los

mismos u otros, pero con alto nivel de procesamiento industrial. Más recientemente, se ha notado la disminución en el consumo de alimentos fritos, empaquetados, de azúcar y como resultado de la tendencia hacia la “dieta saludable”, el incremento del consumo de alimentos bajos en calorías “light”, de frutas y verduras o con alto contenido de fibra “integrales” (17).

Si bien en general hubo cambios deseables, en los adultos también aumentó la prevalencia y frecuencia/día del consumo usual de las comidas rápidas y de paquete. Complementariamente se evidenció disminución del consumo de verduras crudas, de frutas enteras y en jugo en niños y adultos. Consumir frutas o verduras es costoso, para su conservación se necesita de cadena de frío e incorporarlas a la dieta es complejo y, además, requiere de transformaciones en la cultura alimentaria (17).

3.2) El consumo de frutas y verduras en Argentina

En las últimas décadas se registró a nivel mundial un cambio en el patrón alimentario, en particular en poblaciones urbanas. Por un lado, se encuentra el progresivo aumento del consumo de alimentos y bebidas con alto nivel de procesamiento (ultraprocesados), contenido energético alto y bajo valor nutritivo (con contenido alto de grasas, azúcares y sal). Y simultáneamente, se observa la disminución del consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos integrales y semillas, entre otros (8).

Los resultados obtenidos en la ENFR realizada en el año 2018, muestran que los patrones alimentarios continúan siendo inadecuados en los adultos debido a que el consumo de frutas y verduras permanece estable y extremadamente por debajo de las recomendaciones de consumo de al menos 5 porciones promedio diarias, debiéndose el mismo a factores, ya sean individuales, económicos, relacionados al entorno o si ya se consume la cantidad adecuada. (8)

Además, se tuvo en cuenta la percepción sobre la dieta habitual. Esta dimensión incluyó: percepción sobre dieta habitual como poco/nada saludable. (8)

3.2) El consumo de frutas y verduras en la provincia de Córdoba

Los hogares cordobeses declararon en el año 2012 consumir en promedio 206 gr. de frutas por persona al día, es decir 94 gr. menos que lo recomendado. En relación a las verduras en total, incluidas las papas, se consumen 221 gr. de verduras por persona por día, lo que equivale a 280 gr menos que lo recomendado (18).

Podríamos concluir entonces, según estos estudios, que no todos los cordobeses cubren con su ingesta las cantidades diarias que proponen los nutricionistas argentinos en la Guías de Alimentación para la Población Argentina acorde a las recomendaciones de los organismos de salud internacionales (18).

Una de las principales barreras para el cambio en la dieta en la comunidad es el optimismo poco realista de muchos individuos sobre sus prácticas alimentarias. Es común según lo demuestran investigaciones que estudian los cambios de conductas, que se suele tener una visión deformada del propio comportamiento, lo que lleva a pensar que los mensajes sobre una alimentación sana, en este caso sería el consumo recomendado de Frutas y Verduras, van dirigidos a personas más vulnerables que nosotros. El hecho de que la población no sea consciente de su comportamiento alimentario, va asociado a una falta de motivación para llevar a cabo ese cambio según señalan algunos modelos psicológicos y sociales (18).

3.4) El consumo de frutas y verduras en Río Cuarto

Río Cuarto es una ciudad argentina situada en el sur de la provincia de Córdoba.

La ciudad de Río Cuarto en el censo realizado en el año 2010 contaba con 246.393 habitantes de los cuales 158.892 pertenecen a un grupo etario que abarca desde los 15 hasta los 64 años inclusive (19).

Si bien es considerada una gran ciudad, debido a su extensión y cantidad de habitantes, no hay un registro, estudio o información del consumo de frutas y verduras de la población.

VARIABLES

- Grupos de edad
- Sexo
- Nivel educativo
- Cobertura de salud
- Cantidad de frutas y verduras consumidas las 24 hs anteriores
- Barreras al consumo de frutas y verduras
- Percepción de la dieta habitual

DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE ESTUDIO: Se realizó un estudio correlacional, transversal y observacional.

- Correlacional: Su objetivo fue conocer la relación que existe entre 2 o más variables, lo que permitió predecir el comportamiento de una a partir de otra.
- Transversal: Se realizó la medición en un punto específico del tiempo.
- Observacional: No se manipularon las variables y se midieron las definidas en el estudio.

POBLACIÓN: Compuesta por la población adulta de entre 18 y 65 años que reside en la ciudad de Río Cuarto, Córdoba, durante el año 2021.

MUESTRA: Una muestra de 227 individuos, fue suficiente para estimar, con una confianza del 90% y una precisión de +/- 10 unidades porcentuales, un porcentaje poblacional que previsiblemente de alrededor de un 10%. Dicha muestra fue no probabilística debido a que no representan a toda la ciudad de Río Cuarto cuyo método de muestreo se basó en quienes se sumaron voluntariamente a participar por medio de redes virtuales.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

- Sexo:

Variable teórica: característica o cualidad biológica que distingue al hombre de la mujer (20). Variable cualitativa nominal.

Variable empírica:

FEMENINO
MASCULINO
OTRO

- Grupo de edad:

Variable teórica: Años cumplidos desde la fecha de nacimiento, hasta la fecha de toma de encuesta. Variable cuantitativa de intervalo.

Variable empírica:

18 a 24 años
25 a 34 años
35 a 49 años
50 a 65 años

- Nivel educativo:

Variable teórica: Grado de instrucción alcanzado o número de años acumulados en asistencia a la escuela. Variable cualitativa ordinal.

Variable empírica:

Primario incompleto
Primario completo y secundario incompleto
Secundario completo y más

- Cobertura de salud:

Variable teórica: Capacidad del sistema de salud para responder a las necesidades de la población, lo cual incluye la disponibilidad de infraestructura, recursos humanos, tecnologías de la salud (incluyendo medicamentos) y financiamiento (21). Variable cualitativa ordinal.

Variable empírica:

Obra social, prepaga o servicio de emergencia médica
Sólo cobertura pública

- Frutas y verduras consumidas las 24 horas anteriores:

Variable teórica: Cantidad de porciones de frutas y verduras consumidas el día anterior a la realización de la encuesta. Variable cuantitativa continua.

Variable empírica: N° de porciones diarias de frutas y n° de porciones diarias de verduras (declarado por los encuestados).

Se elaboraron preguntas acerca de distintas frutas y verduras consumidas, así como también de qué manera lo hace (cruda, cocida, cortada, en preparaciones).

Se preguntó en qué cantidad, dando como opciones valores como unidad o

fraccionados, por ejemplo: 1 fruta, ¼ de fruta, ½ fruta, teniendo como referencia la siguiente cartilla nutricional para cuantificar las equivalencias de porciones:

Además, se consideró aquellas personas que consumieron más cantidad que las opciones que se brindaron en la pregunta anterior, por lo que se añadió un apartado para autocompletar con dicha respuesta.

Se consideró como respuesta a la variable al total de la suma de resultados de todos los apartados y se agruparon teniendo en cuenta la siguiente escala:

CARTILLA NUTRICIONAL	
SE CONSIDERA COMO FRUTA:	1 PORCIÓN:
Manzana, banana, naranja, durazno, pera, pomelo, mandarina (grande), etc.	1 unidad mediana
Frutillas, guindas, cerezas, uvas, etc.	1 taza
Fruta cocinada, cortada o en conserva	½ taza
Damascos	4 unidades
Ciruela	2 ó 3 unidades
Sandía	1 tajada de 5 cm
Melón	1 tajada de 8-10 cm
Jugos de frutas: naturales, exprimidos o licuados	½ taza
SE CONSIDERA COMO VERDURA:	1 PORCIÓN:
Verduras crudas de hoja verde Repollo, espinacas, lechuga, etc.	1 taza o plato
Otras verduras, cocinadas o cortadas crudas Tomate, zapallito, acelga, zanahoria rallada, coliflor, brócoli, chauchas, remolacha, espárragos, puré de zapallo, cebolla, etc.	½ taza o ½ plato

- Variable categorizada. *Consumo según la cantidad recomendada:* Aquellas personas cuyo consumo de frutas y verduras es menor, igual o mayor a 5 porciones diarias. Variable cuantitativa por intervalo.

Variable empírica:

Ninguna porción
Menos de 4,9 porciones
De 5 a 7,9 porciones
De 8 a 9,9 porciones
Más de 10 porciones

- Variable recategorizada para el análisis bivariado: cualitativa ordinal
 - *Consumo menor a la cantidad recomendada*: aquellas personas cuyo consumo es menor a 5 porciones de frutas y verduras.
 - *Consumo de la cantidad recomendada o más*: aquellas personas cuyo consumo es igual o mayor a 5 porciones de frutas y verduras.
- Barreras al consumo de frutas y verduras:
Variable teórica: Razones por las cuales se dificulta el consumo de este grupo de alimentos. Variable cualitativa nominal.

Variable empírica:

Ya consume la cantidad adecuada
Factores individuales (su compra y preparación requiere mucho tiempo, falta de apoyo del entorno, no le gustan, preferencia por otro tipo de comida, dificultad por los hábitos y exigencias de la vida diaria).
Factores económicos (resultan costosas, no puede acceder a ellas).
Factores relacionados con el entorno (pocas opciones de/en los lugares en los que compra y/o en lugares para comer).

- Percepción de la dieta habitual:

Variable teórica: Opinión acerca de la propia alimentación. Variable cualitativa ordinal.

Variable empírica:

Saludable
Poco saludable
No saludable

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para obtener los datos de la muestra, se realizó una encuesta digitalizada dirigida a la población adulta que deseó participar, dejándolo asentado mediante la lectura del consentimiento informado, el cual se encontraba al comienzo de la encuesta, mediante un apartado que refería que los datos recolectados serían anónimos y confidenciales, respetando la intimidad de los mismos y que participar del estudio no tendrá beneficios directos para los encuestados; sin embargo, serán de gran utilidad los resultados obtenidos en el mismo, que posteriormente serán ofrecidos a la Escuela de Nutrición y a los profesionales de salud, para que puedan contribuir a la promoción de la salud de dicha población. Debajo se encontraba la opción “Si, estoy de acuerdo y doy mi consentimiento para participar de la investigación”, la cual garantizaba que el sujeto estaba de acuerdo y había expresado voluntariamente su intención de participar en la investigación, la cual no era obligatoria (22).

