



UNIVERSIDAD UCINF
LABOR CONSTANTIAE TRIUMPHARE

FACULTAD DE SALUD

EVALUACIÓN A LA EFICACIA DEL PROGRAMA "5 AL DÍA", EN LOS
ALUMNOS DE CUATRO COLEGIOS SUBVENCIONADOS DE LA COMUNA
DE TALAGANTE

TRABAJO PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Alumnos Valeria Jeannette Correa Valdebenito
 Claudia Andrea Mendoza López

Profesor: Manuel Octavio Sánchez Avilés
Profesora guía Carmen Gloria González González

Santiago, Julio 2013

AGRADECIMIENTOS

Los agradecimientos por el apoyo incondicional, para llegar a estas instancias es principalmente a nuestras familias, quienes siempre estuvieron cuando lo necesitamos, posteriormente a nuestras parejas, quienes nos daban aliento para seguir adelante y no caer en momentos complicados.

Agradecemos a los directores y profesores de los colegios con los cuales trabajamos, por darnos la posibilidad de realizar nuestro estudio en sus establecimientos; Escuela especial de lenguaje Antillanca, Colegio Alcántara de Talagante, Colegio Niño Jesús y Colegio Nahuel.

No podemos dejar sin agradecer a nuestros profesores que nos guiaron por el camino de la educación y por el amor a nuestra carrera, durante todos nuestros años de estudios, quienes nos dieron las bases de nuestros conocimientos y por supuesto, quienes siempre nos entendieron y apoyaron.

En el camino de la vida se conocen muchas personas, pero solo algunas son las especiales y quedan para siempre. Se agradece el compañerismo, comprensión y amistad, que siempre estuvimos en este arduo trabajo y a lo largo de nuestra carrera, empezamos y terminas juntas.

*Valeria Correa
Claudia Mendoza*

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación consiste en una evaluación a la efectividad del Programa "5 al día" impulsado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos de la Universidad de Chile, cuyo objetivo es contribuir a la formación de hábitos saludables en la población chilena, promoviendo específicamente el consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras diarias. Se realizará la evaluación en cuatro establecimientos educacionales subvencionados de la comuna de Talagante en los niveles de 5to y 6to básico.

En la primera parte, se presentarán antecedentes del Programa "5 al día" y de la situación nutricional de nuestro país, junto a la justificación, interrogantes y objetivos del estudio.

Posteriormente se da a conocer el marco teórico y contextual a partir del cual nace la necesidad de implementar el Programa "5 al día" en Chile y temas específicos relacionados directamente al origen de esta problemática

Finalmente, se indica la metodología utilizada en este estudio y se presentarán los resultados y conclusiones del análisis de datos obtenidos con la aplicación de un instrumento de medición, a partir de los cuales se realizará estimaciones de la muestra.

ABSTRACT

The present study is an evaluation of the effectiveness of the "5 a day" promoted by the Institute of Nutrition and Food Technology, University of Chile, which aims to contribute to the formation of healthy habits in the Chilean population, promoting specifically the consumption of 5 or more servings of fruits and vegetables daily. They carry out the evaluation in four subsidized schools Talagante commune levels 5th and 6th grade.

In the first part, we present a history of the "5 a day" and the nutritional status of our country, and justification is submitted, questions and study objectives.

The second part shows the theoretical and contextual framework from which arises the need to implement the program "5 a day" in Chile and specific issues related directly to the source of this problem.

Finally, it indicates the methodology used in this study and presented results and conclusions obtained through the analysis of data obtained with the application of measuring instruments, from which estimates will be made from the sample.

INTRODUCCIÓN

La salud de la población es un tema que ha provocado a nivel mundial preocupación por los altos índices de morbilidad y mortalidad asociados a patologías que perjudican el normal funcionamiento del cuerpo y que afectan a los Estados, que deben asegurar la posibilidad de que la población pueda acceder a una atención de salud óptima y de calidad, atacando el origen de las patologías, considerando que es más conveniente invertir en la prevención antes que tratar la enfermedad. Los principales problemas de salud son las Enfermedades no transmisibles, asociadas a los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo.

A raíz de esta situación es que se profundizará respecto de uno de los programas que ha impulsado el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, como medida de promoción de hábitos saludables y prevención de patologías, nos referimos al Programa "5 al día", el cual comenzó a promoverse en el año 2006, contando con el apoyo de una serie de instituciones públicas y privadas del país y del extranjero, promoviendo buenos hábitos de vida, especialmente en alimentación, con la premisa de aumentar el consumo de frutas y verduras en al menos 5 porciones diarias en la población.

El tema de esta investigación se dirige hacia la evaluación de la eficacia de programas de promoción saludable, especialmente del Programa "5 al día", debido al bajo consumo de frutas y verduras. La presente investigación se enfoca en los escolares del país, debido a la importancia de este grupo de edad, que se encuentra en plena formación de hábitos. Los altos índices de sobrepeso y obesidad que han entregado las últimas estadísticas nacionales e internacionales, como las cifras entregadas por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) refiere que los alumnos que entran al sistema público de educación, son aquellos que presentan las cifras más altas de obesidad, obteniendo en el año 2011 un 22,1% de obesidad en los alumnos de primero básico, posicionando a Chile como el sexto país con más obesidad en el mundo según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).

A través del análisis de esta preocupante situación y de los programas nacionales que se han desarrollado para revertir esta realidad es en donde se encontró el problema de esta investigación, basado en que no se tiene conocimiento si el Programa "5 al día" ha sido eficaz en estudiantes en cuanto a cumplir con su objetivo y ser capaz de contribuir en los hábitos alimentarios de la población, específicamente en consumir 5 o más porciones frutas y verduras diarias.

El Programa "5 al día" ha realizado algunos estudios como evaluación de impacto posterior a campañas realizadas en comunas específicas de la Región Metropolitana, sin embargo estas han sido realizadas en población adulta.

En esta investigación se utilizará como muestra, a un grupo de escolares de la comuna de Talagante, siguiendo una línea de investigación cuantitativa se obtendrán datos generalizables al resto de la población.

En el primer capítulo se presentan los antecedentes generales de la situación del país respecto de la prevalencia de malnutrición por exceso, situación que hizo necesaria la presencia del Programa "5 al día" en Chile, comentando el rol que juega el INTA, al ser el ente responsable de esta campaña en nuestro país. Se analizará

una grave falencia en el área de los programas de promoción de vida saludables ya que no existen medidas de evaluación que permitan conocer el impacto que generan los programas de promoción de hábitos saludables, siendo esta la base que justifica la investigación y desde donde se desprenden las interrogantes y objetivos principales.

En el segundo capítulo se presentará el marco contextual y marco teórico de esta investigación, en este último se da a conocer tres temas que tienen directa relación con el objetivo del estudio, por ejemplo la importancia del consumo de frutas y verduras y los malos hábitos alimentarios de la población chilena, culminando cada tema con mapa conceptual, demostrando gráficamente los puntos principales que se tratan en cada relato.

En el tercer apartado, se describe la metodología de la investigación, donde se describirá el diseño y procedimientos que se utilizaron para la realización de todos los pasos que se han planteado, para finalizar con los apartados cuatro y cinco, donde se abordarán los resultados obtenidos con su respectivo análisis, además de conclusiones y discusión de la investigación.

Este estudio se guio por el paradigma positivista utilizando el método cuantitativo o hipotético deductivo, debido a que el estudio comienza con un problema que requiere respuesta y en base a ello se inicia una serie de pasos propios de este método. El tipo de investigación es descriptiva transeccional, con diseño no experimental, ya que no se manipularon variables y se empleó el método de muestreo.

El procedimiento comenzó seleccionando una muestra por conglomerado, donde se utilizaron cuatro colegios subvencionados de la comuna de Talagante, alumnos de los niveles de 5to a 6to básico, a quienes se aplicó un cuestionario como método de recolección de datos, los cuales fueron analizados mediante un proceso estadístico en donde se explorarán datos, se analizaron y visualizaron por variable. En este procedimiento se buscará interpretar y entregar resultados, para lo cual se debe cifrar numéricamente los datos obtenidos mediante una graficación de datos para su presentación.

Como se observa la presente investigación representa un aporte como diagnóstico deductivo, que permite realizar una estimación del impacto del Programa "5 al día" en los alumnos de 5to a 6to básico de la comuna de Talagante.

Se hace indispensable generar instancias de evaluación como está para que las campañas actuales y posteriores puedan ser analizadas no solo por sus ventajas sino también por sus desventajas, de tal manera de convertirse en la principal arma frente al sobrepeso y la obesidad.

INDICE

Contenido	Página
Agradecimientos	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
Capítulo I	1
1.1 Antecedentes del problema.....	3
1.1.1 Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile el comienzo de "5 al día" en Chile.....	3
1.1.2 Evaluación nacional del consumo de frutas y verduras....	5
1.1.3 Importancia del Programa "5 al día".....	6
1.2 Formulación de Pregunta Principal.....	7
1.3 Formulación de Pregunta Secundaria.....	8
1.4 Justificación.....	8
1.5 Objetivos.....	10
1.6 Síntesis.....	11
Capítulo II:	
Marco teórico.....	12
2.1 Marco contextual.....	12
2.2 Cambios de hábitos alimenticios en la población chilena....	13
2.2.1 Mapa conceptual.....	16
2.3 Obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).....	17
2.3.1 Mapa conceptual.....	21
2.4 Importancia del consumo de frutas y verduras diariamente..	22
2.4.1 Mapa conceptual.....	29
Capítulo III:	
Metodología.....	30
3.1 Paradigma Cuantitativo.....	30
3.2 Método cuantitativo.....	31
3.3 Método estadístico descriptivo.....	31
3.4 Diseño de la investigación.....	32
3.5 Tipo de investigación.....	33
3.6 Rol del investigador.....	33
3.7 Población y muestra.....	34
3.8 Técnicas de investigación.....	35
3.9 Análisis de datos.....	36

3.10 Construcción de instrumentos de medición.....	37
Capítulo IV	
Resultados.....	42
Capítulo V	
Conclusión.....	50
Discusión.....	52
Bibliografía.....	55
Anexo 1: Cuestionario.....	58

Figuras	
Figura #1. Programación del día	12
Figura #2. Mapa conceptual "Mitos y verdades sobre la protección ambiental"	16
Figura #3. Mapa conceptual "Oportunidades y amenazas de los recursos no renovables"	21
Figura #4. Mapa Conceptual "Importancia del consumo de frutas y verduras del día"	28
Graficos	
Gráfico 1. Cantidad de alumnos de 6° y 7° básico que participaron en el estudio	42
Gráfico 2. Distribución de hombres y mujeres del total de alumnos participantes	42
Gráfico 3. Cantidad de alumnos que han escuchado el Programa "El día"	43
Gráfico 4. ¿Cuántos han escuchado acerca del Programa "El día"?	44
Gráfico 5. Promedio del Programa "El día" en los últimos 3 meses	45
Gráfico 6. ¿Qué tan difícil es hacer "El día"?	45
Gráfico 7. Significancia de "El día" al día	47
Gráfico 8. ¿En qué medida se han beneficiado del Programa "El día"?	47
Gráfico 9. ¿Consumen frutas y verduras todos los días?	48
Gráfico 10. Si lo escuchas en el "El día" ¿Cuántas frutas y verduras consumes diariamente?	49
Gráfico 11. Consumo diario de MCL. ¿Por qué no las consumes?	49

Índice de cuadros, figuras y gráficos

Contenido	Página
Cuadros	
Cuadro n° 1: Síntesis de la investigación	11
Cuadro n°2: Variedad de frutas	23
Cuadro n°3: Variedad de verduras	24
Cuadro n°4: Ficha resumen Programa 5 al día	28
Cuadro n°5: Esquema de operacionalización de variables	38
Cuadro n°6: Definición de variables	40
Cuadro n°7: Esquema de distribución porcentual	41
Figura	
Figura n°1: Programa 5 al día	12
Figura n°2: Mapa conceptual "Malos Hábitos alimenticios en la población chilena"	16
Figura n°3: Mapa conceptual "Obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles"	21
Figura n° 4: Mapa Conceptual "Importancia del consumo de frutas y verduras diariamente"	29
Gráficos	
Gráfico 1: Cantidad de alumnos de 5° y 6° básico que conforman la muestra	42
Gráfico 2: Distribución de hombres y mujeres del total de alumnos encuestados	42
Gráfico 3: Cantidad de alumnos que han escuchado el Programa "5 al día"	43
Gráfico 4: ¿Dónde has escuchado acerca del Programa "5 al día"?	44
Gráfico 5: Promoción del Programa "5 al día" en los últimos 3 meses.	45
Gráfico 6: ¿Sabes que significa la frase 5 al día?	45
Gráfico 7: Significado de la frase "5 al día"	47
Gráfico 8: ¿En tu colegio te han hablado del Programa "5 al día"?	47
Gráfico 9: ¿Consumes frutas y verduras todos los días?	48
Gráfico 10: Si tu respuesta es SI ¿Cuántas frutas y verduras consumes diariamente?	49
Gráfico 11: Si tu respuesta es NO, ¿Por qué no las consumes?	49

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO

Actualmente, nuestro país forma parte de la larga lista de naciones del mundo que han sucumbido frente a una de las epidemias más explosivas de los últimos años, nos referimos a la malnutrición por exceso, causada por los malos hábitos alimentarios de la población, originando problemas de salud que afectan la vida de la población, dejando como tarea a los Gobiernos de los países e instituciones públicas implementar medidas potentes para frenar esta situación que al parecer se escapa de las manos.

Los gobiernos han generado una serie de medidas en salud que buscan asegurar de una u otra manera que la población sea capaz de alimentarse sanamente y por supuesto de mejorar su calidad de vida, disminuyendo los costos por tratamiento de enfermedades. Lo que se busca es conseguir un cambio conductual de la sociedad y de los individuos que la componen, lo que a corto y largo plazo permitirá disminuir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

El Ministerio de Salud como responsable de las políticas que contemplen el bienestar de la población, se ha visto en la necesidad de implementar la promoción de vida saludable como una respuesta indispensable a lo que se requiere como país, generando el Plan Nacional de Promoción de la Salud, en el cual se incluyeron una serie de planes que abarcan diversos aspectos, pero que se relacionan y se retroalimentan con un objetivo en común.

Dentro de estas intervenciones existió la Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-CHILE), la que sirvió como plataforma para impulsar una serie de iniciativas para contribuir a mejorar la situación de salud de país. Previamente el Ministerio de Salud publicó las Guías Alimentarias para la población Chilena, en el año 1997, que incluían un mensaje sobre aumentar el consumo de frutas y verduras, posteriormente fueron actualizadas en el 2005, momento en el que se introduce la recomendación de 5 porciones de frutas y verduras al día, basándose en la indicación de la OMS, que incentiva el consumo de al menos 400 gramos de frutas y verduras al día. En el mes de Junio de 2013, el Ministerio de Salud ha publicado las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, actualizadas por el INTA, donde se ha conservado esta recomendación.

De aquí radica su importancia, que esta puede constituir la principal estrategia para la promoción del consumo de frutas y verduras en nuestro país, y de esta forma, aumentar la difusión de las guías alimentarias. A raíz de ello es que se hace necesario generar instancias para la evaluación de la efectividad y el impacto de este Programa "5 al día" en la población.

1.1 ANTECEDENTES

El Gobierno de Chile, a través del Ministerio de Salud, a lo largo de su gestión como institución pública, encargada de velar por mejorar las condiciones y oportunidades para la población chilena, ha implementado una serie de estrategias y campañas a nivel nacional que apuntan a incentivar e informar a la población acerca de temas específicos respecto a la salud. Esto tomando en consideración los altos índices de malnutrición por exceso, dirigiéndose hacia evitar la adquisición de malos hábitos alimenticios, como por ejemplo el explosivo aumento en el consumo de alimentos poco saludables, provocando con ello que se incluya en la alimentación diaria, alimentos altos en grasas, azúcares, sodio y calorías, disminuyendo el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras y lácteos, entre otros.

Desde hace ya varias décadas se ha comenzado a poner en práctica estrategias y campañas enfocadas básicamente hacia la adquisición de mejores hábitos y estilos de vida, esto debido a diversas causas, como por ejemplo que no se lograron resultados satisfactorios respecto de los objetivos y metas sanitarias planteados durante la década del 2001 al 2010, en cuanto a alimentación y estado nutricional de la población chilena, provocando gran preocupación en los encargados de implementar estos programas, tomando en consideración que las metas fueron realistas y enfocadas dentro de las posibilidades en cuanto a recursos y estrategias de publicación.

Una de las causas más urgentes y apremiantes para desarrollar programas de promoción de salud, es sin duda, el aumento en la incidencia de sobrepeso y obesidad, ya que estudios internacionales realizados por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) arrojaron que Chile es el sexto país con más obesidad infantil en el mundo, y el 27,1% de las niñas y el 28,6% de los niños supera la talla correspondiente a su edad.

1.1.1 Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile el comienzo de “5 al día” en Chile.

El INTA es un organismo multidisciplinario de la Universidad de Chile, que gracias a su esfuerzo y arduo trabajo ha obtenido un lugar entre las entidades más reconocidas de nuestro continente. Desde sus comienzos en la década de los años 70, se ha centrado en la investigación, buscando la implementación de programas de nutrición y alimentación, aportando en la reformulación de políticas públicas a nivel nacional y constituyéndose en un referente para toda la región.

