



UNIVERSIDAD UCINF
LABOR CONSTANTIAE TRIUMPHARE

**UNIVERSIDAD UCINF
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**DIFERENCIAS DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN MUJERES
ASISTENTES A LA JUNTA DE VECINOS LAS PALMERAS SECTOR
URBANO V/S MUJERES ASISTENTES A LA JUNTA DE VECINOS
ESTRELLA DE BELÉN SECTOR RURAL**

Tesis para optar al grado de Licenciado en Nutrición

AUTOR(ES):

GOMEZ VILLALOBOS CRISTIAN
HENRIQUEZ NAVARRO ALEJANDRA
LARRAIN MACHACAN AMANDA

PROFESOR GUÍA METODOLÓGICO
PEREZ CARLOS

PROFESOR GUÍA DISCIPLINAR
KREINDL CHRISTINE

Santiago, Chile
Diciembre, 2015



**UNIVERSIDAD UCINF
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**DIFERENCIAS DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN MUJERES
ASISTENTES A LA JUNTA DE VECINOS LAS PALMERAS SECTOR
URBANO V/S MUJERES ASISTENTES A LA JUNTA DE VECINOS
ESTRELLA DE BELÉN SECTOR RURAL**

Tesis para optar al grado de Licenciado en Nutrición

AUTOR(ES):

GOMEZ VILLALOBOS CRISTIAN
HENRIQUEZ NAVARRO ALEJANDRA
LARRAIN MACHACAN AMANDA

PROFESOR GUÍA METODOLÓGICO
PEREZ CARLOS

PROFESOR GUÍA DISCIPLINAR
KREINDL CHRISTINE

Santiago, Chile
Diciembre, 2015

DEDICATORIA

Dedicado a nuestras familias, amigos, y profesores quienes estuvieron apoyándonos y guiándonos durante todo el proceso, siendo pilares fundamentales para el término exitoso del mismo.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar queremos darle las gracias a Dios por ayudarnos a no perder la fe en momentos en que dieron ganas de no continuar, y darnos tolerancia para aunar criterios y opiniones en nuestra relación grupal.

A nuestros profesores por orientarnos y guiarnos en el desarrollo y consecución de la tesis.

A nuestros amigos por ser siempre un apoyo moral.

Agradecemos también a los presidentes de las juntas de vecinos de Las Palmeras y Estrella de Belén de la comuna de Maipú y Paine respectivamente; por ser intermediarios con la comunidad y otorgarnos la autorización necesaria.

A la comunidad por el compromiso y disposición en la aplicación de nuestro instrumento investigativo.

Y por último agradecemos profundamente a nuestros padres, parejas, y hermanos por comprender el poco tiempo y dedicación otorgada a ellos durante los meses de investigación.

INDICE

RESUMEN	10
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.1. Antecedentes del Problema	14
1.2. Fundamentación del Problema	22
1.2.1. Pregunta de Investigación	22
1.2.2. Hipótesis	22
1.2.3. Objetivos de la Investigación	23
1.3. Justificación de la investigación	24
1.4. Viabilidad	26
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	28
2.1. Marco Teórico	28
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO	36
3.1. Paradigma de investigación	36
3.2. Alcance y diseño de la Investigación	36
3.3. Población y muestra	37
3.4. Variables de estudio	38
3.5. Instrumentos de recopilación de datos	39
3.6. Metodología de aplicación de instrumentos	39
3.7. Descripción de Procedimientos de Análisis	41

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS, COMPLEMENTOS Y CONCLUSIONES	42
Tabla 1: Distribución de la frecuencia Absoluta y relativa de la junta de vecinos sector Urbano y Rural.	42
Tabla 2: Distribución de frecuencia y porcentaje en Intervalos de edad de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras, sector urbano.	43
Tabla 3: Distribución de frecuencia y porcentaje de consumo de gramos diarios de frutas en mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano.	44
Tabla 4: Tabla de distribución de frecuencia y porcentaje de consumo de gramos diarios de verduras en mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano.	45
Tabla 5: Distribución de frecuencia y porcentaje total de consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú, sector urbano.	46
Tabla 6: Distribución de frecuencia y porcentaje en Intervalos de edad de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén, sector rural.	47
Tabla 7: Consumo diario de frutas mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén, comuna de Paine, sector rural, categorizada en gramos.	48
Tabla 8: Consumo gramos de verduras mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén, comuna de Paine, sector rural.	49
Tabla 9: Distribución de frecuencia y porcentaje total de consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine, sector rural.	50