Todas las variables fueron medidas por la misma técnica y el mismo instrumento empleado:

Instrumento: Encuesta estructurada digitalizada.

Técnica: Se elaboró un formulario a partir del programa Google Formularios con el fin de obtener respuestas a las preguntas previamente confeccionadas para medir las variables en estudio. La encuesta se aplicó a la muestra, es decir a la población adulta, por lo cual respondieron por sí mismos. Esta fue contactada mediante la difusión de un flyer (se encuentra en anexos) en las redes sociales Instagram, Facebook y WhatsApp. Dichas redes fueron elegidas debido a los usuarios que la utilizan, siendo Instagram una red en la cual predomina más presencia de jóvenes/ adultos jóvenes; utilizando las últimas dos mencionadas para aquellas personas que no sean usuarios, y así abarcar encuestados de todas las edades. Además, se pidió la difusión de la encuesta.

Para identificar y corroborar que las personas sean residentes de la ciudad de Río Cuarto, se destinó un apartado de la encuesta para allí completar con el nombre la calle y el barrio riocuartense en el cual residen.

PLAN DE TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE DATOS

Una vez obtenidos los datos de la muestra, se dispusieron en una base de datos. Los mismos se analizaron con el programa estadístico de software libre “PSPP v 1.4.1.”.

Se midieron las variables cuantitativas a partir de la media y mediana, en cuanto a las variables cualitativas, se midieron por medio de frecuencias absolutas y relativas.

Para comprobar las hipótesis planteadas, se utilizó la estimación de “intervalos de confianza” y la prueba de hipótesis de Chi Cuadrado “(X²)” para la segunda, fijando un nivel de significación $>0,05$.

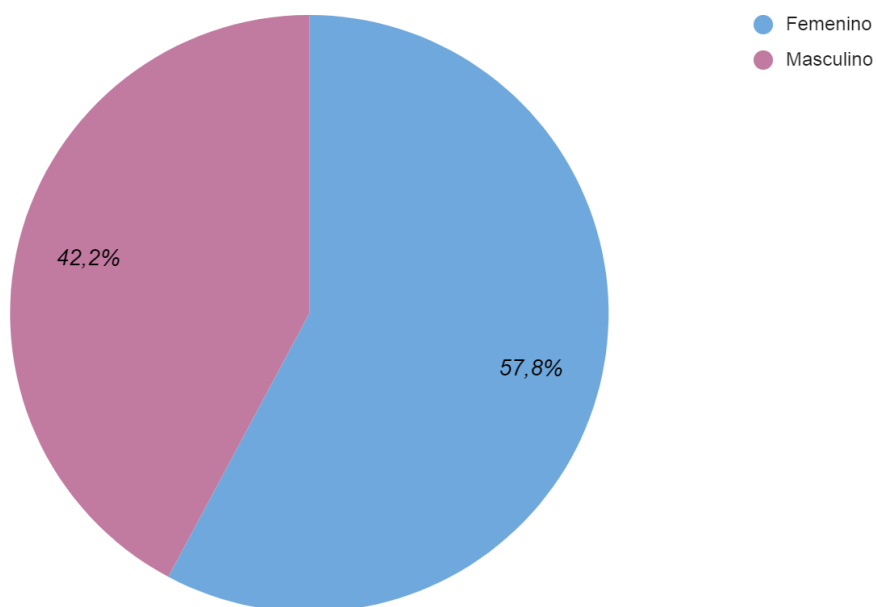
RESULTADOS

La muestra final estuvo conformada por 277 adultos de 18 a 65 años residentes de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba, desde abril hasta mayo del año 2021.

- *Distribución de la muestra según sexo:*

Respecto al sexo, la muestra estuvo conformada por un 57,8% (n=160) de mujeres, siendo este grupo más frecuente que el de los varones.

Gráfico 1: Distribución de la muestra según sexo.

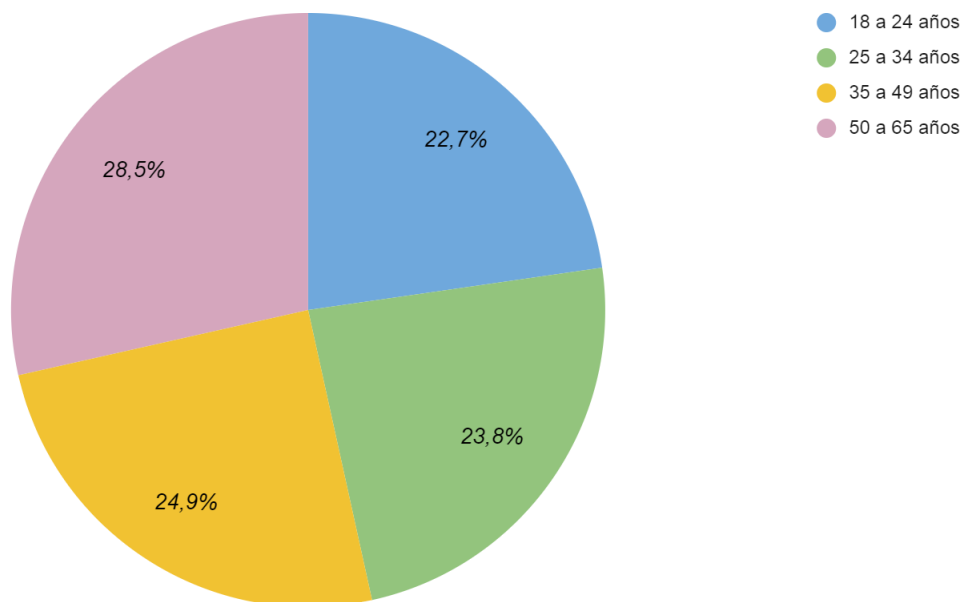


Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución de la muestra según edad del adulto:*

Respecto a la edad, la muestra estuvo conformada por un 22,7% (n=63) de adultos de 18 a 24 años, un 23,8% (n=66) de adultos de 25 a 34 años, un 24,9% (n=69) de personas de 35 a 49 años y un 28,5% (n=79) de adultos de 50 a 65 años, siendo este último grupo el más predominante.

Gráfico 2: Distribución de la variable según edad del adulto

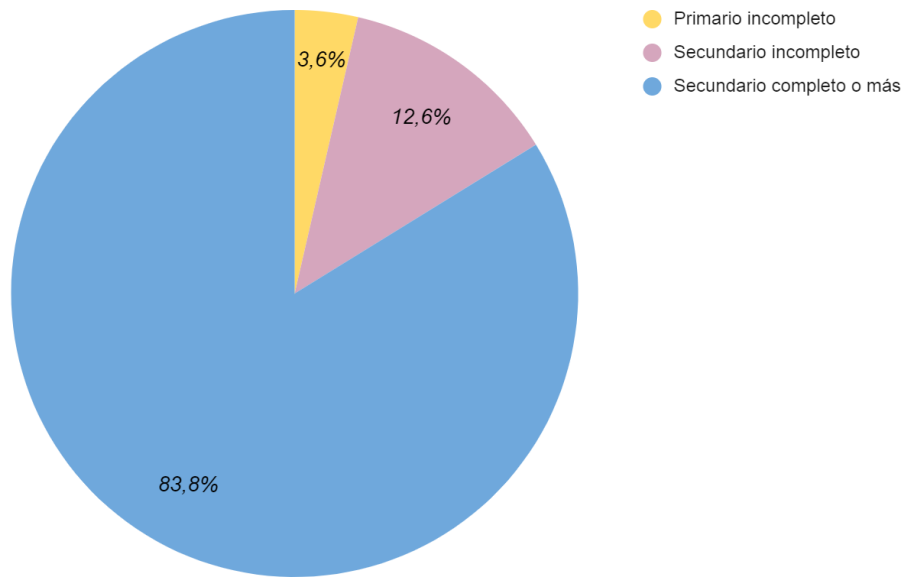


Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- Distribución de la muestra según nivel educativo del adulto:

Respecto al nivel educativo, la muestra estuvo conformada por un 83,8% (n=232) de adultos cuyos estudios alcanzaron el secundario completo o más, contrastando con un 12,6% (n=35) quienes manifestaron no haber completado el secundario y un 3,6% (n=10) que no completó el nivel primario.

Gráfico 3: Distribución de la muestra según nivel educativo

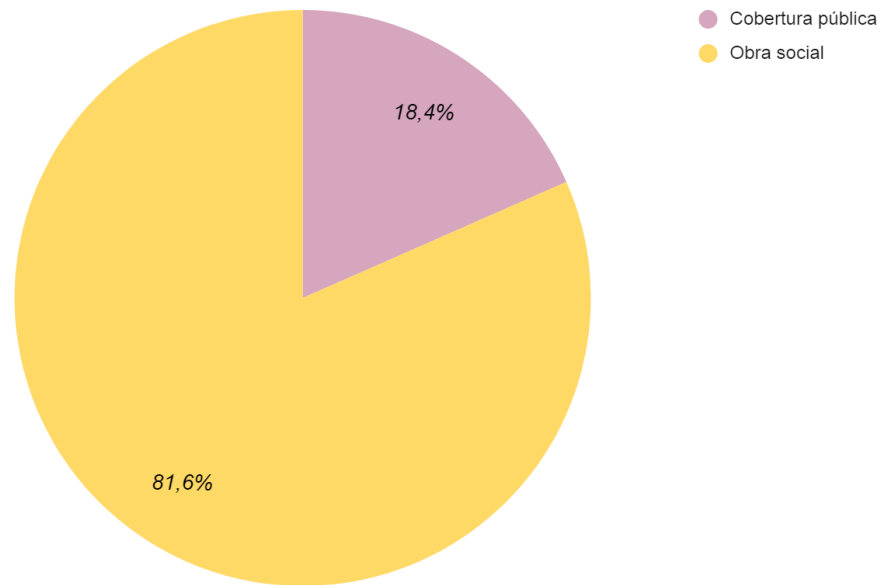


Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

-Distribución de la muestra según cobertura de salud del adulto:

En cuanto a la cobertura de salud, la muestra estuvo conformada por un 81,6% (n=226) de adultos que cuentan con obra social, siendo un 18,4% (n=51) aquellos que poseen cobertura pública.