Su principal objetivo durante estos años ha sido contribuir gracias a la investigación, a mejorar la calidad de la alimentación y hábitos saludables de la población chilena, además está orientado esencialmente a la difusión de los últimos

avances en el conocimiento científico relacionado con alimentación, nutrición y estilos de vida saludable.

Esta institución cuenta con un gran prestigio en el área de la salud, ya que además de la investigación, realiza educación de postgrados, con cursos de especialización, diplomados y los Programas de Magister y Doctorado en Nutrición y Alimentos.

A raíz del compromiso que el INTA tiene con la salud de la población chilena y por supuesto su reconocido aporte a nivel nacional e internacional es que adquirió una gran responsabilidad en el año 2006.

Debido a que la obesidad y sobrepeso se propagan en gran parte del mundo, surgió la necesidad de implementar acciones potentes, pero sobretodo eficientes que contribuyeran a disminuir estos índices. Precisamente con este objetivo es que en California, EE.UU en el año 1991 se creó el Programa "5 al día", como una campaña para promover la salud y prevenir las enfermedades crónicas, especialmente el cáncer, relacionadas con la alimentación, expandiéndose finalmente hacia diversos países, los que en la actualidad son más de 40 en los 5 continentes. Chile se ha incorporado a esta iniciativa tomando en consideración la situación en que nos encontramos como país.

Por ello es que en el año 2004 el INTA, en su calidad de Centro Colaborador de la Organización Mundial de la Salud (OMS), asume el compromiso de lanzar el Programa "5 al día" en Chile, junto a establecer estrategias para reducir el consumo de ácidos grasos trans, promoviendo una dieta sana y actividad física regular, de manera de disminuir los riesgos de la obesidad y de otras enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con estos hábitos.

El Programa "5 al día" comenzó a ponerse en práctica en el país y para ello el INTA necesitó redes de apoyo para desarrollar las actividades, es así como en el año 2006 se constituye la Corporación 5 al día, la cual reúne a Universidades y representantes del sector privado como la Asociación Gremial de Supermercados de Chile (ASACH); Central de Abastecimiento Lo Valledor, Comité de Hortalizas de Chile (Hortach); Federación Nacional de Productores de Frutas de Chile (FEDEFruta), la Sociedad Nacional de Agricultura (SNA) y organismos internacionales como la Organización Mundial y Panamericana de Salud (OMS/OPS) y la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Cabe destacar que el Ministerio de Salud le otorgó su respaldo a este programa, y cuenta con el apoyo permanente de Organismos de Gobierno, como el Ministerio de Agricultura y organismos internacionales como la Organización Mundial y Panamericana de Salud (OMS/OPS), el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

El Programa "5 al día" cuenta con un amplio respaldo a nivel nacional, pero a raíz de los resultados de las últimas encuestas donde se muestra que la malnutrición por exceso no ha disminuido sino más bien cobra más fuerza cada día, se hace necesario el análisis de la eficacia de su poder de influencia sobre la población, la correcta difusión a nivel país y especialmente si es capaz de contribuir en la formación de hábitos saludables y con ello a la reducción de enfermedades no transmisibles.

1.1.2 Evaluación nacional del consumo de frutas y verduras

La promoción de hábitos alimentarios saludables ha comenzado a realizarse hace ya varias décadas en nuestro país, han sido enfocadas, básicamente, en la promoción de las Guías Alimentarias, entre las que se destaca el consumo de frutas y verduras.

Si bien el Estado manifiesta su interés en aumentar la promoción de campañas masivas, y específicamente de programas como "5 al día", no se ha desarrollado un plan de evaluación que demuestre cuáles han sido los resultados de la inversión de estos programas. En la actualidad no existen investigaciones a nivel nacional que busquen pesquisar en la población el cambio en las conductas alimentarias que puedan haber sido influenciadas por las premisas de las campañas, aumentando el consumo de frutas y verduras.

No existen Encuestas Nacionales de Consumo de Alimentos, anteriores a la presente investigación que hayan sido publicadas en forma oficial. Sin embargo están disponibles los datos entregados por la Encuesta de Calidad de Vida y Salud realizada en el 2006, donde el consumo de frutas y verduras era de 166 g/d por persona, con un 7% de la población que consumía al menos 5 porciones de estos alimentos. Por otra parte, en la Encuesta Nacional de Salud del 2009-2010, el consumo de frutas y verduras aumentó a 178 g/d por persona, con un 15,7% de la población que ingiere al menos 5 porciones de estos alimentos.

Como vemos existen muy pocos datos fehacientes que sirvan como base legítima al momento de indicar si el Programa "5 al día" ha generado el impacto que se espera en la población. Por lo tanto se hace necesario generar instancias para evaluar estos programas.

1.1.3 Importancia del Programa “5 al día”

La Revista Chilena de Nutrición en su artículo “Programa «5 al día» para promover el consumo de verduras y frutas en Chile” publicado en el año 2006, destacó la importancia que posee esta campaña lanzada por el INTA, indicando que “puede constituir la principal estrategia para la promoción del consumo de verduras y frutas a nivel nacional y de esta forma ser el vehículo oficial de difusión de esta guía alimentaria”.

Este programa nace a raíz de la necesidad de entregar conocimiento a la población respecto a buenos hábitos alimentarios, que parten desde la base de incluir alimentos sanos en vez de comida rápida y no saludable para el organismo, y con ello disminuir los altos índices de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT). Además se indicó que la investigación científica demuestra que adquiriendo buenos hábitos en la vida de las personas, se puede evitar la aparición de Diabetes y Enfermedad Cardiovascular entre otros.

En nuestro país las alarmantes cifras de malnutrición por exceso son el escenario perfecto para la implantación de este programa, cuyo objetivo es la promoción del desarrollo de buenos hábitos alimenticios en la población, de manera de prevenir una amplia gama de enfermedades.

En cada una de las campañas y programas del Gobierno, se apunta hacia el mismo objetivo, disminuir los altos índices de obesidad, sobrepeso, sedentarismo, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, fallecimientos o discapacidad, entre otras.

La realidad que afecta a gran parte de la población mundial, que se propaga como una epidemia, a la cual nuestro país está sucumbiendo, y se hace necesaria la intervención de las autoridades pertinentes, las cuales serán eficientes en mayor o menor medida según correctas intervenciones, sabiendo potenciarlas, difundirlas y dirigirlas hacia la población, según edad, sexo y por supuesto nivel de interés general de las personas, siendo capaz de adquirirse como parte de nuestra vida, por lo tanto es un tema que requiere nuestra atención e intervención a corto plazo mejorando la salud de los chilenos.

1.2 FORMULACION INTERROGANTE PRINCIPAL:

La interrogante o pregunta principal se relaciona con la capacidad del Programa "5 al día" de contribuir en la formación de los hábitos alimentarios de los menores considerando la importancia de partir desde esta etapa en que los hábitos alimentarios se asientan para el resto de la vida.

Es relevante evaluar los conocimientos de hábitos alimentarios y alimentación saludable en los alumnos, ya que la población infantil permanece la mayor parte del tiempo en los establecimientos educacionales, por lo que se considera importante que los colegios incorporen este mensaje en sus enseñanzas en sus alumnos, en especial información sobre el Programa "5 al día", ya que es relevante en la alimentación y vida saludable de la población Chilena.

Desde aquí nace la interrogante principal la cual es la siguiente:

¿Es realmente eficaz el Programa "5 al día", en alumnos de 4 colegios subvencionados de la comuna de Talagante?

En este punto se hace necesario realizar una definición de la palabra eficaz, la cual es utilizada en la interrogante principal, debido a que generalmente se produce una confusión y mala utilización del significado entre eficiente y eficaz. Según Cazau. P (2011:93) "Decimos que una técnica o método es eficiente cuando hace bien las cosas, y que es eficaz cuando consigue lo que se propone, es decir, la eficiencia tiene que ver con los medios, y la eficacia con los fines".

Considerando esta diferencia, es que se hace más claro hacia donde apunta la interrogante principal, la cual se basa en si el Programa "5 al día" es eficaz en cuanto a cumplir con su objetivo o su fin, siendo este contribuir a la formación de buenos hábitos alimentarios. Podemos decir entonces que algunos elementos o situaciones pueden ser eficiente y eficaces: eficientes si están bien aplicados y eficaces si alcanzan el fin que se propusieron. En esta investigación se analizará el último punto, la eficacia.

1.3 FORMULACION INTERROGANTES SECUNDARIAS:

De lo anterior, se desprende una serie de interrogantes secundarias enfocadas principalmente en los objetivos que se ha planteado Programa "5 al día" desde los comienzos de sus actividades promocionales y además en la necesidad propia de diagnosticar de alguna manera si existen falencias en algún punto en la entrega del mensaje.

Como base para saber si el Programa "5 al día" ha sido eficaz en contribuir al cambio de conducta de los menores debemos conocer primero que nada, si los menores conocen el programa, para que posteriormente ellos puedan interiorizar el mensaje.

Las preguntas secundarias son:

- **¿El mensaje del Programa "5 al día" es conocido por los alumnos del colegio?**
- **¿El programa "5 al día" contribuye en la formación de hábitos saludables especialmente en cuanto al consumo de frutas y verduras?**
- **¿Se ha realizado una Promoción eficaz del Programa "5 al día" en los alumnos del colegio?**

1.4 JUSTIFICACIÓN

Según Hernández, S (2010:39) la justificación de la investigación indica el porqué de la investigación exponiendo sus razones. Por medio de la justificación debemos demostrar que el estudio es necesario e importante .A continuación se presenta la justificación desarrollada según el estudio.

La presente investigación nace de la necesidad de lograr que la población reciba acciones de promoción y prevención, antes que aparezcan patologías que puedan contribuir a desequilibrar el organismo, siendo estas acciones primordiales desde los primeros años de vida del ser humano, enfatizando en etapas en donde los hábitos de vida y especialmente los hábitos alimentarios se asientan, sin embargo estas acciones deben ser eficaces al momento de influir realmente en la población y formar parte de estilo de vida en pos de su salud.

El INTA es una de las instituciones que tomo la responsabilidad de promocionar hábitos de vida saludable, específicamente con el objetivo de aumentar el consumo de frutas y verduras, con el Programa "5 al día", sin embargo en la actualidad no existen estudios o investigaciones que reflejen el impacto que ha causado la campaña en la población.

En Chile no se cuenta con encuestas nacionales de consumo de alimentos que hayan sido publicadas oficialmente por el Ministerio de Salud como información fehaciente respecto del consumo de frutas y verduras, por lo que se hace necesario generar instancias que nos demuestren cual es el real efecto de este tipo de programas u otras campañas.

Los programas y campañas de promoción de vida saludable existentes representan una respuesta a la necesidad de acciones y medidas preventivas desarrolladas por los Centros de Salud o por el Estado de cada País, esto en base a las alarmantes cifras del aumento de la incidencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles asociadas a diversas causas, cuyo origen en común se asocia a la malnutrición por exceso, basado en los malos hábitos alimentarios, los que son adquiridos desde edades tempranas .

La situación actual a nivel país hace necesario abordar e informar temas que ayuden a contribuir a disminuir algunos tipos de patologías asociadas a malos hábitos alimentarios, y que mejor que hacerlo de manera preventiva, es decir antes de que estas enfermedades aparezcan con programas como "5 al día", entregando orientación respecto de datos básicos de la alimentación que pueden hacer la diferencia.

Sin embargo esta no es una tarea tan simple, ya que si bien se sabe que el Estado lleva a cabo estrategias que impulsan a cambiar conductas a favor de un beneficio social, físico y de salud, resulta complejo cambiar estilos de vida y entregar información valiosa acerca de algún programa o campaña preventiva. Es por ello que se necesita conocer y analizar si estas estrategias están bien dirigidas, si su difusión a nivel país ha sido correcta y finalmente si logran el objetivo de influir en los hábitos alimentarios, especialmente hacia las etapas de la vida en que más impacto causaría en los hábitos alimentarios, como por ejemplo durante la niñez.

Se hace necesario pesquisar las deficiencias de estos programas, específicamente 5 al día, área que no cuenta con estudios al respecto los cuales podrían indicarnos si el programa es eficiente al momento de influir realmente en los hábitos de los menores, y a la vez si se refuerzan sus estrategias en colegios o en los mismo hogares.

Existe a nivel internacional suficiente investigación científica que demuestra los efectos beneficiosos para la salud del consumo de frutas y verduras. A pesar de que esta recomendación este incluida en las Guías Alimentarias, no se ha hecho suficientemente efectiva. Esto se debe en parte a la falta de estrategias efectivas de difusión y a otras medidas que estimulen el consumo de frutas y verduras.

En este sentido la presente investigación constituye un aporte y a la vez un incentivo para que diferentes instituciones se comprometan a realizar actividades en

pos de una alimentación saludable, con énfasis en la promoción del consumo de frutas y verduras.

1.5 OBJETIVOS

A continuación se presentan los objetivos general y específicos del presente estudio.

Objetivo General: Identificar si el Programa “5 al día” contribuye en la formación de hábitos saludables en los alumnos de la muestra de los colegios subvencionados de la comuna de Talagante en cuanto al consumo de frutas y verduras.

Objetivo específico 1: Identificar si el mensaje del Programa “5 al día” es conocido por los alumnos del colegio.

Objetivo específico 2: Analizar si el mensaje del Programa “5 al día” es capaz de contribuir en la formación de hábitos saludables, especialmente en aumentar el consumo de frutas y verduras.

Objetivo específico 3: Evaluar si se ha realizado una buena promoción del Programa “5 al día” en los alumnos del colegio

Según Hernández Sampieri (2010:37) los objetivos de la investigación señalan lo que se aspira en la investigación y deben expresarse con claridad, pues son las guías del estudio, es por ello que la investigación se enfocará en los pasos que permitan cumplir con lo que se planteo en un principio.

1.6 SÍNTESIS

A continuación se presenta la síntesis del estudio, en donde se agrupan las diversas áreas que abarcará el estudio, partiendo desde las interrogantes hasta los objetivos que se planteará para esta investigación.

Cuadro 1:

Síntesis de la investigación

Título: Evaluar la eficacia del Programa "5 al día", en los alumnos en la comuna de Talagante.	
Tema: Efectividad de los programas y campañas publicitarias para la promoción de hábitos alimenticios saludables en la población chilena.	
Problema: No existen medidas de evaluación de impacto de los efectos de la promoción de Programa "5 al día".	
Interrogante principal: ¿Es realmente eficaz el Programa "5 al día" en alumnos de cuatro colegios subvencionados de la comuna de Talagante?	Objetivo General: Identificar si el Programa "5 al día" contribuye en la formación de hábitos saludables en los alumnos de cuatro colegio subvencionados de la comuna de Talagante, en cuanto al consumo de frutas y verduras.
Interrogante secundaria 1: ¿Conocen los alumnos el mensaje del Programa "5 al día"?	Objetivo 1: Identificar si el Programa "5 al día" es conocido por los alumnos del colegio
Interrogante secundaria 2: ¿El programa "5 al día" contribuye en la formación de hábitos saludables especialmente en cuanto al consumo de frutas y verduras?	Objetivo 2: Analizar si el mensaje del Programa "5 al día" es capaz de contribuir en la formación de hábitos saludables, especialmente en aumentar el consumo de frutas y verduras.
Interrogante secundaria 3: ¿Se ha realizada una promoción eficaz del Programa "5 al día" en los alumnos?	Objetivo 3: Evaluar si se ha realizado una buena promoción del Programa "5 al día" en los alumnos del colegio.

Fuente: Elaboración propia.

CAPITULO II MARCO TEORICO

2.1 MARCO CONTEXTUAL

La campaña "5 al día" se inició en California, Estado Unidos, en el año 1991, con el objetivo de promover la salud y prevenir el cáncer y enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Después de evaluar los reiterados, altos índices de mal nutrición por exceso en Chile, en el año 2006, INTA, pone en marcha el Programa "5 al día" en este país, educando y promocionando el consumo de 5 porciones de frutas y verduras diarias en supermercados, ferias libres y colegios.

5 al día es una campaña sin fines de lucro, por lo que se incorporaron redes de apoyo como ASACH, Central de Abastecimiento Lo Valledor, Hortach, FEDEFruta y SNA y organismos internacionales como la OMS/OPS y la FAO.

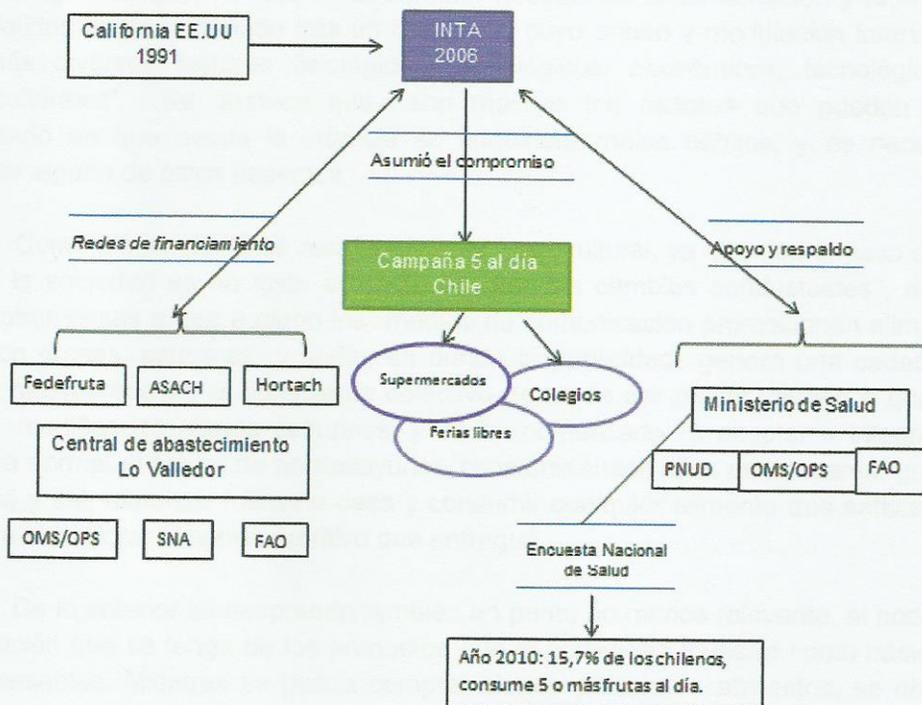


Figura 1: Programa "5 al día".