Tabla 10: Promedio de consumo y porcentaje total por edades de ambos sectores.	51
Tabla 11: Diferencia de consumo promedio mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras v/s mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén.	52
DISCUSIÓN	53
CONCLUSIÓN	57
SUGERENCIAS	58
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS	62
Grafico 1: Distribución de las frecuencias relativas de la junta de vecinos, sector Urbano y Rural.	62
Grafico 2: Porcentaje mujeres sector urbano diferenciado por edad.	63
Gráfico 3: Consumo diario de frutas mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú.	64
Gráfico 4: Consumo diario de verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras.	65
Gráfico 5: Consumo total de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras.	66
Gráfico 6: Porcentaje mujeres sector rural diferenciado por edad.	67
Gráfico 7: Consumo diario de frutas mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén, Comuna de Paine, Sector Rural.	68
Gráfico 8: Consumo diario de verduras mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén, Comuna de Paine, Sector Rural.	69

Gráfico 9: Consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén.	70
Gráfico 10: Consumo promedio diario en gramos de frutas y verduras según edad de ambos sectores estudiados.	71
Gráfico 11: Frutas y verduras de menor y mayor consumo según sector.	72
Gráfico 12: Verduras de mayor y menor consumo según sector.	73
Gráfico 13: Diferencias de consumo promedio total diario en gramos de frutas y verduras entre Mujeres asistentes a junta de vecinos Las Palmeras (sector urbano), y Mujeres asistentes a junta de vecinos Estrella de Belén (sector rural).	74
CARTA AUTORIZACIÓN INVESTIGAR	75
CONSENTIMIENTO INFORMADO	78
ENCUESTA TENDENCIA DE CONSUMO	79

RESUMEN

La siguiente investigación fue realizada en dos comunas pertenecientes a la región Metropolitana de Santiago, como lo son la comuna de Maipú y la comuna de Paine; y su foco estuvo específicamente en dos juntas de vecinos una de cada comuna, las cuales representan a dos grupos objetivos de estudio el urbano y el rural respectivamente.

El objetivo principal de esta investigación ha sido determinar diferencias de consumo de frutas y verduras entre mujeres asistentes a la junta de vecinos del sector urbano Las Palmeras de la comuna de Maipú, y mujeres asistentes a la junta de vecinos del sector rural Estrella de Belén ubicada en la comuna de Paine.

El método utilizado para la obtención de los datos, fue de tipo cuantitativo no experimental, descriptivo, y transversal.

De los resultados obtenidos se observa que la diferencia de consumo existente entre ambos sectores estudiados es mínima, y muy similar en cuanto a selección y preferencias. En cuanto al consumo solo se obtuvo una diferencia promedio total de 5 gramos a favor de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras

Conclusión: La mínima diferencia de consumo existente entre las mujeres que asisten a la junta de vecinos Las Palmeras y las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella

de Belén nos indica que la accesibilidad no es un factor preponderante a la hora de consumir estos alimentos.

Además esta investigación revela que el consumo de frutas y verduras sigue estando muy por debajo de lo mínimo establecido por entidades promotoras de salud.

ABSTRACT

The following research was conducted in Maipú and Paine, two municipalities belonging to Región Metropolitana de Santiago. This research's focus was centered on two neighborhood committees, each of them from one of the aforementioned municipalities, which in turn represents two research target groups, urban and rural respectively.

This research's main goal has been to determine the fruits and vegetables consumption differences among women from Las Palmeras, Maipú's urban committee, and Estrella de Belén, Paine's rural committee.

The implemented method for obtaining the data was the non-experimental quantitative type, descriptive and transversal.

It is observed from the obtained data, that the consumption differences between the two aforementioned groups are the minimum and quite similar in relation to preferences and selection. Regarding to consumption, only a 5 gram total average difference was overtaken by Las Palmeras committee's women.

Conclusion: The existing consumption minimum difference between Las Palmeras and Estrella de Belén neighborhood committee's women denotes that approachability is not a preponderant factor when consuming this kind of food. Furthermore, this research enlightens that fruits and vegetables consumption remains far below the minimum set by health promotion entities.