Gráfico 4: Distribución de la muestra según cobertura de salud:



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

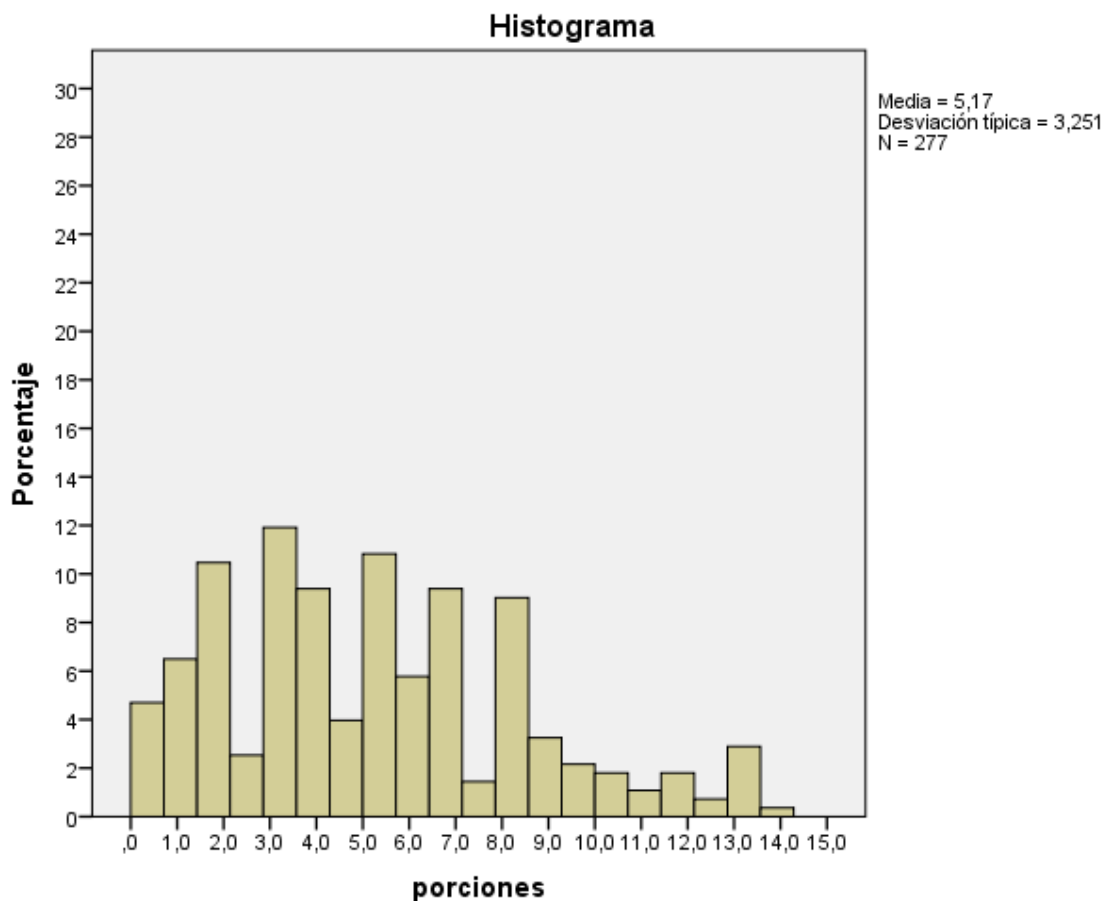
- *Estadísticos descriptivos de porciones:*

La siguiente tabla e histograma representan el consumo de raciones de frutas y verduras en toda la población estudiada. Como se observa, la población consume una media de 5 porciones, con un desvío estándar de 3 porciones, y estuvo distribuida entre 0 y 14 porciones.

Tabla 1: Estadísticos descriptivos de porciones consumidas por la muestra:

VARIABLE	N	MEDIA	DESV. STD	MIN.	MÁX.
Porciones	277	5,17	3,25	,00	14,00

Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

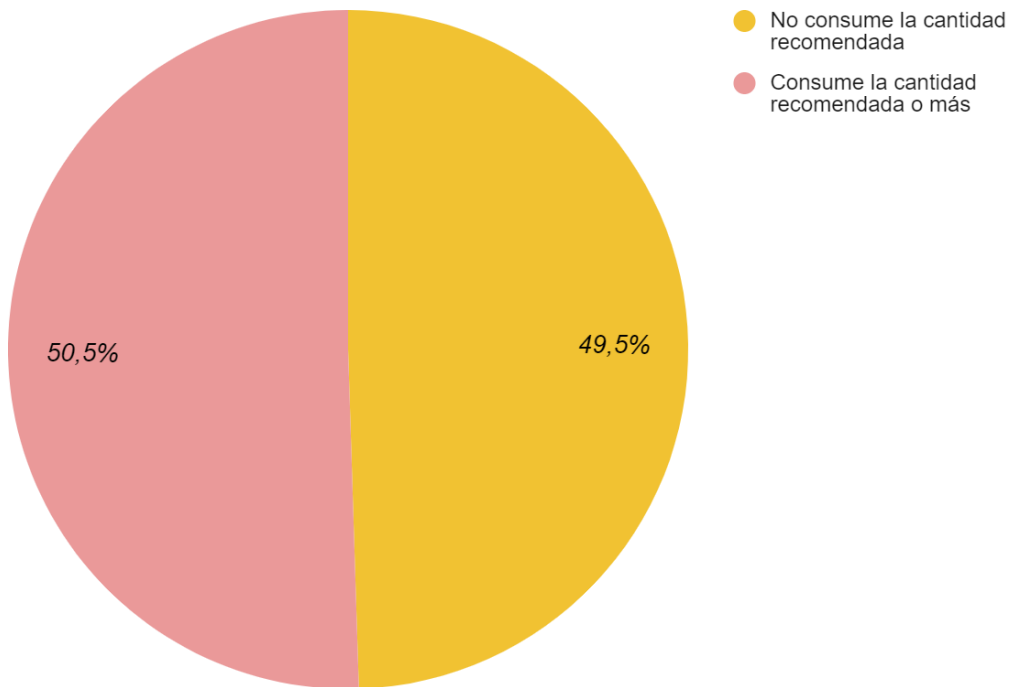


Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución del consumo diario recomendado:*

Se puede observar en el gráfico n°5 que un 49,5% de la población (n=137) no consume las porciones diarias recomendadas, por lo tanto, el 50,5% (n=140) consume la recomendación diaria o más de frutas y verduras.

Gráfico 5: Distribución del consumo de la recomendación diaria.

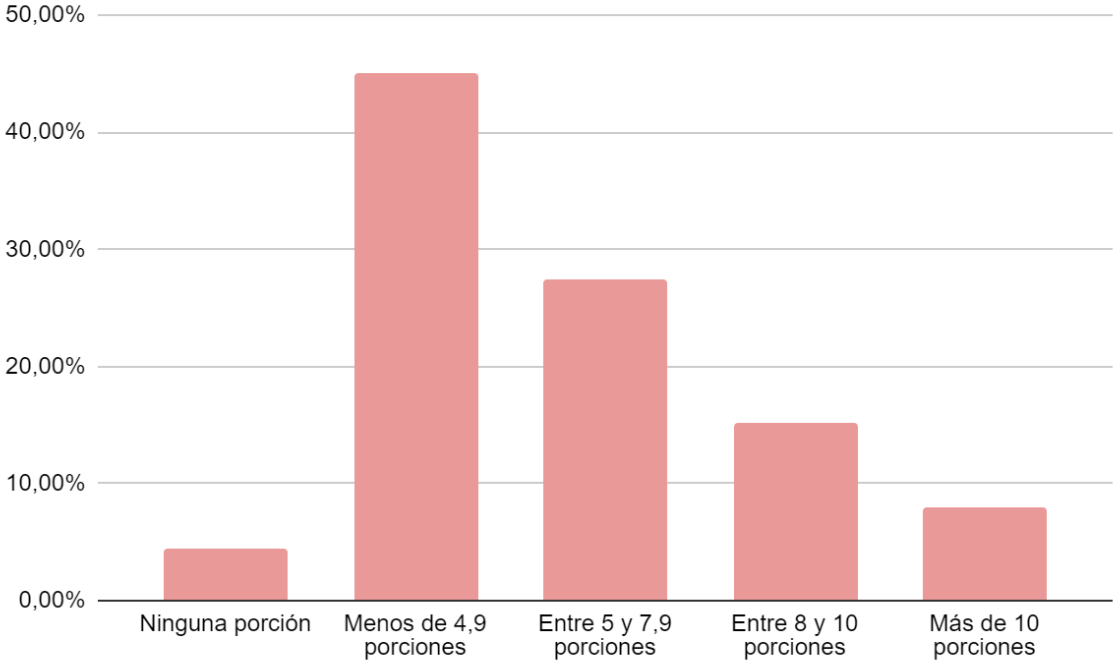


Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

Distribución del consumo según la cantidad recomendada:

En el gráfico 5.1, se puede observar que el 45,1% (n=125) consume menos de 5 porciones diarias, mientras que el 4,4% (n=12) no consume ninguna porción. El 27,4% (n=76) consume entre 5 y 7 porciones diarias, mientras que el 15,1% (n=42) consume entre 8 y 10 porciones, y el 8% restante (n=22) consume más de 10 porciones de frutas y verduras diarias.