Fuente: Elaboración propia.

2.2 CAMBIOS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA POBLACIÓN CHILENA

Los nuevos tiempos traen consigo el desarrollo de la humanidad en diversos aspectos que nos hacen la vida más fácil y cómoda, aunque no necesariamente traiga consigo mejores hábitos y conductas que sean beneficiosas para nuestra salud. La publicidad, el stress, el trabajo y la falta de tiempo han impulsado a la población a formar parte activa de la epidemia del siglo, la obesidad.

Las estadísticas son reflejo de la realidad, altos índices de malnutrición por exceso en la mayor parte de la población, en donde atrás quedó el bajo peso y se engrosan las listas de sobrepeso y obesidad a nivel mundial. Por supuesto existen diversas causas que han provocado esta situación, como los cambios de hábitos alimenticios que sufre la población como consecuencia de la vida ajetreada de hoy en día, donde la alimentación deja de ser la mejor manera de mantener la salud.

Se hace interesante comprender como es que se adoptan hábitos que se repiten inconscientemente día a día, siendo necesario conocer cómo estas conductas se arraigan como parte del ser humano.

Según Borges, H, (2001) "El carácter habitual de la alimentación y la enorme complejidad que se esconde tras un hábito, en cuyo origen y modulación intervienen los más diversos factores fisiológicos, psicológicos, económicos, tecnológicos y socioculturales". Se destaca que son muchos los factores que pueden estar influyendo en que desde la infancia se adquiriera malos hábitos, y es necesario analizar alguno de estos aspectos.

Como primer punto se resalta el factor sociocultural, ya que con el paso de los años la sociedad se ha visto envuelta en grandes cambios conductuales, debido entre otras cosas a que a diario los medios de comunicación promocionan alimentos altos en grasas, azúcares y sodio, en donde la publicidad genera una cadena de malos hábitos que en el consciente colectivo dejan de ser malos, debido a que se están modificando rasgos culturales, y se ha comenzado a aceptar e integrar de manera normal el hecho de no desayunar, consumir snack altos en azúcares, grasas, energía y sal, almorzar fuera de casa y consumir cualquier alimento que satisfaga el hambre sin valorar el aporte nutritivo que entregue.

De lo anterior se desprende también un punto no menos relevante, el poder de adquisición que se tenga de los productos que la publicidad muestra como básicos e indispensables. Mientras se pueda comprar ciertos artículos o alimentos, se obtiene una errada visión de que al comprar más objetos tendrá una mejor vida, olvidando finalmente que actos tan simples como preparar un plato de ensalada o salir a trotar 30 minutos diarios pueden hacer la diferencia entre una buena salud a corto y largo plazo.

El sedentarismo se ha convertido en uno de los malos hábitos que es causal importante de la situación de malnutrición por exceso. En la última Encuesta Nacional

de Salud 2009-2010, se encontró que la población chilena presenta un 88,6% de sedentarismo entre hombres y mujeres desde los 15 a 65 años y más. Este dato tan alarmante, se relaciona con que una persona sedentaria probablemente presente malos hábitos alimenticios y a su vez una persona con malos hábitos alimenticios difícilmente realizará ejercicio físico de forma regular, por lo que ambas condiciones poco benéficas se potencian y generan el gran problema que no solo afecta a Chile sino también a un gran número de países, en donde el sobrepeso y la obesidad se convierten en la problemática de los equipos de salud, donde se destinan recursos monetarios para cubrir los efectos colaterales de enfermedades provocadas por la malnutrición por exceso.

Esta situación viene repitiéndose desde hace ya varias décadas, no es un hecho puntual que se haya presentado por casualidad en la mayor parte de los países del mundo. Esto se observa como un círculo vicioso de malos hábitos alimenticios y de vida en general, en donde las conductas alimentarias de las personas, ejerzan influencia sobre otras, especialmente en los niños, quienes son los más propensos a adquirir ciertos tipos de hábitos especialmente alimentarios respecto de sus pares.

El texto anterior deja un punto que requiere de un análisis especial, ya que los hábitos alimenticios se adquieren y se asientan primordialmente durante la etapa escolar y adolescencia, en este punto el ejemplo de los padres, la interacción con sus semejantes y la educación escolar se convierten en las condicionantes de sus hábitos alimentarios, en donde la elección de que alimento preferir está influenciada por una serie de aspectos que se deben manejar en el momento que sea necesario, y muchas veces los padres no saben cómo guiar la alimentación de sus hijos, por lo que estos siguen malos ejemplos lo que a su raciocinio se convierten en buenos ya que su entorno los práctica a diario.

Si bien el ser humano posee preferencias innatas y preferencias aprendidas por la experiencia individual directa, es posible adquirir estas preferencias en mayor medida a través de la transmisión social, es esta influencia tanto social como cultural la que se debe destacar, ya que definitivamente ejerce un poderoso efecto sobre las elecciones de los alimentos en los humanos. Situación que se ha comprobado por ejemplo con ciertos alimentos como el café, o incluso las bebidas alcohólicas, ya que si bien en un principio generalmente producen un rechazo, finalmente, al otorgarles un contexto social y repetitivo pueda ser aceptado, por lo tanto la influencia sociocultural es una de las claves en la selección de lo que comemos a diario Bourges, H (1998).

Un adecuado estado nutricional en edades tempranas repercute en el crecimiento y desarrollo de los niños y contribuye a asegurarles una vida larga y saludable lo que nos indica que la deficiente situación nutricional del país tiene su base en que desde la niñez la población esta privilegiando una alimentación perjudicial para su salud y por supuesto es aquí en donde se deben enfocar estrategias de carácter preventivo ya que se ha demostrado que es mucho más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa que modificar los hábitos a estructurados en la vida adulta.

En el estudio "Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile" (Rodríguez & Pizarro 2006) se indica: "El continuo aumento en las cifras de malnutrición por exceso en la etapa escolar se ha asociado a los estilos de vida de esta población caracterizados al igual que en el adulto, por sedentarismo, con un gran número de horas frente al televisor, y hábitos alimentarlos poco apropiados, con bajo consumo de verduras, frutas y lácteos y un alto consumo de alimentos procesados de alta densidad energética"

Los malos hábitos alimenticios se comienzan a apreciar desde la etapa escolar o incluso antes, en donde se repite la misma tónica que se da en la alimentación en la edad adulta, y es aun mas grave si se toma en consideración que en la niñez aún existe control en la alimentación por parte de los padres, por lo que la responsabilidad caería directamente sobre el criterio de quienes tienen en sus manos el deber de guiar la alimentación de sus hijos de forma saludable, pero en este punto se vuelve al círculo vicioso mencionado anteriormente, ya que la situación muchas veces se escapa de las manos y los menores sufren por la incapacidad de los padres y de sus redes de apoyo para generar medidas paliativas pero especialmente preventivas evitando la aparición de enfermedades.

El consumo de la comida chatarra o poco saludable aumenta, en desmedro de la alimentación saludable en estos tiempos, siendo el causante de la alta incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a sobrepeso y obesidad. Según la Encuesta Nacional de Salud del 2010 indica que un 26,9% de la población de más de 15 años presenta hipertensión arterial y un 9,4% presenta diabetes lo que muestra una situación a nivel país poco alentadora, y aun peor si se destaca que estos datos incluyen a menores desde los 15 años de edad, cuya calidad de vida disminuye respectivamente y los gastos por tratamiento para el Estado aumentan, debiendo ampliar planes de cobertura para el pujante desarrollo de este tipo de patologías causante de discapacidad temprana, invalidez y muerte.

Es necesario que se realicen encuestas y evaluaciones nacionales para tener una base firme desde la cual comenzar a crear estrategias paliativas a esta situación, para abordar esta situación desde las áreas que necesiten más atención, sin embargo se debe mencionar que ha destinado recursos humanos y monetarios en la creación y puesta en marcha de una serie de programas como "5 al día" y "Elige Vivir Sano", como una red de acciones dirigidas hacia un mismo objetivo, mejorar los hábitos alimentarios de la población evitando enfermedades perjudiciales e invalidantes.

A partir de lo revisado en este estudio, se puede concluir que es indispensable realizar una intervención potente basada en la promoción de buenos hábitos alimenticios en la población chilena, pero esta promoción debe estar enfocada en la edad escolar, en que comienza a adquirirse los hábitos alimenticios. Esta promoción no solo debe ser conocida sino que debe ser capaz de ser comprendida e interiorizada pudiendo con ello influir en las personas las que pondrán en práctica el mensaje, logrando el objetivo esperado.

2.2.1 Mapa conceptual

A continuación se presenta el mapa conceptual respecto del tema, "Cambio en los hábitos alimenticios en la población Chilena".

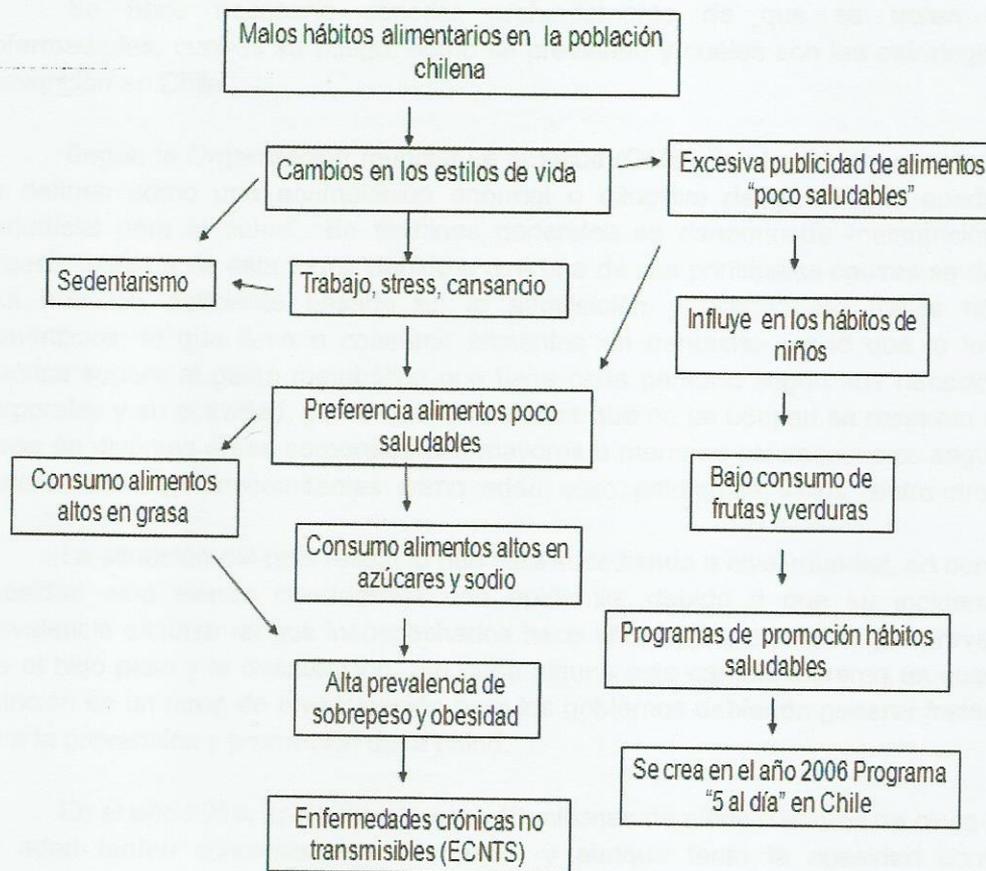


Figura 2: "Cambio en los hábitos alimenticios en la población Chilena", Fuente elaboración propia

2.3 OBESIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)

Chile es el sexto país con más obesidad a nivel mundial, la malnutrición por exceso es la tónica que prima en la situación de salud del país, con consecuencias tan graves como el aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial, patologías invalidantes y mortales que obligan al gobierno a tomar medidas concretas en la batalla contra la obesidad.

Se hace necesario conocer profundamente de que se tratan estas enfermedades, cuál es su riesgo, como se previenen y cuáles son las estrategias de prevención en Chile.

Según la Organización mundial de la salud (OMS) "la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud". En términos generales es denominada malnutrición por exceso, llamada de esta forma debido a que una de sus principales causas se debe a una nutrición deficiente basada en la adquisición y practica de malos hábitos alimenticios, lo que lleva a consumir alimentos en demasía, por lo que la ingesta calórica supera al gasto metabólico que tiene cada persona según sus necesidades corporales y su actividad, por lo que las calorías que no se ocupan se reservan como grasa en diversas áreas corporales con mayores o menores consecuencias según los factores de riesgo concomitantes como edad, sexo, patologías, vicios , entre otros.

La situación del país refleja lo que está sucediendo a nivel mundial, en donde la obesidad está siendo considerada una epidemia, debido a que su incidencia y prevalencia alcanza rangos insospechados hace años atrás, donde lo que prevalecía era el bajo peso y la desnutrición. Sin duda alguna este cambio extremo en cuanto a nutrición es un tema de preocupación para los gobiernos debiendo generar instancias para la prevención y promoción de la salud.

En el año 2010, aproximadamente 40 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso en el mundo, y aunque tanto la obesidad como el sobrepeso se consideraban como un problema solo en los países más desarrollados económicamente, en la actualidad ambos trastornos están aumentando en países de mediano y bajos ingresos, situación que se centra especialmente en centros urbanos en donde la economía, la publicidad y el consumismo se asocian para influir en los hábitos alimenticios y de vida de las personas causando que no se tomen buenas decisiones respecto de la alimentación y estas se conviertan en un enemigo.

El Estado de Chile, a través del Ministerio de Salud, ha desarrollado estrategias para abordar el problema de la actual situación nutricional del país y ha generado una serie de medidas tanto de promoción y prevención de la salud con el objetivo de mejorar los hábitos de la población en pos de disminuir los índices de malnutrición por exceso.

Una de estas medidas fue la creación de "La Estrategia de Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital", para lograr prevenir la obesidad y también enfermedades crónicas no transmisibles. Esta estrategia tiene sus bases en el cumplimiento de los objetivos sanitarios que se plantean para la década, por lo que van actualizándose según las necesidades del país y los resultados de las encuestas que se realizan de forma periódica de manera de evaluar si los objetivos se están cumpliendo o no.

Esta estrategia está incluida en la Reforma de la Salud y del Modelo de Atención Integral con Enfoque Familiar y Comunitario, la cual busca dar un nuevo giro en la manera en que se abordan las problemáticas de salud de Chile, dirigiéndose a la instalación de hábitos alimentarios saludables, disminuyendo las cifras de sedentarismo con la promoción de la actividad física a lo largo de todo el ciclo vital, enfocándose especialmente en la primera etapa de vida de las personas, debido a que se ha demostrado que se obtienen mejores resultados desde el punto de vista de capacidad de influir en ellas en edades tempranas, logrando con esto la prevención de enfermedades a largo plazo, con lo que el gobierno ahorraría muchos recursos, al prevenir en vez de tratar patologías, sin tener que ampliar planes de salud que cubran los gastos de las consecuencias de padecer malnutrición por exceso.

Esta intervención está enfocada para que el equipo de salud de los centros de atención primaria se conviertan en un lugar de acompañamiento y consejería, generando un lazo de confianza con el personal, pero especialmente pensado para que permita mantener una vigilancia desde el punto de vista nutricional, ya que es mucho más beneficioso que el paciente sea atendido constantemente para que sea motivado e integrado como parte fundamental de su tratamiento.

Este plan de intervención aborda a quienes están más susceptibles a recibir información y a ser influenciados por la estrategia, principalmente a embarazadas y nodrizas, promoviendo por ejemplo la lactancia materna exclusiva. También se enfoca en niñas y niños cuyo seguimiento se hará periódico hasta los seis años de edad, ya que la obesidad infantil representa una mayor probabilidad de obesidad en la edad adulta, siendo causante por lo tanto de disminución en la esperanza de vida, terminando discapacidad en la edad adulta y muerte prematura. Sin embargo no se puede olvidar que los niños que padecen obesidad presentan dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas de huesos e hipertensión arterial, y presentan signos tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

En el afán de conocer más acerca de la obesidad es que se han generado diversas clasificaciones que atienden principalmente al espacio corporal en donde las reservas de grasas se depositan y que representa un peligro específico según la localización de esta.

En la Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital es "La obesidad abdominal, diagnosticada por un perímetro de la cintura aumentado, constituye una

causa importante de hiperinsulinemia, resistencia a la insulina, intolerancia a la glucosa, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia aterogénica (hipertrigliceridemia, aumento de colesterol LDL y disminución de colesterol HDL). La presencia de obesidad abdominal y dos o más de las alteraciones anteriores, constituyen un "Síndrome Metabólico" (SM), presente en uno de cada 4 adultos chilenos".