INTRODUCCIÓN

La alimentación en la actualidad ha tenido cambios significativos, la forma de vida que llevamos nos limita cada día más para realizar cosas tan básicas pero realmente importantes como es la forma en que seleccionamos nuestra alimentación. Por esta razón muchos han incorporado a su dieta comida rápida e industrializada, y esto ha producido cambios negativos como por ejemplo las enfermedades no transmisibles (Obesidad, Hipertensión Arterial, Diabetes, Dislipidemias).

Lamentablemente el consumo de Fruta, Verdura, y otros alimentos naturales en nuestro país sigue siendo inferior a lo recomendado por entidades promotoras de salud para combatir estas patologías.

La importancia del consumo de frutas, es vital debido a sus propiedades nutritivas, adicionalmente por su función en la prevención de enfermedades. Es importante realizar investigaciones en diferentes grupos poblacionales, con respecto a los alimentos. (Restrepo et al, 2014).

Es por esto el valor de generar conciencia sobre la importancia de incorporar y aumentar estos alimentos en la dieta y comprender la importancia de ingerirlos.

CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes del Problema

Los beneficios del consumo de frutas y verduras son innumerables, existiendo contundente evidencia científica sobre las cualidades positivas que su consumo frecuente entrega a la salud. La incorporación de estos alimentos a nuestra dieta, garantiza una dieta variada y equilibrada, en correspondencia a las bases de alimentación racional, constituyéndose en un importante alimento portador de vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes. (Sotomayor, 2010).

Existe a nivel internacional suficiente investigación científica que demuestra los efectos beneficiosos para la salud del consumo de frutas y verduras. Esta recomendación en América Latina en general y en Chile en particular, a pesar de estar incluidas en las guías de alimentación, no se han hecho suficientemente efectivas. Esto se debe en parte a la falta de estrategias de difusión y a otras medidas que estimulen el consumo de frutas y verduras. (Molina, 2008)

De acuerdo con los datos presentados en el Informe sobre la salud en el mundo 2002, realizado por la Organización Mundial de la Salud; la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad atribuible. Cada año podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas si hubiera un consumo mundial suficiente de frutas y verduras. La integración de las frutas y verduras en la dieta diaria podría ayudar a prevenir importantes enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. El consumo de frutas y verduras variadas garantiza un consumo suficiente de la mayoría de los micronutrientes, de fibra dietética y de una serie de sustancias no nutrientes esenciales. Además, el aumento del consumo de frutas y verduras puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal (OMS, 2002).

Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debió a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer. El consumo actual estimado 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. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015).

El Informe sobre Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas de la Organización Mundial de la Salud reconoce que la evidencia científica asociada a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares en las personas que consumen al menos 400 gramos de frutas y verduras al día es convincente y probable en la disminución del riesgo de cáncer de la cavidad oral, esófago, estómago, colon y recto. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003).

La encuesta nacional de salud (ENS, 2010), indica que el 1,5% de la población dice que no consume verduras ni hortalizas en una semana habitual, el 10,3% consume verduras u hortalizas solo una o dos veces por semana; adicionalmente, el 8,4% las consume unas 3 veces por semana. El 60,8% consume verduras diariamente y las mujeres tienen un consumo diario (7 días a la semana) significativamente superior al de los hombres.

En la misma encuesta se muestra que la distribución del número de días a la semana que se consumen verduras, hortalizas o ensaladas de verduras es muy similar en la zona rural y en la urbana. Alrededor del 60% de la población, tanto urbana como rural, consume diariamente verduras, hortalizas o ensaladas. "El problema es que de ese 60% ninguno alcanza los 400 gramos diarios recomendados por la OMS"

Es de destacar que el promedio de gramos diarios de frutas y verduras que consume la población Chilena fluctúa alrededor de los 180 gramos, muy distante del ideal de 400 gramos indicados por la Organización Mundial de la Salud. Esto se encuentra en directa

relación con las bajas prevalencias de consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras al día, y el bajo promedio de días a la semana en que se consumen frutas principalmente.

La reciente encuesta nacional de salud del año 2014, presentó sus resultados, indicando el cumplimiento de las guías alimentarias en porcentaje, y separadas por grupo etario, los resultados fueron los siguientes: ningún grupo etario superó el 60% de lo recomendado por la O.M.S de frutas y verduras (400gr/día); el grupo de mayor consumo fue el comprendido entre 30 y 59 años con un 57% aproximadamente, el que menos consume fue el grupo de 2 a 5 años con un 40%. Ninguno de los grupos superó los 240 gr de consumo diario entre frutas y verduras. (ENS, 2014).