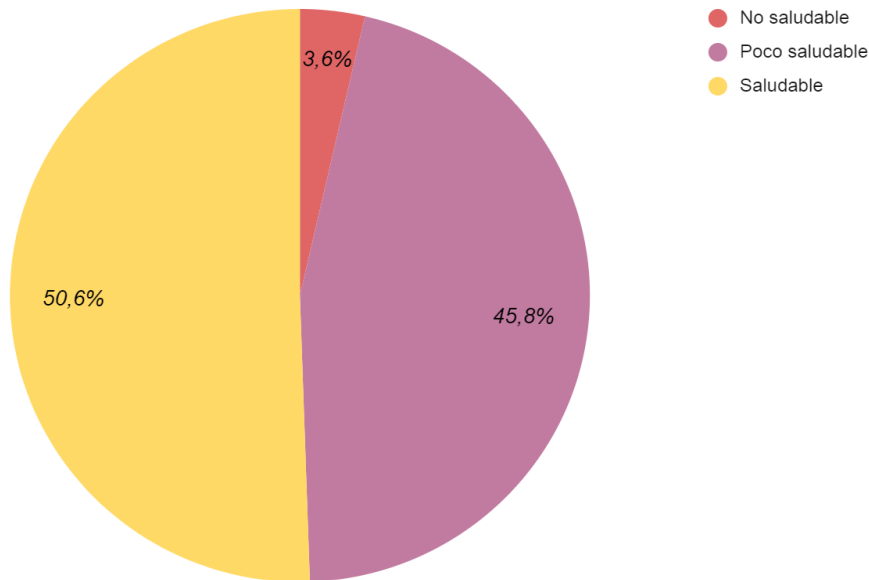
Gráfico 5.1: Distribución del consumo menor, mayor o igual a la cantidad recomendada:



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución de la percepción de la dieta según la población:*
Como refleja el gráfico n°6, un 50,6% de la población (n=140) considera que su alimentación es saludable.

Gráfico 6: Distribución de la percepción de la dieta según la población.



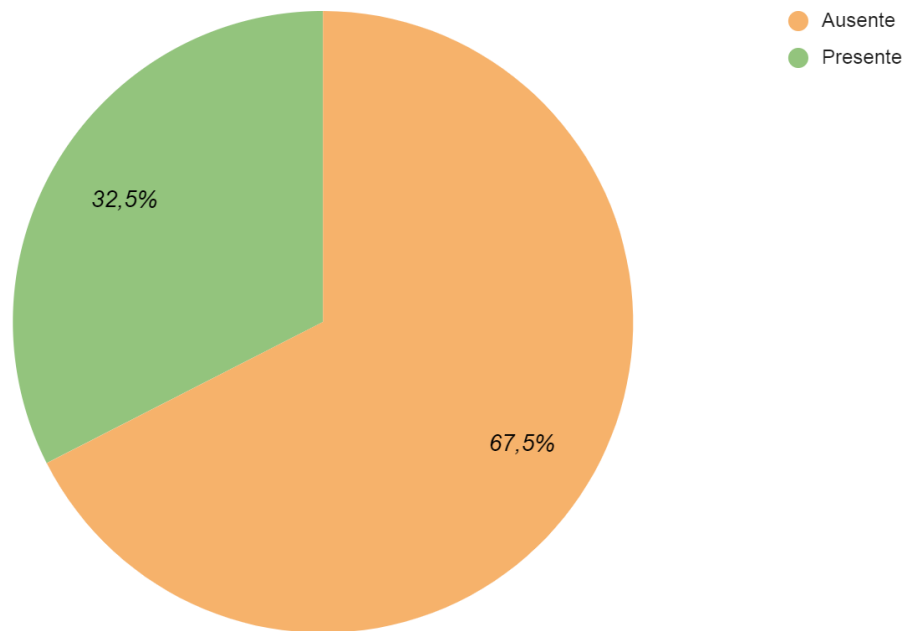
Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución de barreras de consumo.*

A continuación se presentan una serie de gráficos sobre la distribución de aquellos motivos considerados como barreras de consumo por la población, en el cual el factor que estuvo presente en mayor frecuencia fueron los factores individuales relacionados con su compra y preparación (requiere mucho tiempo, falta de apoyo del entorno, no le gustan, preferencia por otro tipo de comida, dificultad por los hábitos y exigencias de la vida diaria).

En el gráfico 7 se observa que el motivo “Ya consume la cantidad adecuada” estuvo presente sólo en el 32,5% de la muestra.

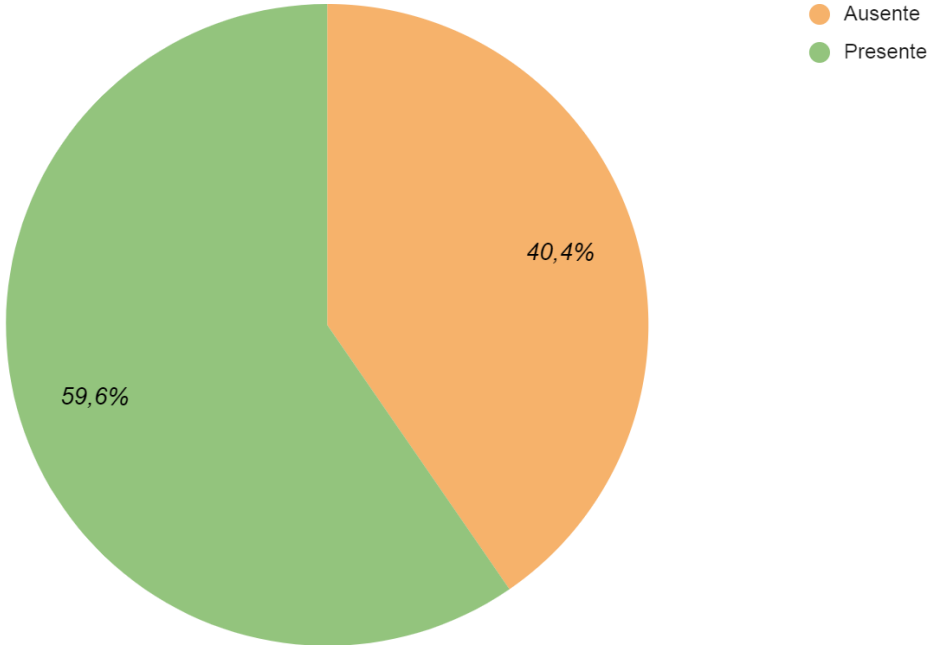
Gráfico 7: Distribución de motivo “Ya consume la cantidad adecuada”.



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

Como se mencionó anteriormente los factores individuales fueron los más frecuentes, estando presentes en el 59,6% de la muestra (gráfico 8).

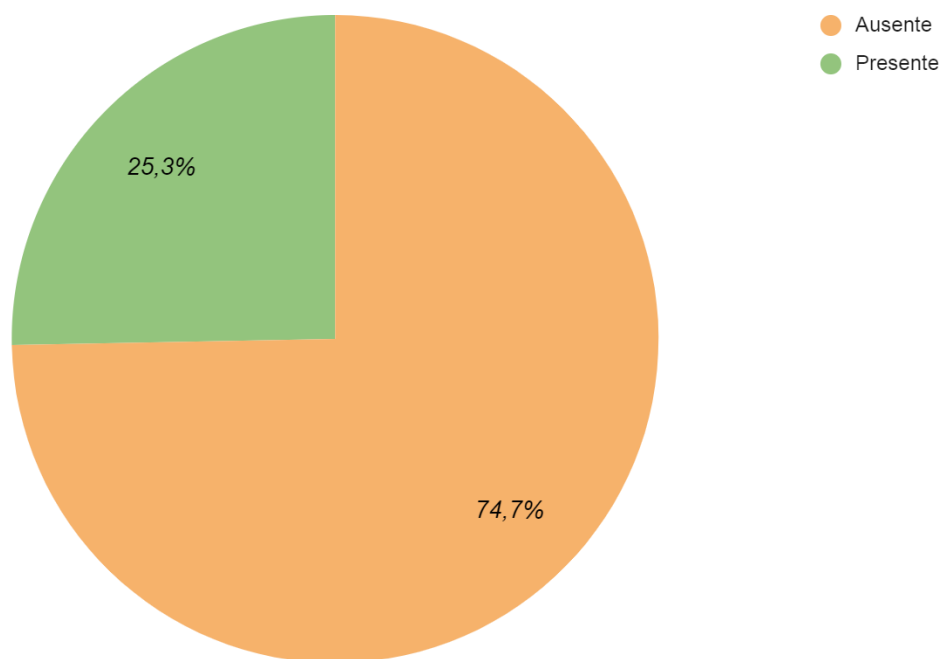
Gráfico 8: Distribución de motivo “Factores individuales”:



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

En el gráfico 9 se observan que los motivos económicos tales como que resultan costosas, no puede acceder a ellas, estuvo presente sólo en el 25,3% de la muestra.

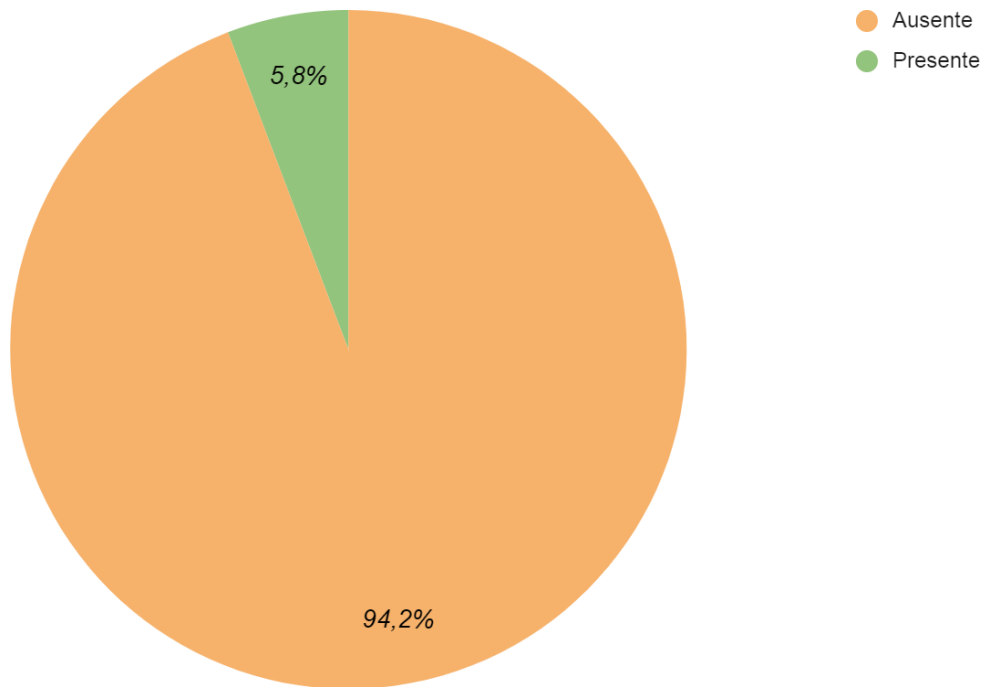
Gráfico 9: Distribución de motivo “Factores económicos”:



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

Por último, en el gráfico 10 se observa que los factores relacionados con el entorno: pocas opciones de/en los lugares en los que compra y/o en lugares para comer, estuvo presente sólo en el 5,8% de la muestra.