Solo un solo tipo de obesidad es capaz de generar una lista de patologías casi interminables, las que se han convertido en una situación casi común en la sociedad. Los centros de salud están atochados de personas que padecen una o más de estas patologías, cuyas demandas por atención de salud son escuchadas a diario y las prestaciones de salud son un derecho que el gobierno debe hacer cumplir, sin embargo sería mucho más conveniente invertir en prevención que en tratamiento, y a eso es precisamente lo que apunta la intervención de salud durante el ciclo vital.

En la última Encuesta de salud realizada el año 2010 se conocieron alarmantes datos que acrecientan la preocupación del gobierno con resultados que muestran una realidad poco alentadora. Por ejemplo en el año 2003 existían 148.000 personas con obesidad mórbida y en vez de disminuir, al año 2010 aumento a 300.000 personas en la misma condición.

En cuanto a prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles más comúnmente conocidas, un 26,9% de la población a nivel nacional padece hipertensión arterial, sin embargo cabe destacar que esta es una enfermedad silenciosa, generalmente sub-diagnosticada por lo que esta cifra debiese ser considerablemente mayor, mientras que la diabetes tipo 2 tiene una prevalencia del 9,4% en personas desde 15 años y más, siendo esta una de las patologías con más consecuencias a largo plazo, siendo el origen de discapacidad e invalidez debido a que el daño degenerativo es muy grande y aún más si no se logra el difícil control de la patología.

Como último punto pero no menos importante se destaca el riesgo cardiovascular que representa la obesidad, debido a que nuestro corazón y arterias son las principales afectadas por malos hábitos, y por la interacción tanto de la hipertensión, diabetes, colesterol elevado y el sedentarismo generan el escenario perfecto para desarrollar un renombrado infarto agudo al miocardio.

Al año 2010 en el país un 38,5% de la población presentaba colesterol elevado, siendo un factor de riesgo cardiovascular grave ya que el exceso de grasa se acumula en las arterias tapándolas evitando un correcto flujo sanguíneo hacia los órganos, siendo invalidantes en muchos casos perdiendo la independencia.

El riesgo cardiovascular también ha sido medido en Chile, clasificando en un riesgo cardiovascular alto a un 17,7% de nuestra población, lo que indica que estas personas poseen diversas causas que de forma concomitante serían capaces de generar que el corazón y por lo tanto el resto del organismo comience a fallar.

La obesidad no significa solo tener un exceso de peso, es una enfermedad metabólica en la cual influyen diversas causas, como elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, genéticos, por lo tanto hay tener en consideración que se debe abordar desde todas las áreas en que sea posible, comenzando desde etapas en que las preferencias alimentarias aún no están bien definidas.

Los niños son el pilar fundamental en la lucha por la prevención, aunque no es una batalla en la que se ha avanzado, ya que muchas veces las estrategias de reforzamiento de buenos hábitos alimenticios no están lo suficientemente bien dirigidas para lograr traspasar la barrera de la interiorización y solo se quedan el conocimiento dejando de lado la puesta en práctica del mensaje que se quiere entregar.

La prevalencia de obesidad (relación peso para la talla mayor de 2 DE) afecta al 9,4% de la población menor de 6 años, siendo esta cifra tomada en consideración por la gravedad que representa por el gobierno y siendo incluidas en las metas que se proponen por décadas, es por ello que en la última edición de las metas 2011-2020 del Ministerio de Salud proponen disminuir la obesidad infantil de este 9,6% a 8,6%. Además también se toma en consideración aumentar el tratamiento de algunas enfermedades como incrementar el tratamiento de la hipertensión arterial hasta en un 50% y la diabetes en un 20% durante este amplio periodo.

Es importante que el gobierno sea ambicioso en los resultados ya que con esto se invierten más recursos en la mejora de las estrategias que se realizan.

A partir de lo revisado en esta investigación se puede concluir que tanto el sobrepeso como la obesidad, y sus enfermedades crónicas no transmisibles asociadas, son en su gran mayoría prevenibles. En el proceso de apoyar a las personas a ser capaces de tomar elecciones saludables se hace necesario poner en práctica cada una las estrategias propuestas por el gobierno, en donde los equipos y centros de salud sean un punto de confianza para la población en donde puedan encontrar orientación respecto de cómo llevar su alimentación y por lo tanto prevenir la malnutrición por exceso.

Se hace necesario que se aborde a la obesidad desde diversas áreas y tratar cada una de ellas, creando medidas para que las personas se sientan responsables de su vida y de su alimentación, dejando de culpar a la sociedad, sino que tomando las riendas de nuestra alimentación con la voluntad de generar un cambio en los hábitos alimenticios y en la vida en general.

2.3.1 Mapa conceptual

A continuación se presenta un mapa conceptual respecto del tema “Obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)”

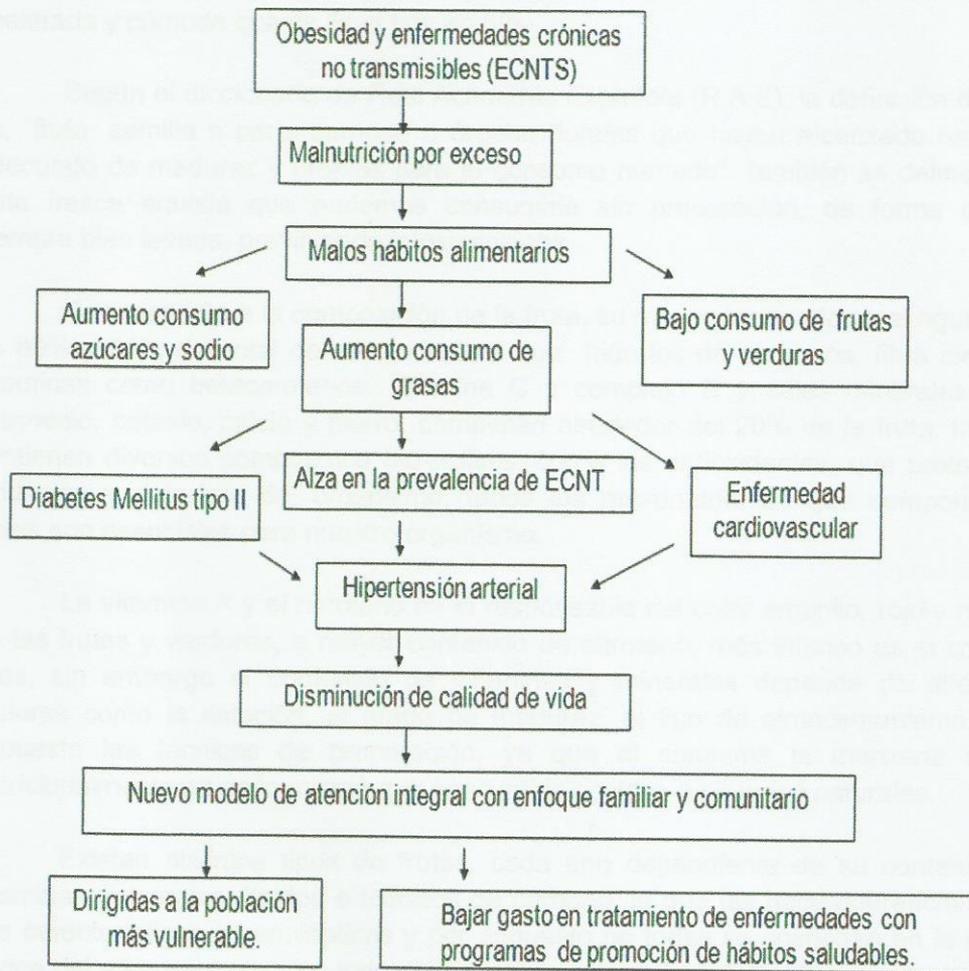


Figura n° 3: “Obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)”, Fuente elaboración propia

2.4 IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DIARIAMENTE

El consumo de frutas y verduras siempre ha sido fundamental para nuestra nutrición, sin embargo, durante los años podemos ver los cambios que se han producido con respecto a la ingesta de estos alimentos, con llevando un bajo consumo según lo recomendado, esto se considera que es por el difícil acceso económico y vida acelerada y cómoda que se lleva hoy en día.

Según el diccionario de Real Academia Española (R.A.E), la definición de fruta es, "fruto, semilla o parte carnosas u órganos florales que hayan alcanzado un grado adecuado de madurez y propias para el consumo humano" también se define como fruta fresca aquella que podemos consumirla sin preparación, de forma directa, siempre bien lavada, previniendo intoxicaciones.

Con respecto a la composición de la fruta, su mayor contenido es el agua entre un 80% y 90% del total de ella, mientras que hidratos de carbonos, fibra dietética, vitaminas como betacarotenos, vitamina C y complejo B y sales minerales como magnesio, potasio, calcio y hierro, completan alrededor del 20% de la fruta, también contienen diversos compuestos bio-activos, como los antioxidantes, que protegen la oxidación y deterioro del organismo, todos los micronutrientes que componen las frutas son esenciales para nuestro organismo.

La vitamina A y el caroteno es el responsable del color amarillo, rojo y naranja de las frutas y verduras, a mayor contenido de caroteno, más intenso es el color de ellas, sin embargo el contenido de vitaminas y minerales depende de diferentes factores como la estación, el grado de madurez, el tipo de almacenamiento y por supuesto las técnicas de preparación, ya que al consumir la manzana fresca, nutricionalmente no es lo mismo que consumirla cocidas o en jugos naturales.

Existen distintos tipos de frutas, cada uno dependiente de su contenido de vitaminas, minerales, lípidos e hidratos de carbono, lo que las hace diferenciarse por sus características organolépticas y por supuesto no todas se cosechan en la misma época del año, pero durante todo el año existe una variedad de ellas, sin embargo la última Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, refleja que solo en 15,7% de la población chilena consume al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, lo cual es lo recomendado por la OMS.

5 al día, en su página web, publicó un calendario de frutas demostrando la disponibilidad de ellas, durante el año:

Cuadro 2:
Variedad de frutas.

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Manzanas												
Berries (Fruítas, moras y arándanos)												
Guindas y Cerezas												
Uvas												
Kiwis												
Damascos												
Duraznos												
Caquis												
Pirras												
Cirueltas												
Paltas												
Clementinas												
Naranjas												
Chirimoyas												
Sandía												
Melón												
Higos												
Tunas												
Pepinos												
Limonos												
Membrillos												
Nísperos												

Fuente: Programa "5 al día".

Se puede observar que la palta se puede obtener durante todo el año, luego la siguen la manzana y kiwi, mientras que los berries, melón, sandía, ciruelas y tunas se pueden obtener solo en la época de calor y mandarinas y caquis solo en invierno, hay disponibilidad de frutas durante todo el año, sin embargo, su consumo aun no llega a ser el recomendado.

En el caso de las verduras, el código alimentario español (C.A.E) las define como "La parte comestible está constituida por sus órganos verdes, es decir, hojas, tallos o inflorescencias" sin embargo a nivel popular en las verduras incluyen las hortalizas, las que el C.A.E define como "Cualquier planta herbácea hortícola en sazón que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinada", en este caso nos enfocaremos en las verduras.

La composición de las verduras es muy similar a la de las frutas, están compuesta principalmente de vitaminas, minerales y fibra dietética, con bajo contenido de lípidos, proteínas e hidratos de carbono (CHO), que a comparación de las frutas, éstas contiene menor cantidad de CHO, es por esto que se recomienda tener conocimiento de la porción de fruta que se va a consumir, sin embargo no se invita a limitar el consumo de ninguna de ellas, si no que tener claro lo que debe consumir.

Como ya se comentó, son la principal fuente de vitamina C y vitamina A, esta última es la que le da el color amarillo, rojo o naranja, y en general, las de hojas verdes son aquellas que contienen más vitamina C, conocida popularmente como la vitamina protectora del sistema inmune.

Al igual que en el caso de las frutas, existen variedades de verduras y/o hortalizas durante todas las épocas del año, según sus características organolépticas, lo que se explicará posteriormente.

A continuación se observará un cuadro el cual muestra las variedades de verduras que se puede encontrar durante las épocas del año.

Cuadro 3:
Variedad de verduras

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Apio												
Betarraga												
Lechuga												
Repollo												
Zanahoria												
Acelga												
Espinaca												
Pepino ensalada												
Pimentones												
Champiñones												
Tomates												
Alcachofas												
Ajo												
Brócoli												
Coliflor												
Zapallitos Italianos												
Espárragos												

Fuente: Programa 5 al día.

En este caso se dispone de mayor variedad de verduras durante todo el año como es el caso de betarraga, lechuga, zanahoria, acelga, espinaca y champiñones, lo que proporciona consumirlas con mayor accesibilidad, no obstante el estudio Collect 2008 de "Hábitos alimenticios y estilo de vida", menciona que del total de la muestra de menores de entre 1 y 14 años, solo el 47% consume cena y el 100% consume almuerzo durante la semana, lo que quiere decir que solo la mitad de la muestra tiene alguna posibilidad de consumir al menos 2 platos de verduras al día, lo cual es lo recomendado según la OMS.

En otros países se pueden encontrar frutas y verduras de otras variedades, ya que sus cosechas dependen mucho de las tierras, aguas y climas, es por esto que en Chile se realizan exportaciones e importaciones de todo tipo de frutas y verduras, sin embargo, la promoción de consumo de frutas y verduras es a nivel mundial, todo con

el objetivo de disminuir los riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares, cánceres entre otras.

Al fomentar el consumo de frutas y verduras es relevante observar donde se encuentran disponible estas, donde según un estudio realizado por el Departamento de Gestión Agraria de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Santiago de Chile, USACH, realizado entre el 1 de Febrero y el 31 de Julio del años 2010, revela que los niveles socioeconómicos altos y medios altos, realizan sus compras de frutas y verduras preferentemente en supermercados, probablemente porque en ellos encuentran todo en solo un lugar y definitivamente porque en la cercanía de sus hogares existen muy pocas ferias, destacando que en la comuna de Las Condes y la Reina existen solo cuatro ferias en cada una, en cambio en Maipú existen 23 ferias, en La Florida 31 y en Recoleta 10 ferias, por lo que se observa que el nivel socioeconómico medios bajos y bajos, tiene mayor acceso a productos frescos y mayor variedad de precios.

Cabe destacar que si estos niveles socioeconómicos tienen mayor acceso a frutas y verduras, les debiese permite llevar una alimentación saludable sin dificultades y a la vez evitar las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) , además de diversos tipos de cáncer y patologías cardiovasculares, las que hoy en día vemos en altos índices no solo en adultos, sino que también en la población infantil, por lo que el MINSAL en conjunto con otras instituciones como INTA, FOA, OMS, han visto la necesidad de implementar estrategias de vida saludables , con el objetivo de disminuir la mortalidad y morbilidad de estas "epidemias" a edades temprana, promocionando estas en vías de comunicación como televisión , supermercados y ferias libres, con el fin de promover el consumo de alimentos saludables.

Sin embargo la población Chilena, no está adecuadamente informada sobre lo que está consumiendo, por lo que ,desde el año 1995, el Ministerio de Salud de Chile, implemento el sistema de Etiquetado Nutricional de los Alimentos, obligatorio para todos aquellos alimentos envasados que su producción es para la venta, así también Odepa, Oficina de Estudios y Políticas Agrarias, a contar del año 2010 puso a disposición la información nutricional en frutas y verduras, este sistema se implementó con el fin de educar a la población chilena en un consumo consciente de los alimentos.

Aunque actualmente existe una variedad de promociones de consumo de alimentos saludables, se observa que el consumo de estos alimentos es decadente, ya que la rutina de una vida acelerada, que se lleva desde la casa al trabajo, disminuye la posibilidad de llevar una vida saludable, como lo es consumir preparaciones mejor elaboradas, como comidas caseras, cazuelas, carbonadas o guisos, cambiándolas por comida rápida, más conocida como "chatarra" o simplemente no comer durante el día y llegar a casa a preparar algo rápido antes de dormir, lo que favorece a la, hoy en día muy presente , obesidad.

El bajo consumo de frutas y verduras no es problema solo en nuestro país, sino que es un problema mundial, ya que estos alimentos de gran importancia para nuestra

salud se han ido reemplaza por productos cárneos altos en grasa, azúcares simples y grasas saturadas.

La OMS estima que el consumo actual de frutas y verduras es muy variable en todo el mundo, oscilando entre 100 g/día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 g/día en Europa Occidental, cuando lo que se espera es 400 gramos diarios. Es por esto que como ya se comentó MINSAL e INTA en conjunto con otras organizaciones de salud, comenzaron a poner en marcha diferentes programas de alimentación saludable, y posteriormente fueron incluyendo programas de vida saludable, como lo es hoy en día el más popular, Elige Vivir Sano, el que incorpora varias estrategias, como "EGO", Estrategia Global de Obesidad, Programa "5 al día", quioscos saludables en colegios, entre otras, con el objetivo de fomentar una vida saludable a la población y así disminuir las ECNT.