Junto a estos estudios también es importante señalar que en Chile a través del tiempo se ha llevado a cabo la integración por parte de las autoridades de un programa cuyo objetivo es promocionar el consumo de frutas y verduras en todas las etapas de la vida. En Chile, el exceso de peso presenta una alta y creciente prevalencia desde los primeros años de vida. El desafío para los gobiernos es conseguir el cambio conductual de la sociedad y de los individuos, que permita disminuir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). El Ministerio de Salud ha planteado la promoción como una de las respuestas centrales a las necesidades de la población, implementando un «Plan Nacional de Promoción de la Salud», una «Estrategia de Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital para la Prevención de la Malnutrición por

Exceso» y proponiendo una «Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-CHILE)» de carácter amplio, que convoque a distintos sectores y que sirva de plataforma para incluir e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a resolver este problema. Dentro de estas están las guías alimentarias lanzadas en 1997 y actualizadas en el año 2005 que incluyen la recomendación de consumir 5 porciones de verduras y frutas diarias. La importancia de implementar el programa «5 al día» en Chile, es que este 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. (Rev.ChilNutr Vol. 33, Suplemento N°1, Octubre 2006)

La obesidad como un tema de salud pública de primera prioridad en el mundo entero, tiene sus raíces en un cambio de comportamiento que no es sólo responsabilidad personal sino que está influido por numerosas variables ambientales en el área de las relaciones económicas, de las dinámicas culturales y de los modelos de vida y de satisfacción de necesidades, todas las cuales afectan los patrones de alimentación y de actividad física de una población. A partir de esta aseveración un enfoque exitoso debe incorporar una mirada integral y transversal del problema.

De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico. Además de la obesidad, se incluyen el sedentarismo, la hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras.

La estrategia global sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la OMS presentada el año 2004, insta a los estados miembros a que elaboren, apliquen y evalúen las acciones recomendadas en esta estrategia, adecuándola a su realidad nacional. Esta perspectiva promueve el fortalecimiento del sector salud y la coordinación con otros sectores de la sociedad, para la implementación de políticas y planes de acción integrales, sostenibles en el tiempo y que permitan la participación de los ciudadanos en la solución del problema, en torno a la promoción de estilos de vida saludables a través de todo el ciclo vital. (Rev.ChilNutr Vol. 33, Suplemento N°1, Octubre 2006).

Programa 5 al día.

En la actualidad existe este Programa en más de cuarenta países y es una iniciativa que cuenta con el respaldo de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Internacional para la Investigación del Cáncer.

El objetivo del programa es promover el consumo de verduras y frutas a nivel nacional en cinco o más porciones por día, a fin de contribuir a prevenir la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas con la alimentación.

Se realizan diversas acciones, entre las que se destacan campañas publicitarias y actividades específicas en escuelas, lugares de trabajo o supermercados para lograr que la población conozca y asuma la importancia de consumir diariamente cinco o más

porciones de frutas y verduras. En general, se entrega información específica acerca de cómo incorporar más porciones de estos alimentos en su alimentación habitual. (Stables G, Heimendinger J, 1999).

El Programa «5 al día» en Chile, es una actividad que se inició el año 2004 e incluye una serie de acciones tendientes a promover el consumo de verduras y frutas en al menos cinco porciones al día y de diferentes colores.

El objetivo poblacional del programa es aumentar el consumo promedio de verduras y frutas a cinco o más porciones por día, con el propósito de ayudar a disminuir la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas con la alimentación. Para cumplir este objetivo se ha participado activamente en reuniones y congresos internacionales que han permitido tomar conocimientos e intercambiar experiencias en torno a este programa. A partir de esto se han realizado seminarios de presentación y capacitación del Programa «5 al día» y de motivación para profesionales y técnicos del área de la salud y educación acompañados de la entrega de materiales especialmente diseñados y validados para apoyar la capacitación y difusión del mensaje del Programa. Entre los materiales se encuentran cartillas y dípticos, que enseñan a la población por qué consumir cinco porciones y se entregan ideas prácticas para su fácil incorporación en los hábitos de alimentación. Como complemento se han producido carpetas, lápices, block y magnetos para colocar en un lugar visible del hogar o lugar de trabajo.