Gráfico 10: Distribución de motivo “Factores relacionados con el entorno”:



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

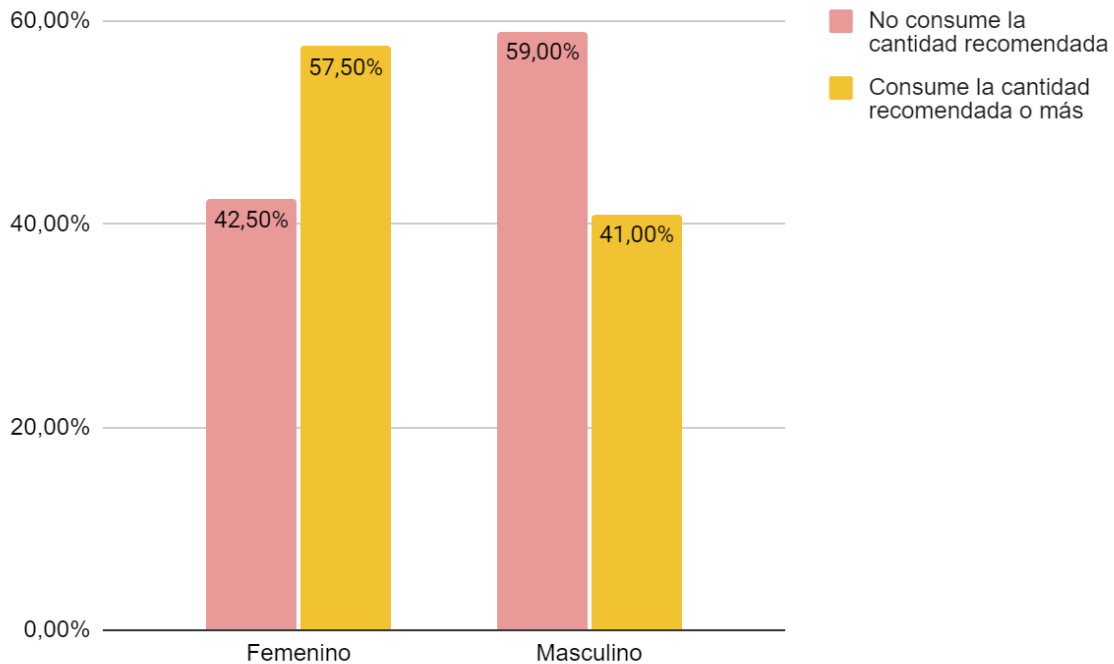
El consumo de frutas y verduras según características sociodemográficas, barreras y la percepción de la dieta.

- *Distribución del consumo de cantidad recomendada según sexo:*

Como se ve reflejado en el gráfico n°11, el 42,5% (n=68) de las mujeres no consume la cantidad diaria recomendada. De la cantidad de varones encuestados, un 59% (n=69) no consume la cantidad diaria establecida en las recomendaciones.

Al ser el valor de Chi Cuadrado de 0,005; se puede decir que existe asociación estadística entre el sexo y el consumo de las recomendaciones diarias de frutas y verduras siendo más frecuente el menor consumo en los varones en comparación con las mujeres.

Gráfico 11: Distribución del consumo de cantidad recomendada según sexo.



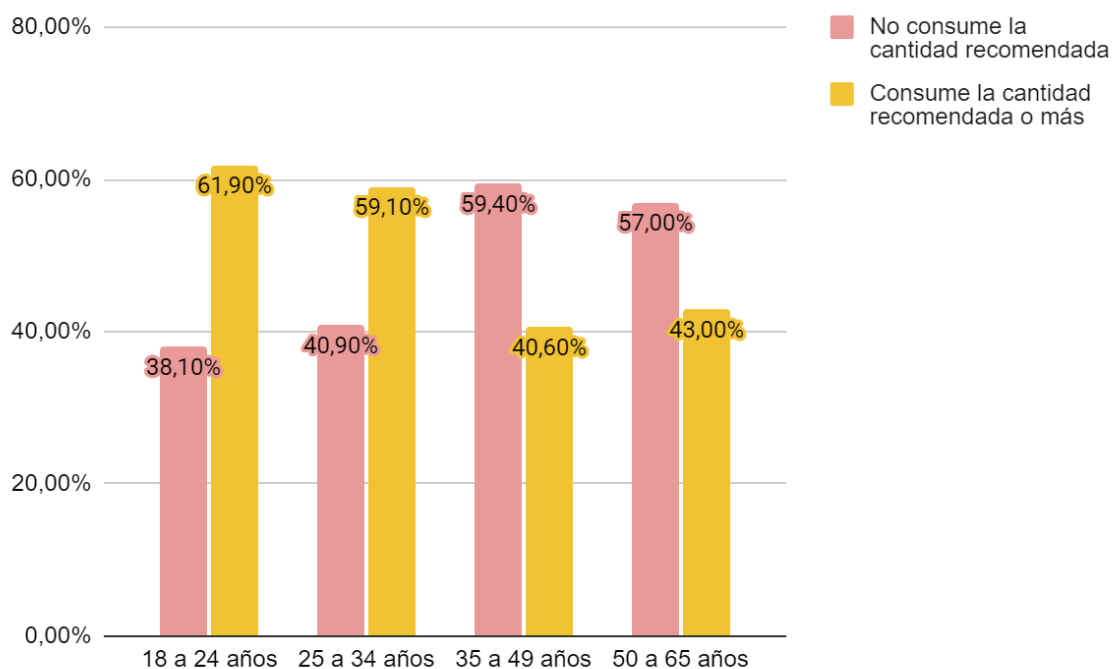
Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución del consumo de cantidad recomendada según edad:*

Se puede observar en el gráfico n°12 que el rango etáreo que menos consume las recomendaciones diarias de frutas y verduras es aquel que comprende las edades de 35 a 49 años y representa el 59,4% (n=41), seguida del grupo de 50 a 65 años con el 57%.

El valor de P obtenido de Chi Cuadrado es de 0,021, por lo tanto, existe asociación estadística entre la edad y el consumo de las recomendaciones diarias siendo más frecuente el menor consumo en las personas de menor edad.

Gráfico 12: Distribución del consumo de cantidad recomendada según edad.

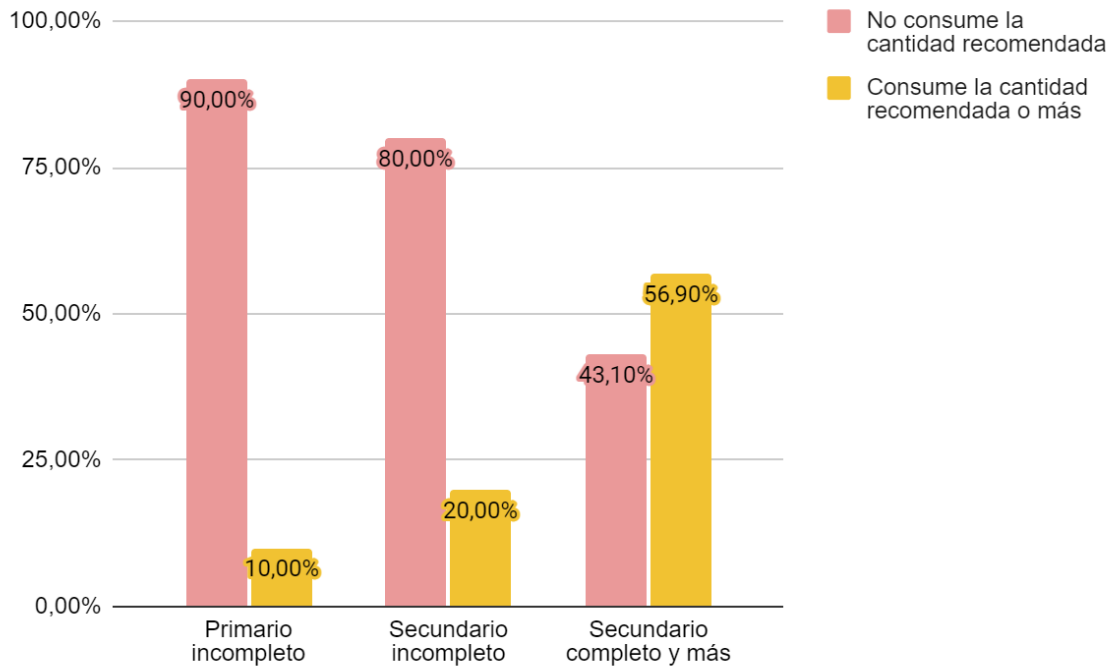


Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución del consumo de cantidad recomendada según nivel educativo:*

En el gráfico n°13, se puede observar que el 90% de personas de menor nivel educativo no consumen (n=9) las recomendaciones en comparación con aquellos que alcanzaron el secundario completo o más, quienes representan un 43,1% (n=100). La asociación entre el nivel educativo y el consumo de las recomendaciones es significativa según Test Chi Cuadrado, siendo el valor de $P=0,01$ siendo más frecuente el menor consumo en las personas de menor nivel educativo.

Gráfico 13: Distribución del consumo de cantidad recomendada según nivel educativo.