Para prevenir otras patologías, como infecciones o intoxicaciones, al consumir frutas y verduras se debe hacer teniendo en cuenta la higiene, calidad e inocuidad de estas, al hablar de calidad se debe saber, que se refiere a un conjunto de propiedades que se aprecian de forma diferente según a quien va dirigida, es decir:

- Al productor, para él la calidad debe ir unida a la productividad
- Para el almacenista y transportista debe ir unida a su estabilidad, aspecto físico, presentación y resistencia a manipulaciones
- Para el industrial, la calidad depende de la aptitud tecnológica del producto y de la buena aceptabilidad por parte de los consumidores
- Para los comerciantes, en un primer lugar es el aspecto externo, esto es de lo que hemos comentado más arriba, las características o aspectos organolépticos
- Para los servicios de inspección, está en relación con su composición química, bioquímica y sus características microbiológicas y,
- Por último, para el consumidor, el concepto de calidad es algo claramente subjetivo, ya que no disponen de medios que le permitan evaluar la calidad nutritiva e higiénica y el valor comercial de los alimentos.

La calidad en los alimentos, permite comparar uno en buen estado a otro en mal estado, uno rico de otro malo y muy importante unos saludables de otro no tan saludable. En este caso frutas y verduras. Cuando se habla de calidad en los alimentos se puede distinguir diferentes tipos:

- Calidad nutritiva, que está relacionada con la capacidad de los alimentos de proporcionar todos los nutrientes que favorezcan una buena salud y eviten la aparición de enfermedades.

- Calidad sanitaria, que tiene en cuenta la presencia o ausencia de tóxicos naturales, contaminantes y/o microorganismos patógenos, que pueden dar lugar a una acción tóxica.

La calidad organoléptica o sensorial, es aquella que rescata el consumidor directamente con sus sentidos, el color, sabor, aroma, textura, consistencia, es por esto que se enfoca en este punto, ya que es esta la calidad que nuestros pacientes observan la ingerir los alimentos, esta es de gran importancia ya que el primer paso es al comprar las frutas y verduras, deben tener buen color y aspecto, luego en segundo punto es de vital importancia su preparación y cocción en el caso de las verduras, que sea aceptada por toda la familia, niños y adultos, ya que generalmente en niños vemos que con solo observarlas ellos las rechazan, si se realiza una preparación visualmente atractiva podemos llegar a cambiar los hábitos alimenticios de las personas, por lo tanto las características organolépticas son un alimento no hacen rechazar o preferir una clase.

El consumo limitado de frutas y verduras promueve la obesidad y otras enfermedades que hoy en día se encuentran presente en los chilenos, ya que últimos estudios revelan que el 67% de ellos presenta exceso de peso. El estado de mal nutrición por exceso lleva no tan solo a presentan obesidad, sino que también es un factor de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles como cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cerebrovasculares y cánceres, las que al no tener una alimentación saludable, acompañada de actividad física, puede dirigir a infartos al miocardio o amputaciones en la caso de diabetes, y finalmente a una mortalidad prematura.

El alto consumo de grasas saturadas favorece la producción de colesterol, el cual es esencial para nuestro organismo en pequeñas cantidades, no obstante en el presente se observa una alimentación con alto contenido de estas grasas y en este caso pasa hacer, uno de los lípidos más dañinos para el organismo, ya que al consumirlo en exceso, se adhiere en las paredes arteriales lo que se denomina formación de placas y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sin embargo el consumo de frutas y verduras limita la formación de placas, gracias a su fibra dietética, es por esto la importancia del consumo diario de ellas.

La fibra dietética es un nutriente que se encuentra presente en todas las frutas y verduras, por lo que la hace favorable para prevenir el tránsito intestinal lento, dislipidemia, cánceres y otras patologías.

Es también útil para muchos propósitos, en el caso de los altos niveles de colesterol, como se explicó anteriormente es uno de los factores de riesgo de mayor frecuencia hoy en día y complicado al momento de evaluar a un paciente, ya que es el principal riesgo de accidentes cardiovasculares, por lo tanto es importante tener en cuenta que la fibra de las frutas y verduras tiene el poder de solubilizar el colesterol presente en el intestino y arrastrarlo para finalmente expulsarlo por las materia fecal.

Es por esto y más que las estrategias implementadas por la FAO/OMS, INTA y Ministerio de Salud incorporan el consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día, con el objetivo de prevenir Enfermedades Crónicas No Transmisibles, como lo promociona directamente el Programa "5 al día".

A continuación en el cuadro 4 se presenta una ficha del programa "5 al día", el cual fomenta el consumo de al menos 5 frutas y verduras al día, con especificaciones respecto de la campaña que son necesarias tener presente.

Cuadro 4:

Ficha resumen Programa "5 al día"

PROGRAMA 5 AL DIA

Campaña de promoción de hábitos saludables sin ánimo de lucro, cuyo fin consiste en fomentar el consumo diario de frutas y hortalizas frescas.

Origen: En Chile se inició en el año 2006 impulsado por el Instituto de nutrición y tecnología de los alimentos (INTA), sumándose de esta manera a una larga lista de países que también implementaron esta campaña.

Objetivos: influir en la mejora de los hábitos alimenticios de la población e informar de los beneficios para la salud del consumo de frutas y verduras aumentando su consumo en 5 porciones diarias.

Implementación: La Corporación 5 al día es una Organización sin fines de lucro. Entre sus socios se encuentra el INTA, la Central de Abastecimiento Lo Valledor, ASACH, HORTACH y ASOEX. Cuenta con el respaldo de los Ministerios de Agricultura y Salud y organismos internacionales como OMS/OPS y FAO

Vías de difusión: Lugares de venta como Ferias Libres y Supermercados, Medios de Comunicación y trabajo con la comunidad

Fuente: Elaboración propia

Según lo estudiado se puede asegurar que el consumo diario de frutas y verduras, sin dejar atrás el realizar ejercicio al menos 3 veces por semana, nos provee de una vida saludable y así prevenir enfermedades cardiovasculares, las que hoy en día en la población chilena, se presentan en altos porcentajes, provocando así fallecimientos a temprana edad.

2.4.1 Mapa conceptual

A continuación se presenta el mapa conceptual acerca del tema “La importancia del consumo de frutas y verduras diariamente” que incluye los principales aspectos mencionados anteriormente

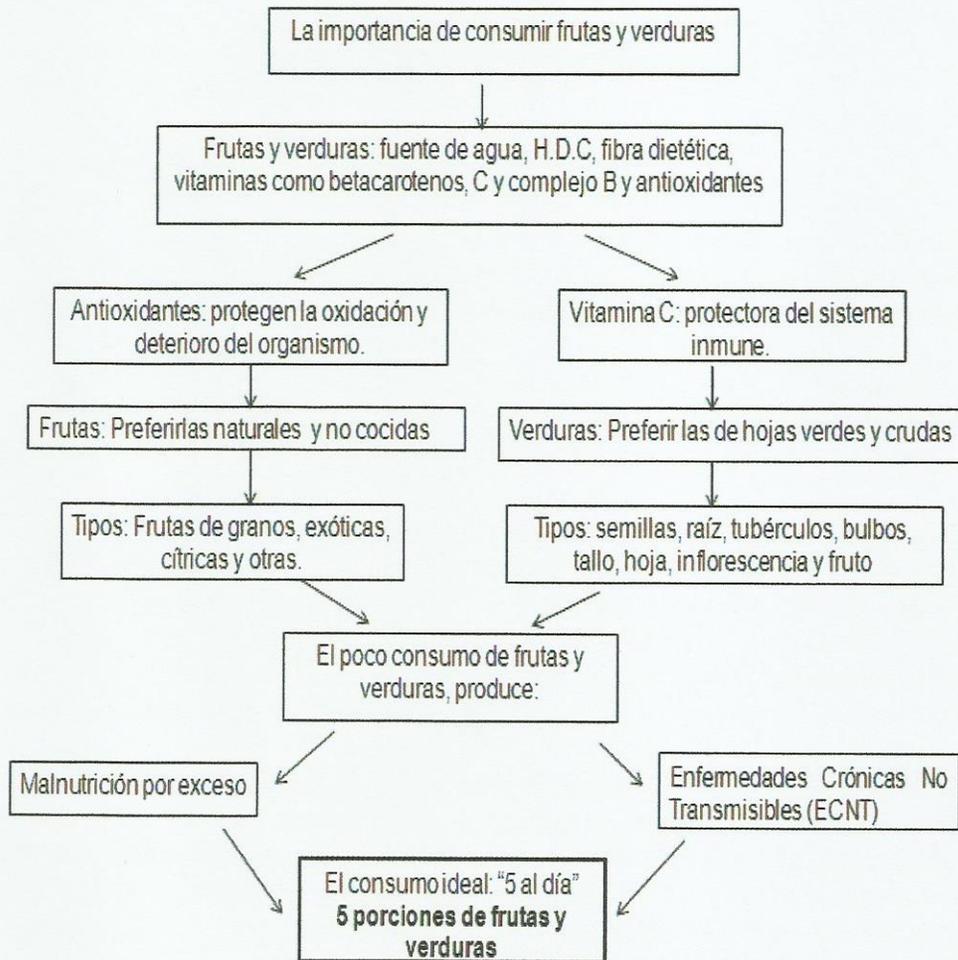


Figura 4: La importancia del consumo de frutas y verduras diariamente.” Fuente elaboración propia

CAPITULO III METODOLOGIA

A continuación se presentará cual ha sido la opción de diseño del método científico que se ha utilizado en la presente investigación. La elección se ha realizado en base a los objetivos y al plan de acción pensado para llevar a cabo los procedimientos de una manera definida y clara optimizando la ejecución de la investigación.

A continuación se presenta la elección del paradigma científico.

3.1 Paradigma positivista o cuantitativo:

El paradigma positivista surge a partir de una posición básica inicial que es el objetivismo, el que a lo largo de los años se ha polarizado en el enfoque cuantitativo.

Según Hernández .S (2010) el enfoque o paradigma cuantitativo usa la recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento.

Se utilizará este paradigma en particular debido a que en nuestra investigación se busca obtener un conocimiento científico valido, a través de la realización de procedimientos tales como medir, cuantificar y predecir a partir del análisis de datos, con lo que podremos conocer y describir específicamente la eficacia del Programa "5 al día" en cuanto al conocimiento que poseen los alumnos del mensaje de la campaña a partir de medición de la variable.

La planificación contempla una serie de procedimientos basados en la línea de acción de este paradigma o enfoque, en el cual se comienza con una idea de la cual se genera un planteamiento del problema, el cual se convierte en la base de la investigación, a partir del cual se diseña un marco teórico y una revisión acuciosa de literatura, una definición de variables, y un desarrollo del diseño de investigación, para posteriormente seleccionar una muestra a la cual se aplicaran los instrumentos, una recolección y análisis de datos estadísticamente lo que nos permitirá elaborar un reporte de resultados confiables y objetivos.

Además se analizará el mecanismo causal presente en esta investigación, para descubrir la relación causal entre los hechos, ya que tanto el problema como la variable pueden estar separados pero se afectan unos a otros.

3.2 Método cuantitativo

"El método científico es la estrategia de la investigación científica: afecta a todo el ciclo completo de investigación y es independiente del tema en estudio" (Bunge, 1969:31).

A través de este conjunto de pasos se busca obtener conocimiento válido mediante instrumentos confiables, con lo que se busca dar respuesta a un problema de investigación. En su subdivisión encontramos al método cuantitativo, el cual pretende intencionalmente "acotar" la información (medir con precisión las variables del estudio, tener "foco") Hernández .S (2010:10)

El método cuantitativo o positivista se divide en dos, el método clásico y el método hipotético deductivo. En esta investigación utilizaremos el método hipotético deductivo, debido que este está orientado especialmente hacia la generalización los resultados. Además según sus procesos no parte del registro de datos, parte de un problema de investigación que necesita respuesta.

En esta investigación se utilizará el método cuantitativo debido a que se busca obtener resultados lo más objetivos posibles, evitando influenciar el proceso de la investigación cuantitativa ya sea desde la planificación y recolección de datos hasta el proceso de análisis e interpretación de los mismos, tratando siempre de que los procedimientos utilizados sean independientes a nuestra influencia.

También se podrá utilizar la lógica o razonamiento deductivo, analizando desde lo general hacia un ámbito más particular. A esto se suma que esta investigación será un muestreo probabilístico, midiendo las variables en un número no menor de sujetos para llegar a una cuantificación que permita estimar hechos hacia el resto de la población, además el estudio sigue el patrón predecible y estructurado de los procesos que se indican en este método, favoreciendo con ello la comparación entre estudios similares.

3.3 Método estadístico descriptivo

Según Cazau, P (2001:109) una investigación descriptiva es un estudio descriptivo donde se seleccionan una serie de cuestiones, conceptos o variables y se mide cada una de ellas independientemente de las otras, con el fin, precisamente, de describirlas. Estos estudios buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno.

Su objetivo central es "esencialmente la medición precisa de una o más variables dependientes, en alguna población definida o en una muestra de dicha población" Hyman, (1955:102).

Será una investigación del tipo descriptiva debido a que lo que se busca medir variables en la muestra, y a raíz de esta medición se podrá describir los resultados obtenidos llegando finalmente a una cuantificación que debe ser necesaria en este tipo de investigación, gracias a la aplicación de instrumentos y recolección de datos de manera estadística.

Con esto finalmente se obtendrá un conjunto de datos o fenómenos que se podrá cuantificar, y a partir de ello describir las variables.

Específicamente se busca medir la variable dependiente a partir de la cual surge el problema inicial, es decir se podrá describir el bajo consumo de frutas y verduras y el escaso conocimiento que poseen los alumnos del mensaje del Programa "5 al día".

3.4 Diseño no experimental

Según Hernández. S (2010:149) el diseño no experimental son "estudios que se realizan sin manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos"

Se aplicará el diseño no experimental debido a que no se producirá una manipulación de variable, los estudios se realizarán en estado natural sin ningún tipo de intervención o medición anterior, lo que se aplicara será una medición post facto, ya que no se aplicara ningún tipo de experimentos ni se modificaran los grupos a los que se les aplicara la técnica de medición y con estos datos analizaremos los resultados.

Este tipo de diseño calza perfectamente con nuestro método estadístico descriptivo, ya que nos permitirá conocer las variables que buscamos, sin influir en las respuestas de los alumnos.

3.5 Tipo de investigación

Se utilizó el tipo de investigación transeccional, cuya definición según Hernández Sampieri. (2010:151) es un diseño que trabaja con la recolección de datos en un solo momento, en un tiempo único.

Aplicará este tipo de investigación debido a que el estudio o aplicación de instrumentos se realizó en un tiempo corto, en una ocasión y con solo una medición final.

No se repetirá el proceso de medición en un periodo de tiempo posterior a la primera medición.

Dentro de los diseños transeccionales se pueden encontrar los exploratorios, descriptivos y correlacionales-causales, en este caso al ser una investigación descriptiva, se utilizará tal diseño transeccional, el cual Hernández .S (2010:152) define como el procedimiento que consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas o seres vivos.

3.6 Rol del investigador

Según Hanays Eghle Montaner Meléndez, como lo escribe en su libro "El rol del investigador", refiere que esté, sin importar su área de conocimiento, se dirige a la búsqueda de la verdad, mediante el proceso de la investigación, limitándose a acciones innecesario, donde desvíe su objetivo, con el fin del beneficio de la sociedad, para que esta lleve una mejor calidad de vida.

Para llegar al problema, se evaluará la situación de los chilenos, sabiendo que en la actualidad los niveles de malnutrición por exceso en la población infantil chilena son alarmantes, por lo que se investigará los tipos de estrategias que se han realizado para disminuir estos niveles, observando que el Programa "5 al día" es una de las estrategias que la población chilena que no ha sido interiorizada como se espera, sin embargo, se considera una de las mejores estrategias para llevar una alimentación saludable, incluyendo en colaciones y comidas, frutas y verduras diariamente, por lo tanto se investigará que tan eficaz es el programa en la población infantil de Talagante.

Al obtener el problema, se comienza con la recolección de datos de la población y muestra a encuestar, luego la formulación de la encuesta que se realizó a los alumnos de la comuna de Talagante, ambas alumnas tomaron las encuestas en los cursos de los colegios a investigar, realizando un trabajo en equipo, al igual que en la revisión de datos.

3.7 Población y muestra

En la actualidad existen diversos establecimientos de educación, con colegios particulares, subvencionados, semi-subvencionados y municipales, a partir de ello es que se realizó una selección del tipo de establecimiento en el que se realizará la aplicación de cuestionario a los alumnos.

Se trabajará en cuatro colegios subvencionados de la comuna de Talagante, los cuales son colegio Nehuén, Alcántara, Antillanca y Niño Jesús, establecimientos cuyo Índice de Vulnerabilidad Escolar (IVE-SINAE) según los últimos datos entregados por la Junaeb para el año 2013 va desde un 38,6% a un 59,8% dejándolos en un rango de vulnerabilidad medio, destacando que este es un colegio subvencionado, por lo que debemos tener presente que los padres de los menores son capaces de costear algún porcentaje de la educación de sus hijos en mensualidades definidas según cada colegio, sin embargo encontramos alumnos de primera, segunda y tercera prioridad.

En estos establecimientos es que se realizará la aplicación de cuestionarios a alumnos de los niveles de 5to y 6to básico.

La selección de la muestra se realizó a través del método conglomerado, ya que la población a la que apunta esta investigación o las unidades de análisis están muy dispersas, y gracias a este método se pudo seleccionar diversas instituciones que reúnen a los alumnos y dirigirse directamente hacia ellos, tomando de cierta forma un atajo hacia ellos.

Se debe tomar en consideración que cada institución es un conglomerado, a partir de cual se necesita realizar una serie de pasos, partiendo por listar un conjunto de instituciones, en este caso un conjunto de colegios subvencionados, luego realizar una lista de cursos por establecimiento y finalmente determinar el número de muestra y seleccionar.

En esta investigación la muestra seleccionada son alumnos de 5to y 6to básico de cuatro colegios subvencionados alcanzando un 10% de la población total de alumnos con las mismas características en la comuna, cifra que permite realizar estimaciones a la población.

3.8 Técnicas de investigación

En esta investigación se utilizó el método de encuestas, aplicando como técnica el proceso de construcción de cuestionario, el cual se convirtió en el instrumento de recolección de datos.

Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Y según Brace (2008) debe ser consecuente con el planteamiento del problema e hipótesis.

A partir de este cuestionario se medirá una o más variables y a partir del análisis de los resultados para obtener datos confiables y extrapolares a poblaciones mayores, ya que como se sabe el cuestionario se puede aplicar a un gran número de personas.

La aplicación del instrumento se realizó a los alumnos seleccionados como muestra, los cuales son de los cursos de 5to y 6to básico.

La forma de administración del cuestionario, fue mediante la entrega del documento en papel, a cada uno de los alumnos, posteriormente, leídas las preguntas en voz alta, con el fin de facilitar el proceso, sin embargo, no se respondieron preguntas, de tal manera de no falsear los datos, esperando que estos sean lo más objetivo posible.

Las preguntas del cuestionario son claras y precisas, sin ambigüedad. Además se utilizó un vocabulario simple acorde a la edad y conocimiento de los menores, tomando en consideración que son alumnos de enseñanza básica de entre 10 a 12 años. Las preguntas fueron cortas y neutras, partiendo por las más fáciles en un principio.

En cuanto al diseño del cuestionario se pueden encontrar preguntas cerradas, las cuales ofrecen alternativas fijas de respuesta fácil de contestar y además de fácil tabulación.

Las características primordiales de las preguntas son:

- Deben ser claras y precisas.
- No deben incomodar al entrevistado
- Deben referir a un solo aspecto (no deben ser ambiguas)
- No deben inducir las respuestas.
- No deben aparecer respaldadas por instituciones ni evidencias comprobadas.
- El lenguaje debe ser adecuado a las condiciones del sujeto.

Alguna de sus preguntas fueron dicotómicas, es decir con solo dos alternativas, también preguntas de alternativa simple. Este tipo de preguntas suele limitar la

respuesta de los individuos, y es necesario adecuarlas al nivel educativo, sin embargo son una ventaja al momento del análisis de recolección de datos, ya que las preguntas abiertas son mucho más difíciles de tabular y de codificar, además se tomaron en consideración el tiempo que los menores tomarían durante la aplicación del cuestionario.

Este instrumento de recolección de datos busca medir la variable del consumo de frutas y verduras, y el conocimiento que poseen los alumnos respecto del mensaje de la campaña 5 al día.

Primero se definieron las variables, sus dimensiones e indicadores a partir de los cuales se pudo esbozar las primeras preguntas del cuestionario. Se comenzó con la variable del bajo consumo de frutas y verduras por parte de los menores, y también la evaluación del conocimiento y la influencia que pueda generar la campaña 5 al día en los niños.

El método de muestreo es un conjunto de pasos que permiten seleccionar una muestra a partir de una población para luego generalizar los resultados de esa muestra hacia la población general.

Este método de recolección de datos fue utilizado en esta investigación, destacando que el muestreo fue probabilístico, es decir extrapolable.

Para la aplicación de este método se debe conocer cuál es la población, es decir todos los elementos que cumplan con los parámetros que se buscan y a partir de ello seleccionar una muestra, o subgrupo dentro de la población las que deben presentar las mismas características de los sujetos de la población.

3.9 Análisis de datos

Para la realización del análisis de las respuestas del cuestionario se comenzó con la aplicación de un proceso estadístico descriptivo de las variables, el cual entrega información objetiva, cuantitativa y sistemática de los resultados que se obtuvo a partir de la recolección de datos con la aplicación del cuestionario.

Se seleccionó y ejecutó un programa estadístico para el análisis de datos, posteriormente se exploran datos, se analizan y visualizan por variable de estudio, también se debe evaluar la confiabilidad y validez de los datos obtenidos, y se lleva a cabo el análisis estadístico descriptivo de las variables del estudio.

Este es un procedimiento en el cual se busca interpretar y entregar resultados, para lo cual se debe cifrar numéricamente los datos obtenidos mediante una tabulación, codificación y graficación de datos.

La tabulación consiste en vaciar los datos en una matriz de datos, lo que permitirá la cuantificación, mientras que la codificación debe realizarse en un libro de código, el cual debe diseñarse asignando un número o símbolo a cada pregunta.

3.10 Construcción de instrumentos de medición:

Como se mencionó anteriormente en la presente investigación se utilizó el método de encuesta, para la cual se necesitó la construcción de un cuestionario en base a las variables que se buscan medir en este estudio.

Según Tamayo (1999:70). El cuestionario es un "instrumento de recolección de datos formado por una serie de preguntas que se contestan por escrito a fin de obtener la información necesaria para la realización de una investigación", a través de la cual se realizarán los análisis posterior.

El cuestionario fue sometido a una validación en la cual participó la Nutricionista y profesora guía Carmen Gloria González quien revisó las preguntas que fueron propuestas y realizó algunas correcciones respecto del vocabulario utilizado, señalando que este debía ser el más simple y sencillo ya que sería aplicado en niños de 5º y 6º básico. Por ejemplo se realizó el cambio de "oír" a "escuchar" en la pregunta numero 4 ya que sería más comúnmente utilizado este último verbo en los niños.

La Nutricionista Andrea Peña, funcionaria del Hospital de Curacaví, también participó en la validación del cuestionario entregando ideas respecto de los medios de comunicación a través de los cuales la muestra pudo haber conocido el Programa "5 al día", ideas que fueron aceptadas e incluidas en el cuestionario.

Además el cuestionario fue revisado por los directores y profesores de los establecimientos educacionales en los cuales se aplicó el cuestionario, debido a que, antes de llevarlo a cabo se hizo entrega de un documento que contenía aspectos básicos de la presente investigación, como la justificación, síntesis y objetivos, a modo de obtener el consentimiento de las instituciones participantes. Además se entregó el cuestionario, para que con estos antecedentes los directores de los colegios, aprobaran la recolección de datos.

Posteriormente de realizar cada una de las modificaciones mencionadas anteriormente se puso en práctica un piloto en donde se aplicó el cuestionario a 10 menores de 5º básico del colegio Alcántara, 10 días antes de aplicarlo finalmente, de esta manera se buscó observar cual fue la reacción de los niños y así identificar posibles dificultades que pudiesen surgir durante la aplicación del instrumento de medición final.

En este proceso piloto no se presentaron complicaciones, por lo que se aplicó el mismo cuestionario.

En el anexo 1 se adjunta el cuestionario que se presentó a los alumnos.

El cuestionario se desarrolló mediante la operacionalización de variables en donde se especificó qué operaciones o actividades debía realizar el investigador para medirla. Estas operaciones se llaman indicadores y cuando recogen información de la realidad son capaces de convertirla en datos.

Primero se definieron las variables, sus dimensiones e indicadores a partir de los cuales se originan las primeras preguntas del cuestionario.

En esta investigación se tomó en consideración la variable del nivel de educación, el consumo de frutas y verduras por parte de los menores y el conocimiento del Programa "5 al día" en los niños, variables que se reflejan en el siguiente cuadro:

Cuadro 5:
Esquema de operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Sub-indicadores	Pregunta
Conocimiento del Programa "5 al día"	Nivel educacional	Curso	<ul style="list-style-type: none"> • 5º básico • 6º básico 	¿En qué curso vas?
	Los alumnos no poseen conocimiento del Programa "5 al día"	Vías de comunicación e implementación del Programa "5 al día"	<ul style="list-style-type: none"> • Televisión • Supermercado • Colegio • Padres 	¿Usted ha oído hablar de la Estrategia 5 al día? ¿Dónde has oído hablar?
		Mantenimiento de la promoción del Programa		¿Has visto la promoción del Programa "5 al día" últimamente?
		Campaña bien dirigida a toda la población	<ul style="list-style-type: none"> -Mensaje explícito -Capacidad de entender el mensaje 	¿Sabes que significa la frase 5 al día? ¿Sabes que indica 5 al día?
		Promoción en los colegios	<ul style="list-style-type: none"> -Charlas educativas -Mesones saludables -Visitas de profesionales al establecimiento 	¿En tu colegio te refuerzan el contenido?
Consumo de frutas y verduras diariamente.	Los alumnos no incluyen en su dieta frutas y verduras	Consumo diario de frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> -Consumo de Ensaladas -Consumo de fruta en postres y colaciones 	¿Consumes frutas y verduras todos los días? Si tu respuesta es sí, ¿Cuántas consumes al día? Si tu respuesta es no, ¿Cuántas consumes al día?

Fuente: Elaboración propia

Luego de haber nombrado cuales son las variables que se tratan en la investigación se hace necesario realizar una definición de estas variables de manera que se comprenda cuáles son los aspectos en los que se enfoca cada uno de los pasos del estudio y cuales son las características que posean los alumnos las que interesan para lograr cumplir los objetivos de la investigación.

La primera variable es el nivel educacional, con ello se desprende cual es la educación que recibe el alumno, tomando en consideración su edad y los conocimientos que le son entregados en los establecimientos educacionales según su capacidad cognitiva. Esta variable resulta relevante ya que resulta interesante conocer el conocimiento que poseen los alumnos del mensaje del Programa "5 al día" según su curso y su colegio.

La segunda variable se refiere al conocimiento del Programa "5 al día", siendo este la capacidad de reconocer el mensaje del programa para luego interiorizarlo e incluirlo como parte de sus hábitos alimentarios.

Esta variable es sumamente relevante ya que permite dimensionar una serie de aspectos entre ellos la publicidad del Programa en diversos medios de comunicación, entre ellos TV, radio, y por supuesto el mantenimiento de esta a largo de los años, este mantenimiento es el que permitirá que los alumnos que son niños de entre 10 a 12 años puedan tener acceso a la publicidad, y no solo en medios de comunicación masivo, sino también en sus colegios.

Otro aspecto importante es si los menores captan correctamente el mensaje ya que este haya sido diseñado de manera que la población, incluso los niños, sean capaces de entender el mensaje y por supuesto que sea eficaz en cuanto a que los menores interioricen el mensaje y los adopten en sus hábitos alimentarios.

Y posteriormente otro indicador relevante es la promoción del Programa "5 al día" en los colegios, es decir se toma en consideración que este es uno de los medios pensados para la difusión del mensaje del Programa, por lo que resulta relevante conocer si en los establecimientos educacionales se realiza promoción del Programa "5 al día", si se llevan a cabo sesiones educativas por parte de los propios profesores de los colegios o si reciben visitas de profesionales de la salud quienes vayan a promocionar el mensaje del Programa.

La última variable medida es el consumo de frutas y verduras, lo que podemos definir como ingerir una cantidad de frutas y verduras adecuada según las recomendaciones que entreguen las instituciones de salud, en este caso un consumo de frutas y verduras adecuada según las Guías alimentarias sería consumir diariamente al menos cinco porciones frutas y verduras.

En este caso encontramos como indicador el consumo de estos alimentos saludables en colaciones y postres consumidos tanto en colegios como en las casas de los menores.

A continuación se presenta un cuadro con las definiciones de las variables mencionadas anteriormente:

Cuadro 6:
Definición de variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Sub-indicadores	Pregunta
Nivel educacional: Educación que recibe el alumno, según su edad y capacidad cognitiva		Curso	<ul style="list-style-type: none"> •5° año básico •6° año básico 	Ítem 1
Conocimiento del Programa "5 al día":	Los alumnos no poseen conocimiento del mensaje de la campaña 5 al día: Déficit en el conocimiento del Programa, por lo tanto no puede contribuir a la formación de hábitos saludables	Vías de comunicación e implementación del Programa "5 al día": Estrategias que los creadores del Programa han diseñado para su difusión a lo largo del país	<ul style="list-style-type: none"> •Televisión •Supermercado •Colegio •Padres 	Ítem 2
		Mantenimiento de la promoción: Publicidad del Programa "5 al día" que sea constante en los medios de comunicación		Ítem 2
Capacidad de reconocer el mensaje del programa para interiorizarlo como parte de sus hábitos alimentarios		Campaña bien dirigida a toda la población: Los niños deben ser capaces de entender correctamente el mensaje	Mensaje explícito: Claro y sin ambigüedades Capacidad de entender el mensaje: Comprender lo que se indica	Ítem 2
		Promoción en los colegios: Realización de promoción del Programa "5 al día".	Charlas educativas Visitas de profesionales	Ítem 2
Consumo de frutas y verduras diariamente: Inclusión en la dieta diaria de 5 porciones de frutas y verduras	Los alumnos no incluyen en su dieta frutas y verduras: Los niños no consumen frutas y verduras según recomendaciones	Consumo diario de frutas y verduras.	Consumo de Ensaladas: porciones consumidas en almuerzo y cena Consumo de fruta en postres y colaciones	Ítem 3

Fuente: Elaboración propia

A continuación se muestra la distribución porcentual de las variables, con el fin de distribuir la importancia de estas, asignando porcentajes, correspondiendo mayor porcentaje a aquellas con mayor importancia.

Cuadro 7:

Esquema de distribución porcentual

Variable	Dimensión	Indicadores	Sub-Indicadores	Pregunta
Nivel educacional: 5%		Curso 5%	<ul style="list-style-type: none"> • 5° año básico • 6° año básico 	Ítem 1 5%
	Los alumnos no poseen conocimiento del mensaje del Programa "5 al día"	Vías de comunicación e implementación del Programa "5 al día"	20%	<ul style="list-style-type: none"> • Televisión • Supermercado • Colegio • Padres
Mantenimiento de la promoción del programa:		5%		Ítem 2 5%
Campaña bien dirigida a toda la población:		20%	Mensaje explícito, claro y sin ambigüedades	Ítem 2 20%
Consumo de frutas y verduras diariamente 40%		Promoción en los colegios 10%	<ul style="list-style-type: none"> -Charlas educativas -Mesones saludables -Visitas de profesionales 	Ítem 2 10%
	Los alumnos no incluyen en su dieta frutas y verduras	Consumo diario de frutas y verduras. 40%	<ul style="list-style-type: none"> -Consumo de Ensaladas -Consumo de fruta en postres y colaciones 	Ítem 3 40%

Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar, se tomará mayor porcentaje al conocimiento del Programa 5 al día, ya que esto lleva a visualizar si los alumnos se ven influidos en el mensaje del programa, para llegar a cambiar sus hábitos sobre el consumo de frutas y verduras adecuado, designando a este un porcentaje medio, por lo que también es una variable importante para esta investigación, como información de salud nutricional.

CAPITULO IV RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos de este estudio, los gráficos y el análisis de la información obtenida a partir de la aplicación del cuestionario a alumnos de 5° y 6° básico de la comuna de Talagante.

En el gráfico 1 se indica la cantidad de alumnos que participaron de la presente investigación, a partir de lo que se obtuvo una muestra de 275 menores con niños y niñas de entre 10 a 12 años los cuales cursan actualmente 5° y 6° básico, en 4 colegios subvencionados de la comuna de Talagante.

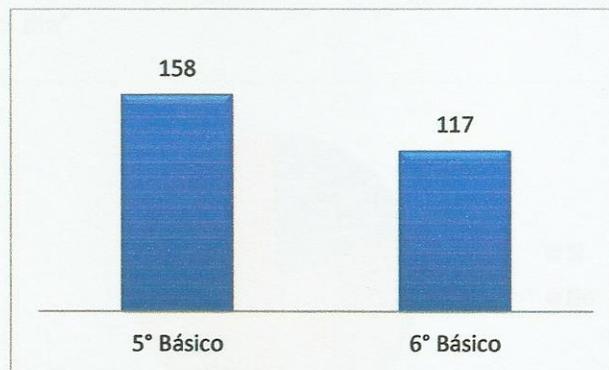


Gráfico 1: **Cantidad de alumnos de 5° y 6° básico que conforman la muestra**, Fuente: Elaboración propia

Se aplicó el instrumento de medición a 158 alumnos de 5° básico de los cuales 73 son niñas y 85 niños, mientras que en 6° básico se contó con 117 alumnos, de los cuales 50 son niñas y 67 son niños, siendo un 55,3% mujeres y un 44,7% hombres, del total de muestra. A partir de esta muestra se analizará el impacto que ha tenido el Programa "5 al día", específicamente en los niveles de 5° y 6° básico sin separarlos por edad ni sexo.

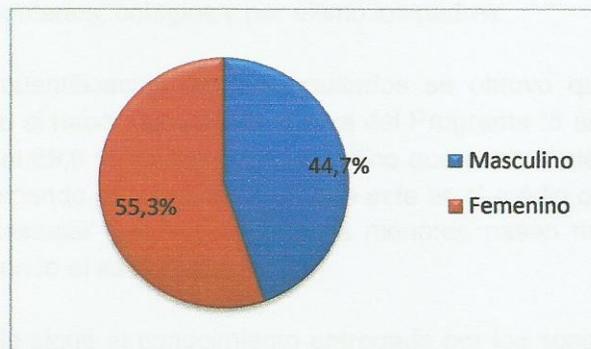


Gráfico 2: **Distribución de hombres y mujeres del total de alumnos encuestados**. Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 3 se indica la cantidad de alumnos que han escuchado acerca del Programa "5 al día", a partir de lo que cual podemos observar que del total de la muestra, es decir 275 niños y niñas, el 79,6% del total de alumnos no la han escuchado y por lo tanto no conocen el Programa "5 al día", es decir que no podrán ejercer algún tipo de influencia o contribución a los hábitos estos menores. En palabras simples el Programa "5 al día" no cumple su objetivo en los niños de esta muestra, con lo que su acción es ineficaz en este caso.