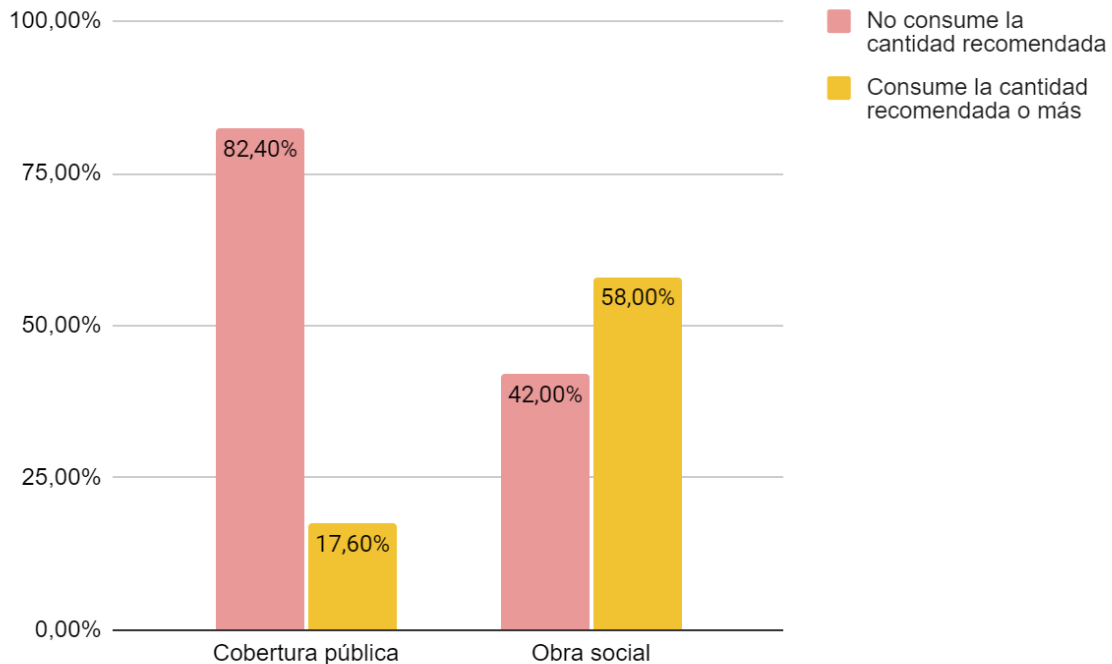
Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución del consumo de cantidad recomendada según cobertura de salud:*

En el gráfico n°14 se puede observar que el 82,4% de personas que tienen una cobertura únicamente pública no consumen la cantidad diaria recomendada (n=42), en mayor proporción que los que poseen obra social, los cuales representan un 42% (n=95).

Al analizar los datos mediante el Test de Chi², se observa que existe asociación estadística entre el consumo de recomendaciones y la cobertura de salud (p =0,01), siendo más frecuente el menor consumo en quienes sólo tienen cobertura pública de salud.

Gráfico 14: Distribución del consumo de cantidad recomendada según cobertura de salud.



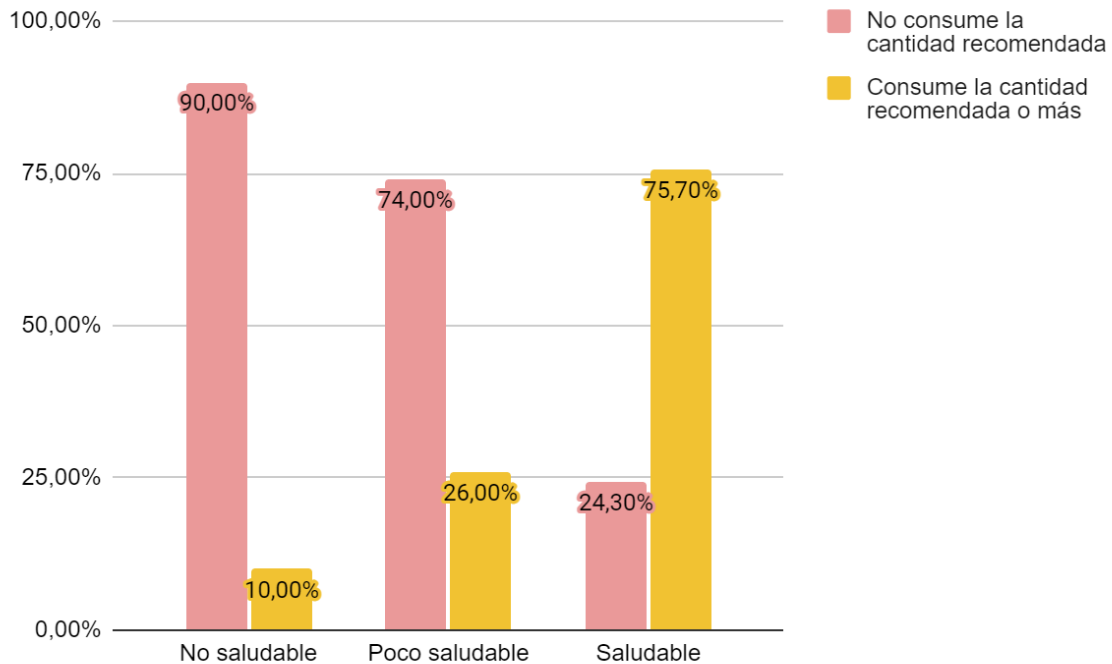
Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución del consumo de cantidad recomendada según percepción de la dieta:*

Se observó que el 90% (n=9) de quienes perciben su dieta como no saludable, no consumen la cantidad diaria recomendada de frutas y verduras, mientras que un 23,7% (n=34) de los que perciben su dieta como saludable no alcanzan a consumir el valor recomendado.

El valor de P obtenido de Chi Cuadrado es de 0,01; por lo tanto, existe asociación estadística entre la percepción de la dieta y el consumo de las recomendaciones diarias, siendo más frecuente el menor consumo en aquellos que percibe una dieta no saludable o poco saludable.

Gráfico 15: Distribución del consumo de cantidad recomendada según percepción de la dieta.



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

- *Distribución del consumo de recomendaciones según motivo “Ya consume la cantidad adecuada”:*

En el gráfico n° 16, se ve representado que un 14,4% de los encuestados cuya respuesta fue que ya consume la cantidad adecuada de frutas y verduras (n=13), cuando en realidad no alcanza a consumir la cantidad recomendada diaria. Además, el valor de P que se obtuvo a partir del Test Chi Cuadrado es de 0,01; lo cual indica que hay asociación significativa entre estas variables.

- *Distribución del consumo de recomendaciones según presencia de factores individuales como barrera.*

En el gráfico n°16, se observa que un 63,6% de la población que manifestó que son los factores individuales los que dificultan el consumo de frutas y verduras (n=105), por lo que no consumen las porciones diarias recomendadas. Al aplicar el Test Chi Cuadrado, el valor de P resultó de 0,01; por lo que hay asociación significativa entre el consumo diario de recomendaciones y los factores individuales presentados.

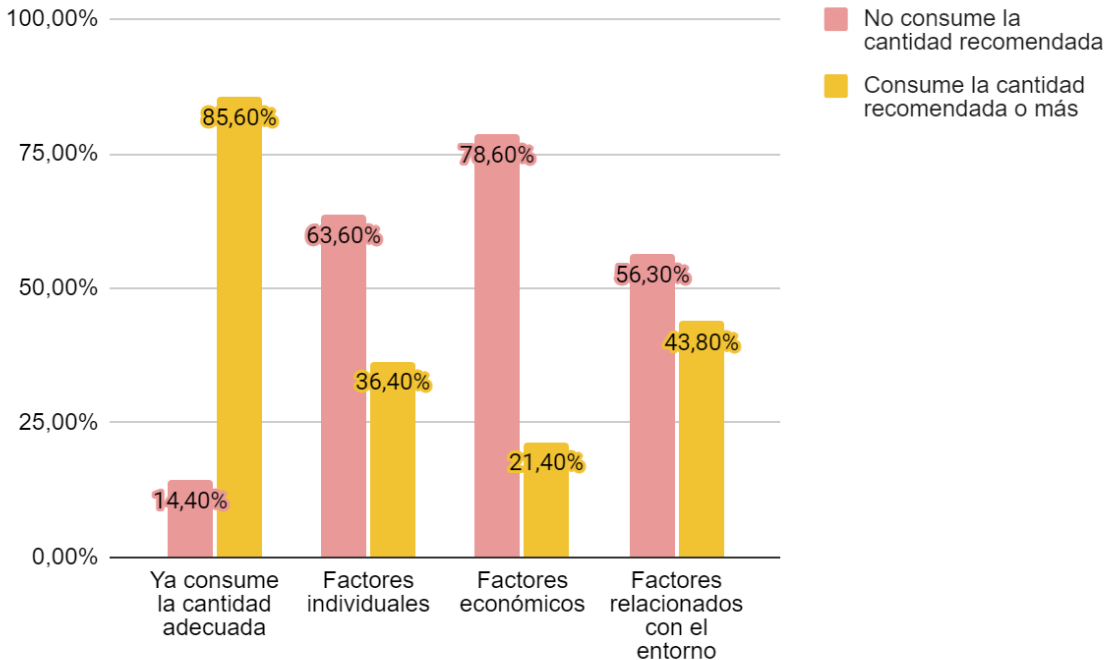
- *Distribución del cumplimiento de recomendaciones según presencia de factores económicos como barrera.*

En cuanto a los factores económicos, en el gráfico n°16 se puede observar que un 78,6% (n=55) de la población que contestó que éstos dificultan su consumo de frutas y verduras; no consumen la cantidad diaria recomendada. Entre las variables presentadas, hay asociación estadística, debido a que el valor de P de Chi Cuadrado es de 0,01.

- *Distribución del consumo de recomendaciones según presencia de factores relacionados al entorno como barrera.*

En el gráfico n°16 se observa que un 56,3% de la población que manifestó que factores relacionados al entorno dificultaban el consumo de frutas y verduras (n=9); no consume la cantidad diaria establecida en las recomendaciones. Entre estas variables no hay asociación estadística, es decir, no es significativa la diferencia, ya que el valor de P obtenido en el Test de Chi Cuadrado es de 0,381.

Gráfico 16: Distribución del consumo de recomendaciones según presencia de barreras de consumo.



Fuente: Elaboración propia. 277 Adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Río Cuarto. Río Cuarto. 2021.

DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo por objetivo analizar el consumo de frutas y verduras y la percepción sobre la dieta habitual de la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, explorando los factores que explican el consumo de dichos alimentos, durante el año 2021.

Numerosos estudios han observado que el consumo de frutas y verduras es deficitario en la población, representando un porcentaje menor al esperado a quienes consumen la cantidad diaria recomendada.

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, se observó que, un poco más de la mitad de la población entrevistada consume 5 porciones diarias o más de frutas y verduras, según la recomendación establecida por las GAPAs, se destaca que un pequeño grupo (8%), refirió consumir más de 10 porciones, que duplica la recomendación; y en el contexto de malnutrición por exceso, es un dato no menor que nos pone en cuestión el análisis del aporte calórico total de este grupo a la dieta.

Similares resultados se han encontrado en la Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez realizada en el año 2019 en Chile, cuya modalidad fue de manera presencial por encuestadores especializados, en las viviendas particulares donde residen las personas mayores. En la misma se analizaron varios aspectos de la calidad de vida, siendo uno de ellos los hábitos alimenticios. De acuerdo a los resultados obtenidos, un 78,4% de la muestra manifestó consumir al menos 5 porciones de frutas o verduras al día; un valor sumamente significativo y que refleja un factor protector para la población (25). Cabe destacar que fueron diferentes a los resultados de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) 2018, en donde solo el 6% de la población adulta argentina cumplió con la recomendación de consumo de cinco porciones de frutas y verduras. Es importante tener en cuenta que la metodología implementada para la recolección de este dato fue diferente ya que la misma consistió en el relevamiento por autorreporte, con un cuestionario nuclear, utilizando una cartilla nutricional con equivalencias de porciones, a partir de la cual cada persona debe

calcular las porciones que consume. Aun así, el presente trabajo reportó que un 49,5% de la muestra no alcanzó a consumir 5 porciones de FyV al día. Por lo cual no estarían cumpliendo con las recomendaciones de las GAPAs que promueven dicho consumo, para disminuir los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Respecto de las variables sociodemográficas, se encontraron resultados semejantes en la 4° ENFR, allí se observó que predominan las mujeres respecto de los varones, como también aquellas personas de 50 a 65 años respecto de todos los otros grupos etarios; destacándose aquellas personas con el nivel educativo más alto respecto de los otros dos niveles de instrucción. Al igual que en la investigación realizada, también se evidenció un mayor promedio entre aquellos con obra social o prepaga (8). Siguiendo con esta línea, 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”, se observa que el 13,4% de las madres de nivel socioeconómico medio/alto y el 6,1% de las de nivel socioeconómico medio/bajo habían alcanzado la conducta esperada y consumían 5 o más porciones al día (26). Además, en la investigación “Consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia”, las respuestas a la pregunta de si consumían o no verduras o si no las conocían, para el conjunto de los 52 vegetales indagados, el análisis permitió detectar diferencias altamente significativas según el estrato socioeconómico, con el menor consumo para el estrato bajo, seguido del medio y el mayor consumo para el estrato alto. De igual forma, se encontraron diferencias significativas según el tipo de universidad, con el mayor consumo de verduras entre los estudiantes de las universidades privadas (27).

Al indagar sobre la percepción de la dieta, los participantes expresaron considerarla saludable un 50,5%, poco saludable un 45,8% y no saludable un 3,6%, mientras que en la 4° ENFR, 3 de cada 10 personas indicaron que su dieta es poco saludable (28,2%) (8).

La principal razón por la cual no se consume más cantidad de frutas o verduras, fueron los factores individuales, tales como: que su compra y preparación requieren mucho tiempo; falta de apoyo del entorno; no le gustan; preferencia por otro tipo de comidas; dificultad por los hábitos y exigencias de la vida diaria; falta de voluntad. En la investigación "Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras, en estudiantes de enfermería de la ciudad de Córdoba en el año 2019", la principal barrera de consumo encontrada fue "me olvido de comerlas" representando a un 34,4% de los encuestados (28). 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 (29). 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 (30).

CONCLUSIÓN

Al finalizar este trabajo de investigación se logró obtener una aproximación del consumo de frutas y verduras y la percepción de la dieta de la población adulta de la ciudad de Río Cuarto.

Luego de llevar adelante esta investigación, se concluyó que si bien un poco más de la mitad de la población adulta consume diariamente 5 porciones o más de frutas y verduras (siguiendo con las recomendaciones propuestas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina), el resto, que no es menor, no alcanza dicha recomendación, destacándose como la principal barrera los factores individuales. 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. Si bien existieron algunas limitaciones respecto al instrumento (al ser autoadministrado las respuestas oscilaron según la comprensión de cada participante), al analizarlo con distintos determinantes se pueden encontrar diferencias significativas: el consumo fue mayor en mujeres que en varones, encontrándose relación entre la edad, el nivel educativo, la cobertura de salud y la percepción de la dieta con el consumo de dicho grupo de alimentos. A su vez, no se encontró asociación estadísticamente significativa entre los factores relacionados con el entorno y el consumo de la cantidad diaria recomendada.

Cabe destacar que el consumo de las porciones fue menor en otros estudios hallados, por lo que, si bien el resultado no era el esperado, es sumamente positivo debido a la importancia que tiene este grupo de alimentos frente a la prevención de enfermedades crónicas y el rol protector que poseen, favoreciendo un estilo de vida saludable. De todos modos, el porcentaje de población que no alcanza la recomendación sigue siendo preocupante.

Como futura profesional de las Ciencias de la Salud y Licenciada en Nutrición, es un desafío poder mantener y fomentar estos patrones de alimentación que

cumplimenten con las recomendaciones de una alimentación saludable. Para ello es fundamental contar con entornos y políticas públicas favorables, dando lugar a que las barreras de consumo disminuyan.

También es necesario brindar educación alimentaria nutricional para dar a conocer y concientizar acerca del consumo de frutas y verduras y cómo este se traduce en un menor riesgo de enfermedades crónicas relacionadas a la alimentación, ya que actúan como factor protector debido a su potencial antioxidante, al gran aporte de fibra, vitaminas y minerales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. Buenos Aires, 2018 [citado 27 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
- 2) OMS | Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 30 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
- 3) Frutas y verduras: ¿pueden salvar vidas? [Internet]. [citado 12 de agosto de 2020]. Disponible en: https://www.oei.es/historico/divulgacioncientifica/reportajes_554.htm
- 4) Rodríguez Leyton M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. RFMH [Internet]. 10 de abril de 2019 [citado 11 de agosto de 2020];19(2). Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/2077>
- 5) Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina [Internet]. Buenos Aires, 2016 [citado 27 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
- 6) La importancia del consumo de frutas y verduras [Internet]. Salud y Bienestar. 2019 [citado 12 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://saludybienestar.com.ar/la-importancia-del-consumo-de-frutas-y-verduras/>

- 7) Consumo de frutas y verduras – FIC Argentina [Internet]. [citado 30 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.ficargentina.org/informacion/alimentacion/consumo-de-frutas-y-verduras/>
- 8) Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. Buenos Aires, 2018 [citado 27 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
- 9) Mercado de Abasto [Internet]. [citado 12 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.riocuarto.gov.ar/0/noticias/detalle/1478/mercado-de-abasto/1/>
- 10) Cámara Hurtado M, Sánchez Mata MC, Torija Isasa ME. Frutas y verduras, fuentes de salud. Madrid: Servicio de Promoción de la Salud; 2003.
- 11) Código Alimentario Argentino. Ley 18284 de 28 de Julio de 1969. Boletín Oficial del Estado Argentino, No 21732, (28-07-1969).
- 12) 1.
- 13) Gottau G. El cambio de peso y volumen de los alimentos tras la cocción [Internet]. Vitónica. 2014 [citado 9 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.vitonica.com/alimentos/el-cambio-de-peso-y-volumen-de-los-alimentos-tras-la-coccion>
- 14) Cabrera Llano JL, Cárdenas Ferrer M. Importancia de la fibra dietética para la nutrición humana. Revista Cubana de Salud Pública. diciembre de 2006;32(4):0-0.

- 15) Antioxidantes Naturales: Frutas y Hortalizas como alimentos funcionales [Internet]. INTA. [citado 6 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://inta.gob.ar/documentos/antioxidantes-naturales-frutas-y-hortalizas-como-alimentos-funcionales>
- 16) Wallace TC, Bailey RL, Blumberg JB, Burton-Freeman B, Chen C -y O, Crowe-White KM, et al. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 19 de julio de 2020;60(13):2174-211.
- 17) Jacoby E, Keller I. La promoción del consumo de frutas y verduras en América Latina: buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. *Revista chilena de nutrición*. octubre de 2006;33:226-31.
- 18) Silva LES da, Claro RM, Silva LES da, Claro RM. Tendências temporais do consumo de frutas e hortaliças entre adultos nas capitais brasileiras e Distrito Federal, 2008-2016. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 2019 [citado 8 de diciembre de 2020];35(5). Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X2019000605001&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
- 19) Herrán OF, Bermúdez JN, Zea M del P, Herrán OF, Bermúdez JN, Zea M del P. Food changes in Colombia; results of two national nutrition surveys, 2010-2015. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud*. marzo de 2020;52(1):21-31.

- 20) Barbero ML. Estudio sobre hábitos de consumo de frutas y verduras de los consumidores cordobeses. :97.
- 21) Informes Sociodemográficos por departamentos - Censo 2010 - Dirección General de Estadística y Censos [Internet]. [citado 23 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://datosestadistica.cba.gov.ar/dataset/informes-sociodemo-por-dptos-censo-2010>
- 22) ¿Sabes la diferencia entre sexo y género? | Salud sexual en clave cultural | UNAF [Internet]. [citado 9 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://unaf.org/saludsexualparainmigrantes/sabes-la-diferencia-entre-sexo-y-genero/>
- 23) Osinsa. Cobertura universal de salud en América del Sur | Osinsa - Observatorio Sindical de la Salud Argentina [Internet]. [citado 13 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.osinsa.org/2015/08/25/cobertura-universal-de-salud-en-america-del-sur/>
- 24) Organización Panamericana de la Salud. Consentimiento Informado [Internet]. 2008 [citado 12 de agosto de 2020]. Disponible en: https://www.cba.gov.ar/wp-content/4p96humuzp/2012/07/sal_coeis_consentimiento.pdf
- 25) Encuesta 2019 - 5° Encuesta de calidad de vida en la vejez [Internet]. [citado 6 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.encuestacalidaddevidaenlavejez.cl/encuesta-2019/>
- 26) Olivares C S, Lera M L, Mardones H MA, Araneda F J, Olivares C MA, Colque M ME. Motivaciones y barreras para consumir 5 porciones de frutas y verduras al día en madres de

escolares y profesores de enseñanza básica. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. junio de 2009;59(2):166-73.