Del total de los niños, solo 56 alumnos indicaron si haber escuchado respecto del Programa "5 al día", lo que corresponde a un 20,4% de la muestra en cuestión, sin embargo no todos ellos consumen la cantidad de frutas y verduras recomendadas por del Programa "5 al día"

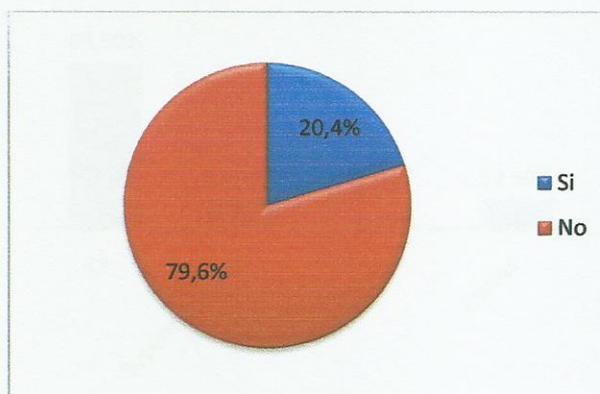


Gráfico 3: Cantidad de alumnos que han escuchado el Programa "5 al día" Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 4 se indica el medio a través del cual los alumnos de la muestra escucharon acerca del Programa "5 al día", entre cuyas opciones se encuentra la televisión, supermercados, colegios y por último los padres.

Según la cuantificación de los resultados se obtuvo que del 20,4% de la muestra que indico si haber escuchado acerca del Programa "5 al día", la mayor parte de ellos, es decir el 69,6 % de los alumnos indico que conoció del Programa a través de la televisión, tomando en consideración que este es el medio de comunicación más masivo, y cabe destacar que hoy en día los menores pasan muchas horas viendo televisión favoreciendo el sedentarismo.

A esto le sigue el conocimiento entregado por los supermercados y padres de cada alumno, coincidiendo en ambos niveles de curso y finalmente el colegio, en donde del total de la muestra solo 3 niños de 5° básico indicaron que en su establecimiento educacional les habían comentado acerca del Programa "5 al día", mientras que de 6° básico ningún menor indico haber recibido algún tipo de reforzamiento u actividades respecto de este Programa.

En este punto destacaremos que uno de los medios de difusión del Programa “5 al día” es la promoción en centros educacionales, sin embargo en ninguno de los 4 establecimientos subvencionados de la comuna de Talagante que fueron pesquisados se había realizado algún tipo de actividad relacionada a la promoción del Programa.

Esto puede deberse a que en las comunas aledañas a Santiago en sectores más bien rurales no se ha realizado una difusión masiva personalizada que promueva el mensaje del Programa “5 al día”, lo cual puede tener diversas causas, entre ellas recursos económicos y humanos, entre otros, situación que dificulta el conocimiento del mensaje y por lo tanto de la eficacia del Programa.

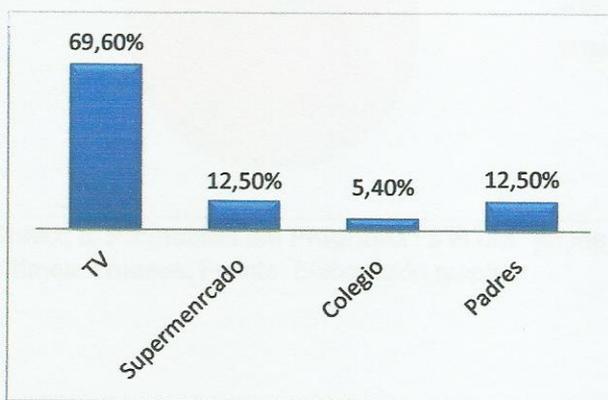


Gráfico 4: ¿Dónde has escuchado acerca del Programa “5 al día”? Fuente: Elaboración propia

En el Gráfico 5 se observa si la muestra ha estado expuesta a la promoción del Programa "5 al día" en los últimos 3 meses, de lo cual se obtuvo que 232 alumnos, es decir, el 84% indicaron no haber visto o no haber escuchado respecto del Programa en este periodo de tiempo.

Podemos deducir que esta falta de publicidad es la causante de que el Programa "5 al día" no sea conocido por el 79,6% de la muestra.

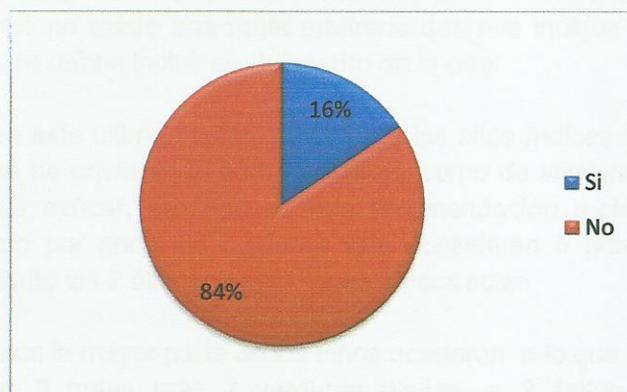


Gráfico 5: Promoción del Programa "5 al día" en los últimos 3 meses. Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 6 se observa el conocimiento de los menores respecto de que significa la frase "5 al día", a partir de lo cual podemos observar que un 53,5% de los alumnos, es decir la mayor parte de la muestra no conoce lo que el Programa "5 al día" indica, esto se relaciona a que como mencionamos anteriormente gran parte de los niños no habían escuchado del Programa.

A esto le sigue los alumnos que no tienen claro lo que este significa, pero tienen una idea de lo que pueda indicar alcanzando un 32%, y finalmente aquellos que si conocen el significado de "5 al día" siendo solo un 14,5% de la muestra.

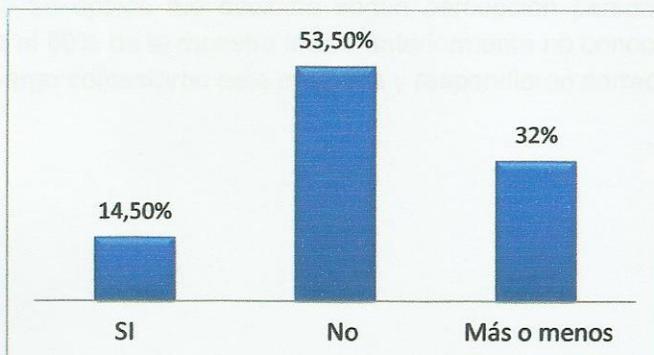


Gráfico 6: ¿Sabes que significa la frase 5 al día?, Fuente: Elaboración propia.

En el Gráfico 7 se observa el conocimiento de los alumnos de la muestra, de forma más específica, debido a que debieron indicar en cifras lo que ellos consideran que significa la frase "5 al día".

En este caso debemos considerar que la frase 5 al día indica que debemos incluir en la dieta 5 porciones de frutas y verduras, es decir no existe una cifra o regla exacta, por lo tanto se dio la opción de 2 frutas y 3 verduras y otra opción de 3 frutas y 2 verduras, sin embargo ambas opciones están correctas. Esto se realizó debido a que como se mencionó no existe una regla arbitraria que nos indique cuantas porciones frutas o verduras se deban incluir en desmedro de la otra.

Además en este último tiempo y gracias a los altos índices de malnutrición por exceso incluso se ha privilegiado aumentar el consumo de verduras en vez de frutas por contener más azúcar, pero no es una recomendación reglamentaria, solo se considera correcto por ende las opciones que consideren 5 porciones de frutas y verduras, por lo tanto las 2 últimas opciones están correctas.

Como vemos la mayor parte de los niños acertaron a lo que indica la frase "5 al día" al contestar 3 frutas más 2 verduras diarias, o 2 frutas más 3 verduras, alcanzando un 56% de la muestra, destacando que los alumnos de 5º básico tuvieron mayor porcentaje de respuestas acertadas, respecto de los alumnos de 6º básico, estos últimos destacaron por no contestar esta pregunta durante la aplicación del cuestionario.

Un total de 21% de las muestra no respondió, cifra que no es menor ni debe pasarse por alto, mientras que un 23,3% de los alumnos respondió incorrectamente la opción de consumir 5 porciones de frutas más 5 porciones verduras, esto suele suceder y puede ser a raíz de que el eslogan "5 al día" llega a confundir a las personas y los lleva a quedarse solo con una vaga idea que debe consumir "5", pero no específicamente 5 porciones de frutas y verduras.

Cabe resaltar que el margen de distancia con el resto de las otras opciones es muy fino, lo que nos refleja que la mayor parte de la muestra no conoce el Programa "5 al día" y que su opción fue decidida según percepción personal, confirmándolo además por que el 80% de la muestra indico anteriormente no conocer el Programa "5 al día", sin embargo contestaron esta pregunta y respondieron correctamente.

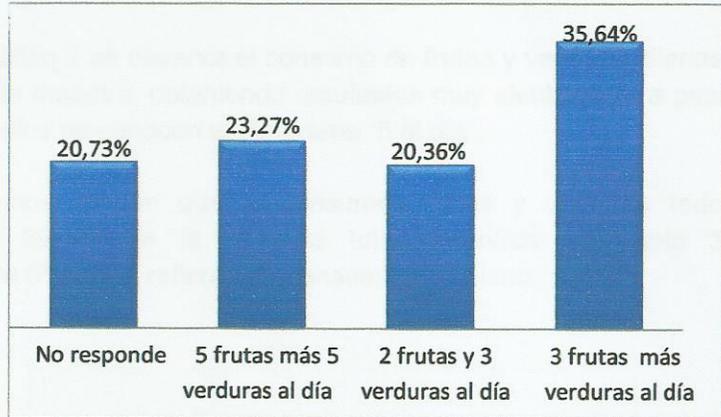


Gráfico 7: **Significado de la frase "5 al día"** Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 8 podemos observar que del total de la muestra de 275 alumnos, 3 de ellos, solo de 5° básico, indicaron que en su colegio les habían comentado acerca del Programa "5 al día", mientras que de 6° básico ningún menor indico haber recibido algún tipo de reforzamiento u actividades respecto de este Programa.

Un 99% de la muestra indica que en su colegio no le han hablado del Programa "5 al día", reflejando con ello una alarmante situación que se relaciona con el alto porcentaje de alumnos que no conocen el Programa "5 al día", tomando en consideración que los menores pasan la mayor parte del día en sus establecimientos educacionales y si en este, no reciben ningún tipo de información respecto del Programa "5 al día", es una gran desventaja.

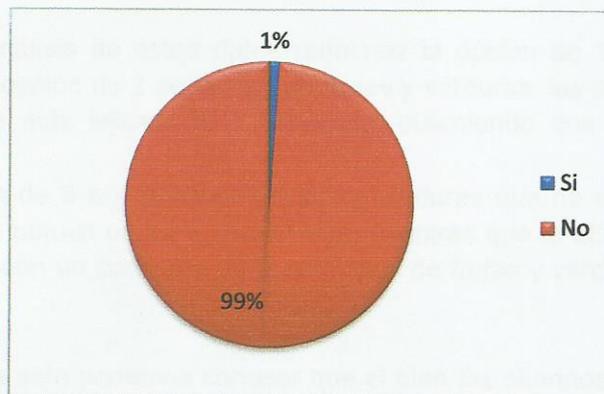


Gráfico 8: **¿En tu colegio te han hablado del Programa "5 al día"?** Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 9 se observa el consumo de frutas y verduras diarias, que tienen los alumnos de la muestra, obteniendo resultados muy alentadores a pesar de que la mayor parte de ellos no conocen el Programa "5 al día".

245 alumnos indican que si consumen frutas y verduras todos los días, alcanzando un 89,4% de la muestra total, mientras que solo 30 alumnos especialmente de 6° básico refieren no consumirlos a diario.

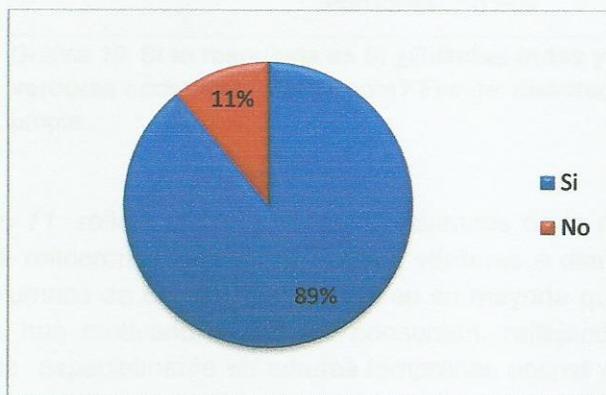


Gráfico 9: ¿Consumes frutas y verduras todos los días? Fuente: Elaboración propia

El gráfico 10 nos indica en números las porciones de frutas y verduras que consumen los alumnos de la muestra. Entre las opciones entregadas la que tuvo mayor aceptación fue el consumo de 1 porción de frutas y una de verduras, encontrándose muy por debajo de lo esperado, mientras que la opción esperada según lo indica el Programa "5 al día" fue la menos seleccionada.

Para el análisis de estos datos reunimos la opción de 1 porción de fruta y verduras, más la opción de 2 porciones de frutas y verduras, las cuales consideramos son las opciones más lejanas a lo esperado, obteniendo que una aceptación de 70,6%.

La opción de 3 a 4 porciones frutas y verduras que no esta tan lejano a las recomendaciones obtuvo un 19% de elección, mientras que la última opción y siendo esta la esperada con un consumo de 5 porciones de frutas y verduras obtuvo solo un 10%.

A raíz de esto podemos conocer que si bien los alumnos indicaron consumir frutas y verduras diariamente, no lo hacen según lo que se espera como consumo habitual y tampoco como lo indica "5 al día".

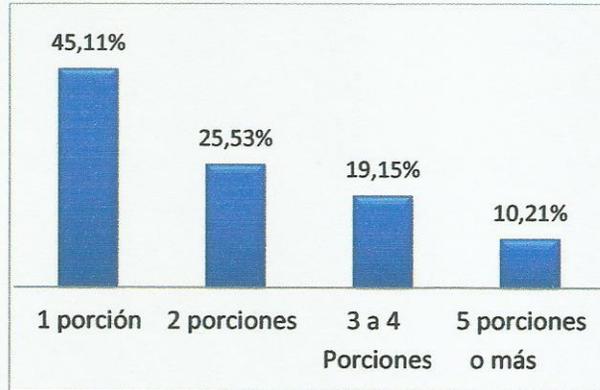


Gráfico 10: Si tu respuesta es SI ¿Cuántas frutas y verduras consumes diariamente? Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 11 refleja el por qué los 30 alumnos de la muestra, es decir el 11% de ellos que refirieron no consumir frutas y verduras a diario, no lo hacen. Se destaca que los alumnos de 6° básico indicaron en su mayoría que no las consumen porque nunca los han motivado a que las consuman, reflejando la necesidad de orientar a los niños especialmente en edades tempranas acerca de fomentar hábitos saludables, destacando que en ambos cursos se indica que no las consumen porque no les gustan, por lo que podemos deducir que desde pequeños no se les inculco el gusto por estos alimentos.

Además se encuentra que los alumnos de 6° básico, especialmente, indican que no consumen frutas y verduras porque en sus casas no las compran, siendo esta una piedra de tope sumamente importante, ya que desde los hogares es donde se debe contribuir a crear hábitos saludables, dando la posibilidad de que los niños tengan acceso a estos alimentos saludables.

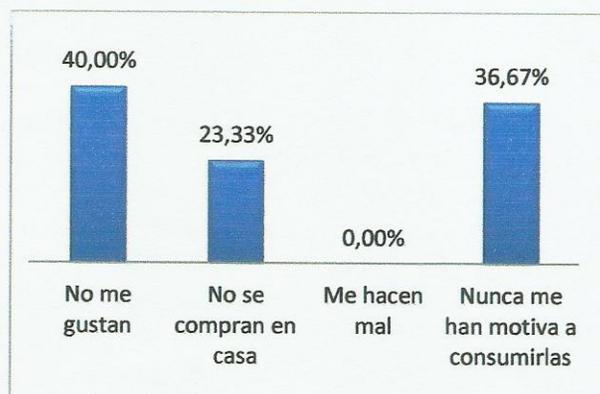


Gráfico 11: Si tu respuesta es NO, ¿Por qué no las consumes? Fuente: Elaboración propia.

CAPITULO V CONCLUSIÓN

A continuación se presentarán las principales conclusiones que se obtuvieron con la realización de esta investigación, basada en una evaluación a la eficacia del Programa "5 al día" en alumnos de colegios subvencionados de la comuna de Talagante.

La presente investigación permite gracias al análisis de sus resultados obtener una visión clara respecto de diversos aspectos que fueron tratados durante el desarrollo de la presente.

Gracias a los resultados obtenidos se puede afirmar que los menores en su mayoría desconocen cuál es el mensaje del Programa "5 al día", esto debido a que ellos no saben de la existencia de este Programa, por lo tanto si no conocen que existe, tampoco podrán tener conocimiento de cuáles son las premisas y recomendaciones de consumo que este entrega y los consejos para lograrlo.

Es decir, no existe forma de que en estas condiciones el Programa "5 al día" pueda cumplir su objetivo final que es contribuir en la formación de hábitos saludables en los menores, por lo tanto no ejerce ninguna influencia en los alumnos de la muestra.

Se hace necesario resaltar que tanto en los alumnos que sí conocen el Programa "5 al día" y en los que no lo conocen, si existe un consumo de frutas y verduras diariamente. Sin embargo, este consumo no se realiza según las cantidades recomendadas por el Programa "5 al día" y al contrario el consumo está muy por debajo de estas recomendaciones, en donde solo el 10% de la muestra sigue las indicaciones de "5 al día".

Este es un dato muy alarmante y se relaciona directamente con que el sobrepeso y la obesidad sean el gran problema del sistema de salud del país, reflejando una vez más la ineficacia de los programas de promoción de hábitos saludables en este país y por supuesto también del Programa "5 al día".

Si bien la muestra no conoce cuál es la recomendación del Programa "5 al día", sí posee algún tipo de noción o idea respecto de que significa la frase "5 al día", no obstante esto no influye en que la muestra sea capaz de interiorizar esa idea e incluirla en sus hábitos. Se hace necesario destacar además, en este punto, que el mensaje "5 al día" puede inducir a confusión y error en cuanto a conocer que es lo que indica realmente en porciones y cantidades.

Por otra parte se puede sostener que no se ha realizado una promoción eficaz del Programa "5 al día" en los alumnos de los colegios de la muestra, esto a pesar de que una de las vías de difusión del Programa, dispuestos para su publicidad por sus creadores, fue su promoción en establecimientos educacionales incluyendo por supuesto colegios de enseñanza básica. Los niños de la muestra no recibieron ningún

tipo de educación del Programa "5 al día" ni de sus profesores ni de profesionales de la salud externos al colegio, situación que refleja de algún modo que el 80% de la muestra no conozca siquiera de la existencia del Programa, tomando en consideración que los alumnos pasan casi 8 hrs del día en centros educacionales siendo este el lugar ideal para su conocimiento.

A esto sumado a que la muestra indico no haber sido expuesto a la promoción últimamente, por lo tanto podemos afirmar que las estrategias de publicidad del Programa "5 al día" son poco eficientes, ya que los medios que han dispuesto para que se difunda el mensaje no han sido constantes en los medios de comunicación.

Lo anterior puede deberse a falencias económicas que impidan destinar mayores recursos en difusión masiva y actividades de promoción, destacando que este no es un programa a cargo del gobierno, que se financie a partir de este, sino que es una ONG, la cual depende del aporte de empresas colaboradoras con la causa, por lo tanto el Programa "5 al día" maneja un presupuesto limitado, a diferencia de programas de hábitos saludables gubernamentales como Elige Vivir Sano.

Por lo tanto se hace necesario tener en consideración cuales son las dificultades a las que se enfrentan este tipo de programas, especialmente en cuanto al déficit en recursos económicos que puedan limitar de alguna manera los aportes y beneficios que estos puedan entregar.

A raíz de esta situación es que se destaca la necesidad de crear instancias que sean capaces de evaluar programas de promoción de hábitos saludables como el Programa "5 al día", de manera que se tenga conocimiento claro y actualizado de cuáles son los impactos de este tipo de promociones en la población, para que finalmente se puedan corregir sus falencias, haciéndolas a corto plazo más eficaces, todo esto en pos de influir en mejorar los hábitos alimentarios de la población chilena.

A partir de lo revisado podemos concluir que el Programa "5 al día" no cumple con los objetivos planteados desde sus inicios en los alumnos de la muestra, ya que no contribuye a la formación de hábitos saludables en estos menores, ya que en su mayoría no conocen que el Programa "5 al día" existe, por lo tanto no tiene impacto en las unidades de análisis, con lo que podemos sugerir que esta situación se repite en niños de las mismas características que la muestra, por lo que el Programa "5 al día" resulta ineficaz en la lucha por mejorar los hábitos alimentarios en la población.

Sin embargo, se considera que el Programa "5 al día", entrega un mensaje de gran importancia para la población chilena, al observar los altos índices de sobrepeso y obesidad que se presentan en este país, considerando que el bajo consumo es un factor de riesgo para adquirir ECNT, no obstante, si se observa que es una corporación sin fines de lucro, más aún, que su ingreso económico anual es bajo, es difícil lograr una publicidad constante, para difundir su información a la mayoría de la población Chilena, es por esto que se puede concluir que no ha llegado información sobre el "5 al día" a esta población de muestra.

DISCUSION

Los datos obtenidos gracias a esta investigación se asocian directamente con la realidad en la que se encuentra nuestro país, específicamente en cuanto al bajo consumo de frutas y verduras, lo cual se ve reflejado, en que los resultados del estudio indicaron que solo un 10% de la muestra consume a diario la cantidad recomendada de frutas y verduras, situación semejante a la realidad nacional presentada en la Encuesta Nacional de Salud del 2009-2010, donde el consumo de estos alimentos según la misma recomendación es realizado por el 15,7% de la población.

Si bien el consumo de frutas y verduras aumentó, aún se presenta un déficit importante en la ingesta de este tipo de alimentos, sin embargo, se puede destacar que aunque sea en pequeña cantidad, la población recibió información del tema en algún momento, generando una sensibilización respecto de esto, siendo el punta pie para que posteriormente se avance de un estado de pre-contemplación, hacia etapas como contemplación y acción, siendo este el origen de los cambios en las conductas alimentarias, tomando en consideración que diversos factores son los que se unen impidiendo que se adopte hábitos saludables.

(Olivares et al. 2003) en un estudio a estudiantes de 7 a 13 años de las zonas norte, centro y sur de Chile, sobre el consumo de frutas y verduras diario, expresando los resultado en gramos, arrojó que el consumo varía entre el 50% y 67% dentro de lo recomendado según la OMS, observando mayor consumo en los alumnos de 12 a 13 años, sin diferencias por regiones, según lo anterior y otros estudios, el consumo de frutas y verduras en escolares va aumentando, sin embargo, en este se puede observar, que más de la mitad de la muestra se encuentra dentro del consumo ideal, lo que no se observa en esta investigación, ya que resulta que solo el 10% de los alumnos refiere consumir 5 porciones de frutas y verduras al día.

En el estudio "Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago" (Olivares et al:2009), menciona entre otras cosas que las barreras que impiden que los niños en estudio puedan alimentarse en forma saludable estuvieron fuertemente asociadas a la publicidad, además de diversidad de la oferta y el bajo costo de alimentos de alta densidad energética, mientras que por el contrario la escasez de publicidad, la baja disponibilidad y el alto costo monetario que tienen los alimentos saludables serían responsables de que los niños prefirieran comprar alimentos chatarra.

Lo anterior tiene directa relación con que solo un 16% de la muestra de la presente investigación ha visto la publicidad del Programa "5 al día", es decir programas de promoción de hábitos saludables como este, no son lo suficientemente constantes y efectivos contra la pujante publicidad de alimentos chatarra en los medios de comunicación. Resulta sumamente difícil que programas de hábitos saludables ya sea gubernamentales o no, sean capaces por si mismos de generar impactos inmediatos en la población, sino que a esto debe sumarse una serie de aspectos que

se interponen en las recomendaciones de hábitos saludables dadas por estos programas.

Con respecto a la promoción de los programas, el estudio de "Programas de salud y nutrición sin política de estado: El caso de la promoción de salud escolar en Chile" (Salinas & Vio :2011) refieren que el país cuenta con una serie de encuestas y sistemas de vigilancia con el fin de llevar un seguimiento del impacto de las políticas establecidas, las que reiteradas veces señalan que no hay avance significativo en la promoción de salud escolar, este estudio ayuda a reconocer que el 80% de la muestra ni siquiera a escuchado del Programa 5 al día.

Una serie de estudios realizados en Estados Unidos han estimado que a la semana los niños destinan aproximadamente 21 a 22 horas viendo televisión, de las cuales cerca de 3 horas serían de contenido publicitario de alimentos, en donde en un 91% de los casos, esta publicidad promociona alimentos con un elevado contenido de grasa, azúcar o sal. A esto debemos agregar que el total de horas diarias que los menores dedican a ver televisión es estrechamente asociado a la falta de actividad física y sedentarismo, lo que a su vez influye y se asocia a obesidad.

Este es un dato muy alarmante debido a que los niños en la actualidad ven mucha televisión, ejerciendo una gran influencia en ellos, especialmente el marketing de productos poco saludables los que a la vez se convierten en alimentos con una alta demanda por los propios menores.

En el estudio "Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5° a 8° básico" (Olivares et al, 2003) se observó que los mensajes publicitarios preferidos por los escolares fueron los de productos dulces y salados, mientras que un 34,3% del total de escolares dispone "siempre" de dinero para comprar sus propios alimentos y el 64,2% "algunas veces" recibió dinero para este mismo fin. Con este dinero, el 68,1% de los escolares compraba principalmente alimentos poco saludables y bebidas con azúcar en los quioscos de sus escuelas.

Estos alimentos poco saludables o "chatarra", que los niños compran con el dinero entregado por sus padres son los que reemplazan las porciones de frutas y verduras que ellos no consumen hoy en día, situación que se refleja en que en esta investigación un 70% de la muestra indicara consumir 1 o 2 porciones de frutas y verduras diarias fomentando el aumento del sobrepeso y obesidad infantil.

De lo anterior se desprende un tema muy relevante, el cual es la responsabilidad que tienen los padres en esta situación, ya que ellos debiesen priorizar la entrega de colaciones saludables, en vez de dar dinero a sus hijos y con esto entregarle la responsabilidad a ellos de la elección de sus alimentos, olvidando la necesidad de orientación que poseen los menores en esta etapa en donde son más vulnerables a adquirir malos hábitos, que son normalmente promocionados en medios de comunicación.

(Olivares et al. 2006) además, aborda precisamente este punto, destacando el poco apoyo familiar que se observó específicamente en las madres de niños en estudio, situación que se reflejó en la falta de motivación para preparar comidas saludables en el hogar e incluir alimentos saludables habitualmente como parte normal de la dieta familiar.

Esto se asocia a los resultados obtenidos en la presente investigación en donde solo un 12,5% de los menores de la muestra indico haber recibido información del Programa "5 al día" de sus padres, destacando que a partir de la educación respecto de hábitos saludables entregada por ellos es lo que influirá directamente en la preferencias alimentarias que el menor adquiera, es decir, las bases para una alimentación saludable deben ser consolidadas desde los hogares, en donde el consumo de frutas y verduras entre otros, sea privilegiado por sobre alimentos de alta densidad energética.

Con lo mencionado anteriormente podemos apreciar que la entrega de recomendaciones de hábitos saludables a la población es un tema que es necesario abordar y planificar con cautela, diseñando redes de apoyo que aborden una serie de aspectos, como publicidad, integración de padres y escuelas en la educación de estos temas, de manera que se facilite la tarea de orientar a las personas para que estas sean capaces de interiorizar estas recomendaciones y las pongan en práctica mejorando con ello el estado nutricional y de salud del país.

BIBLIOGRAFIA

- Adrián y Fragüe, (1990), *Artículo Frutas y verduras, fuentes de salud*, Servicio de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Consumo (Madrid) Torija, 2002).
- Ander-Egg E, (1987), *Técnicas de investigación social*. Buenos Aires: Hvmánitas, 21° edición
- Asenjo S, Muzzo S, Pérez V, Ugarte F, Willshaw M, (2007) *Consenso en el diagnóstico y tratamiento de la diabetes tipo 1 del niño y del adolescente*, Revista chilena de pediatría, versión 78 n° 5, Santiago. Disponible en <http://www.scielo.cl/pdf/rcp/v78n5/art12.pdf>
- Bunge M (1969) *La investigación científica: su estrategia y su filosofía*. Barcelona.
- Bourges H. (1998) *Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios deseables e indeseables*. Arch Latinoam Nutr.
- Cazau pablo (2011), *Estadística y metodología de la investigación*. Buenos Aires: Biblioteca Red psicología.
- Cámara M, Sánchez M, Torija M. (2003) *Frutas y verduras, fuente de salud*. Madrid.
- Diccionario Aristos (1968). Barcelona: Ramón Sopena.
- Diccionario de la Real Academia Española, Disponible en [http:// www. rea.es](http://www.rea.es).
- Estrategia nacional de salud Para el cumplimiento de los Objetivos Sanitarios de la Década 2011-2020, Gobierno de Chile.
- Hernández Sampieri, R (2010) *Metodología de la investigación*, 5ta ed.
- Hyman H, (1955) *Diseño y análisis de las encuestas sociales*, Buenos Aires: Amorrortu.
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos, Misión. Disponible en [http:// www.inta.cl](http://www.inta.cl)
- Judith Salinas C., Fernando Vio del R. (2011) *Programas de salud y nutrición sin política de estado: el caso de la promoción de salud escolar en Chile*. Rev. Chil Nutr Vol. 38, N°2; (109)

- L. Kathleen Mahan, Escott-Stump S.(2008) *Dietoterapia de Krause*, 12° ed.,
- Ministerio de salud (2010), Estrategia de Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital para la Prevención de Obesidad y otras Enfermedades No Transmisibles ECNTS, Gobierno de Chile.
Disponible en <http://www.misal.cl>
- Ministerio de salud (2010), Encuesta nacional de salud 2009-2010, Gobierno de Chile.
- Nutrición y salud ¿5 raciones? Disponible en http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=248
- Olivares S, Bustos N, Moreno X, Lera M, Cortez S (2006), Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. *Rev. Chil. Nutr* 2006; 33 (2): 170-179 Extraído el día 17 de junio 2013 desde http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000200006
- Olivares S, Kain J, Lera L, Pizarro F, Vio F, Morón C. (2004) Nutritional status, food consumption and physical activity among Chilean school children: a descriptive study. *Eur J Clin Nutr*; 58: 1278-1285.
- Olivares S, Yáñez R, Díaz N (2003), Publicidad de alimentos y conductas alimentarias de escolares de 5° a 8° básico. *Rev. Chil Nutr*; 30(1):36-42. Extraído el día 19 de junio 2013 desde http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182003000100005&script=sci_arttext
- Organización mundial de la salud (OMS), disponible en <http://www.who.int/topics/obesity/es/>
- Prioridades 2013 con IVE-SINAE oficial básica y media, Disponible en http://www.junaeb.cl/prontus_junaeb/site/artic/20100118/pags/20100118133326.html
- Rodríguez O, Lorena, & Pizarro Q, Tito. (2006). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. *Revista chilena de pediatría*, 77(1), 70-80. Extraído el 20 abril del 2013 desde http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062006000100012
- Taras H, Gage M. Advertised foods on children's television. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1995;149:649-652

- Zacarías I, Domper A, González D, Rodríguez L, Pizarro T, (2006), Programa 5 al día para la promoción del consumo de frutas y verduras, *Revista chilena de nutrición* v.33, 22-25. Extraído el 25 marzo 2013 desde http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000300010&script=sci_arttext
- Zacarías I, Vera G. (2005) *Etiquetado Nutricional de los alimentos*. Santiago, Chile.

ANEXO 1

CUESTIONARIO

Presentación:

Buenas tardes alumnos, somos alumnas de Licenciatura en Nutrición y Dietética de la Universidad UCINF y estamos realizando una encuesta para nuestra tesis, con el objetivo de conocer sus hábitos alimentarios. Agradeceremos su cooperación y sinceridad a las respuestas, no existen respuestas buenas o malas.

A continuación les presentamos las preguntas a responder:

Marque con una X

Nombre: _____

Edad: _____

Ítem 1.

1. Género :
 - A) Femenino
 - B) Masculino

2. Curso :
 - A) 5° Año básico
 - B) 6° Año básico

Ítem 2.

3. ¿Has escuchado hablar del Programa "5 al día"?
 - A) SI
 - B) NO

Si contestaste No a la pregunta anterior, no contestes la siguiente pregunta.

4. Si has escuchado acerca del Programa "5 al día", ¿Dónde ha sido?
 - A) Televisión
 - B) Supermercado
 - C) Colegio
 - D) Padres

5. ¿Has visto la promoción del Programa "5 al día" en los últimos 3 meses?
 - A) Si
 - B) No

6. ¿Sabes que significa la frase "5 al día"?
- A) Si
 - B) No
 - C) Mas o menos
7. ¿Sabes que indica 5 al día?
- a) 5 frutas más 5 verduras diarias
 - b) 2 frutas y 3 verduras diarias
 - c) 3 frutas más 2 verduras diarias
8. ¿En tu colegio te han hablado del Programa "5 al día"?
- A) Si
 - B) No

Ítem 3:

9. ¿Consumes frutas y verduras todos los días?
- A) Si
 - B) No
10. I) Si tu respuesta es Sí, ¿Cuántas frutas y verduras consumes al día?
- A) 1 porción de fruta y una verdura
 - B) 2 porciones de frutas y verduras
 - C) 3 a 4 porciones de frutas y verduras
 - D) 5 porciones de frutas y verduras.
- II) Si tu respuesta es NO, ¿por qué no las consumes?
- A) Porque no me gustan
 - B) Porque no se compran en mi casa
 - C) Porque me hacen mal
 - D) Porque nunca me han motivado a que las consuma

Gracias por tu cooperación