- 27) Restrepo Betancur LF, Rodríguez Espinosa H, Deossa Restrepo GC. Consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. Knowledge and vegetable consumption among university students in Medellín city, Colombia [Internet]. 2013 [citado 6 de junio de 2021]; Disponible en: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/11366>
- 28) Beltramino S, Buceta A, Bustos MF, Molina F. MOTIVACIONES Y BARRERAS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA EN EL AÑO 2019. 16 de septiembre de 2020 [citado 6 de junio de 2021]; Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/18466>
- 29) Triana G, Paola G. Hábitos de consumo de frutas y hortalizas en personas de 15 a 39 años, habitantes de Bogotá. 7 de julio de 2015 [citado 6 de junio de 2021]; Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/54827>
- 30) 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. febrero de 2016;29:85-95.

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO para la participación en el “Trabajo de Investigación para Licenciatura en Nutrición: Caracterización del consumo de frutas y verduras en la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba”.

INFORMACIÓN SOBRE EL ESTUDIO:

Te invito a participar del “Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición: Caracterización del consumo de frutas y verduras en la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba” a realizarse mediante esta encuesta virtual. Esta investigación tiene como objetivo describir el consumo de frutas y verduras, explorando los factores que explican el consumo de dichos alimentos. El mismo está a cargo de una alumna de quinto año de la Licenciatura en Nutrición: Melina Fernández Ansaldo, dirigido por la Mgter. Verónica Mamondi, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba.

Espero contar con su colaboración.

¡Muchas gracias!

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se destina un apartado de la encuesta para lo siguiente:

Si estás de acuerdo se procederá a completar la encuesta que se encuentra debajo. Los datos recolectados serán anónimos y confidenciales, respetando la intimidad de los mismos.

Participar del estudio no tendrá beneficios directos para los encuestados. Sin embargo, serán de gran utilidad los resultados obtenidos en el mismo, que posteriormente serán ofrecidos a la escuela y a los profesionales de salud, para que puedan contribuir a la promoción de la salud de dicha población.

(Debajo se encuentra una opción para marcar con la frase “Si, estoy de acuerdo y doy mi consentimiento para participar de la investigación”).

ENCUESTA



Caracterización del consumo de frutas y verduras en la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba

Te invito a participar del "Trabajo de Investigación para la Licenciatura en Nutrición: Caracterización del consumo de frutas y verduras en la población adulta de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba" a realizarse mediante esta encuesta virtual. Esta investigación tiene como objetivo describir el consumo de frutas y verduras, explorando los factores que explican el consumo de dichos alimentos. El mismo está a cargo de una alumna de quinto año de la Licenciatura en Nutrición: Melina Fernández Ansaldo, dirigido por la Mgter. Verónica Mamondi, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba.

Espero contar con tu colaboración.
¡Muchas gracias!

***Obligatorio**

Si estás de acuerdo se procederá a completar la encuesta que se encuentra debajo. Los datos recolectados serán anónimos y confidenciales, respetando la intimidad de los mismos. Participar del estudio no tendrá beneficios directos para los encuestados. Sin embargo, serán de gran utilidad los resultados obtenidos en el mismo, que posteriormente serán ofrecidos a la Escuela de Nutrición y a los profesionales de salud, para que puedan contribuir a la promoción de la salud de dicha población.

Si, estoy de acuerdo y doy mi consentimiento para participar del estudio.

Calle y barrio de residencia. (Ej.: Calle Constitución - Barrio Microcentro) *

Tu respuesta

Sexo *

- Femenino
- Masculino
- Otro

Edad *

- 18 a 24 años
- 25 a 34 años
- 35 a 49 años
- 50 a 65 años

Nivel educativo *

- Hasta primario incompleto
- Primario completo y secundario incompleto
- Secundario completo y más

Cobertura de salud *

- Obra social, prepaga o servicio de emergencia médica
- Sólo cobertura pública

Considera que su dieta habitual es: *

- Saludable
- Poco saludable
- No saludable

¿Consumió el día de ayer manzana/ banana /naranja/durazno /pera /pomelo /mandarina? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿Qué cantidad?

- 3 unidades o más
- 2 1/2 unidades
- 2 unidades
- 1 1/2 unidades
- 1 unidad
- 1/2 unidad
- 1/4 unidad

Si marcó la opción "3 unidades o más", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer frutillas/ uvas/ guindas/ cerezas? *

Sí

No

En el caso de haber consumido, ¿Qué cantidad?

1 taza o más

1/2 taza

1/3 taza

Si marcó la opción "1 taza o más", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer fruta cocida/ cortada/ en conserva? *

Sí

No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

1 taza o más

1/2 taza

1/3 taza

Si marcó la opción "1 taza o más", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer damascos? *

Sí

No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- 4 damascos o más
- 3 damascos
- 1 damasco

Si marcó la respuesta "4 damascos o más", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer ciruelas? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿en qué cantidad?

- 3 ciruelas o más
- 2 ciruelas
- 1 ciruela
- 1/2 ciruela

Si marcó la respuesta "3 ciruelas o más", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer melón? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿en qué cantidad?

Aclaración: una tajada es de aprox.8-10 cm

- Más de una tajada
- 1 tajada
- 1/2 tajada

Si marcó la respuesta "más de una tajada", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer sandía? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

Aclaración: una tajada es de aprox. 5 cm.

- Más de una tajada
- 1 tajada
- 1/2 tajada

Si marcó la respuesta "más de una tajada", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer jugo de frutas natural/ exprimido/ licuado? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de un vaso
- 1 vaso
- 1/2 vaso
- 1/4 vaso

Si marcó la respuesta "más de un vaso", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer verduras crudas de hoja verde (lechuga/espinaca/repollo/rúcula)? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de un plato
- 1 plato
- 1/2 plato
- 1/4 plato

Si marcó la respuesta "más de un plato", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer otras verduras, cocidas o cortadas crudas como tomate/zapallito/zanahoria rallada/coliflor/brócoli/chauchas/remolacha/espinaca o acelga cocida/espárragos/puré de zapallo/cebolla? *

Aclaración: la papa, la batata y el choclo, al ser feculentos, NO son considerados vegetales.

- Si
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de un plato
- 1 plato
- 1/2 plato
- 1/4 plato

Si marcó la opción "más de un plato", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer palta? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de una palta
- 1 palta
- 1/2 palta
- 1/4 palta

Si marcó la opción "más de una palta", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer preparaciones como tarta/ tortilla de verduras? *

Aclaración: la papa, la batata y el choclo, al ser feculentos, NO son considerados vegetales.

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de una porción
- 1 porción
- 1/2 porción

Si marcó la opción "más de una porción", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer empanadas de verduras? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de 2 empanadas
- 2 empanadas
- 1 1/2 empanadas
- 1 empanada
- 1/2 empanada

Si marcó la opción "más de 2 empanadas", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer buñuelos de verduras? *

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de 4 buñuelos
- 4 buñuelos
- 3 buñuelos
- 2 buñuelos
- 1 buñuelo

Si marcó la opción "más de 4 buñuelos", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Consumió el día de ayer preparaciones como sopa/guiso con verduras? *

Aclaración: la papa, la batata y el choclo, al ser feculentos, NO son considerados vegetales.

- Sí
- No

En el caso de haber consumido, ¿En qué cantidad?

- Más de un plato
- 1 plato
- 1/2 plato
- 1/4 plato

Si marcó la respuesta "más de un plato", ¿Qué cantidad consumió?

Tu respuesta _____

¿Cuál/cuáles de las siguientes afirmaciones considera que presenta en relación a su consumo deseado de frutas y verduras? *

Puede marcar más de una opción

- Ya consume la cantidad adecuada
- Su compra y preparación requiere mucho tiempo; falta de apoyo del entorno; no le gustan; preferencia por otro tipo de comida; dificultad por los hábitos y exigencias de la vida diaria
- Resultan costosas, no puede acceder a ellas
- Pocas opciones de/en los lugares en los que compra y/o en lugares para comer

Enviar

Página 1 de 1

CARTILLA NUTRICIONAL DE EQUIVALENCIAS A UNA PORCIÓN

CARTILLA NUTRICIONAL	
SE CONSIDERA COMO FRUTA:	1 PORCIÓN:
Manzana, banana, naranja, durazno, pera, pomelo, mandarina (grande), etc.	1 unidad mediana
Frutillas, guindas, cerezas, uvas, etc.	1 taza
Fruta cocinada, cortada o en conserva	½ taza
Damascos	4 unidades
Ciruela	2 ó 3 unidades
Sandía	1 tajada de 5 cm
Melón	1 tajada de 8-10 cm
Jugos de frutas: naturales, exprimidos o licuados	½ taza
SE CONSIDERA COMO VERDURA:	1 PORCIÓN:
Verduras crudas de hoja verde Repollo, espinacas, lechuga, etc.	1 taza o plato
Otras verduras, cocinadas o cortadas crudas Tomate, zapallito, acelga, zanahoria rallada, coliflor, brócoli, chauchas, remolacha, espárragos, puré de zapallo, cebolla, etc.	½ taza o ½ plato

FLYER DE DIFUSIÓN PARA REDES SOCIALES



¡Necesito de tu colaboración!

**SI SOS MAYOR DE 18 AÑOS Y VIVIS
EN RÍO CUARTO, TE INVITO A
RESPONDER UNA ENCUESTA
SOBRE ALIMENTACIÓN.**

Escribime para enviarte el link

*La encuesta forma parte de mi tesis
de grado en el marco de una investigación
de la Universidad Nacional de Córdoba.*

¡Muchas gracias!