Una evaluación del programa 5 al día en Estados Unidos señala un aumento de un 22% en el año 1992 a un 40% en 2002 de la preocupación por consumir las 5 o más porciones de verduras y frutas recomendadas en el marco de este programa.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en conjunto con el Instituto Internacional de Ciencias para la Vida (ILSI) y el Centro de Prevención y Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) han implementado el Proyecto «Modos de vida sanos, personas sanas» que se está llevando a cabo con comunidades locales en Brasil, Chile y México, para la prevención de la obesidad y la promoción de modos de vida más sanos mediante intervenciones eficaces de regímenes alimentarios y de actividad física. (Rev.Chil. Nutr. Vol. 33, Suplemento N°1, Octubre 2006).

Finalmente, se espera mediante la investigación señalada contribuir con resultados de consumo de frutas y verdura en sector mencionado urbano y rural para el diseño y aplicación de otros estudios a nivel nacional y de América Latina.

1.2. Fundamentación del Problema

1.2.1. Pregunta de Investigación

¿Existen diferencias significativas en el consumo de frutas y verduras entre las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú (sector urbano), y las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine (sector rural)?.

1.2.2. Hipótesis

Las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano de la comuna de Maipú, consumen más frutas y verduras que las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén sector rural de la comuna de Paine; debido a la mayor accesibilidad que tienen para obtener estos alimentos.

1.2.3. Objetivos de la Investigación

1.2.3.1. Objetivo General

Determinar diferencias de consumo de frutas y verduras entre mujeres asistentes a la junta de vecinos del sector urbano Las Palmeras comuna de Maipú, y mujeres asistentes a la junta de vecinos del sector rural Estrella de Belén comuna de Paine.

1.2.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras Sector Urbano.
- Identificar el consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén sector rural.
- Analizar diferencias existentes en el consumo de frutas y verduras de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú, y mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine.
- Determinar si la población en estudio cumple con lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el programa nacional de promoción de la salud 5 al día.

1.3. Justificación de la investigación

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas, y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

Las mujeres pertenecientes al sector rural, al tener una menor accesibilidad a la compra de alimentos, deben adquirirlos en lugares más distantes recorriendo varios kilómetros desde su hogar para abastecerse y por lo general por esta misma razón compran en grandes cantidades para ahorrarse viajes de forma permanente, privilegiando aquellos alimentos de tipo no perecible como abarrotes en general (arroz, pastas, conservas, sopas en sobre, embutidos, cecinas, congelados, etc.). Por sobre las frutas y verduras.

Al identificar si existe o no diferencia en el consumo de frutas y verduras por parte de las mujeres pertenecientes a las zona urbana versus las pertenecientes a las zona rural, las políticas públicas y municipios estarán al tanto de la relevancia de mantener una accesibilidad equitativa de alimentos para toda la población; y buscar estrategias para mantener una oferta similar para ambas sectores.

Chile al igual que Brasil y México, son los países de la región que tienen una mayor oferta per cápita de frutas y verduras equivalente a 146 kilos/persona/año, mientras que el resto fluctúa entre 80 y 138 kilos; datos otorgados por la Organización de las Naciones unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Al tener esta oferta de

frutas y verduras no debiese existir déficit en su consumo. Con esta investigación podremos calcular el consumo en gramos per cápita de las zonas en estudio (rural y urbano) y compararla.

Con la obtención y el análisis de resultados, podremos determinar si la población en estudio cumple con lo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el programa nacional 5 al día. Fomentando a su vez el consumo por parte de los entrevistados, y manteniendo en la palestra social la importancia de consumir estos alimentos a diario incluyéndolos en la dieta

El manejo de una información fundamentada y responsable puede servir para evitar que personas deterioren su salud, y así puedan mejorar su calidad de vida.

Por este motivo la investigación a realizar será un aporte para la población y brindará nuevas herramientas que generarán datos desde una perspectiva del lugar donde habitan las personas. Para la posterior intervención de entidades gubernamentales, y entidades privadas preocupadas por el bienestar social.

1.4. Viabilidad

La presente investigación es admisible en todos los ámbitos de estudio, ya que cumple con los requisitos básicos para realizarla.

En primera instancia económicamente es conveniente, ya que los recursos necesarios en este ítem son cubiertos por los investigadores.

- Los gastos irán dirigidos a impresiones de encuestas de tendencia de consumo cuantificadas (ETCC), aproximadamente 200 impresiones por ambas caras en hoja tamaño carta, equivalente a \$5000
- 20 Lápices pasta marca Bic, equivalente a \$2490
- Locomoción a las comunas de Maipú (sector urbano) y Paine (sector rural) para la aplicación de las (ETCC). Aproximadamente \$11500 (tomando en cuenta las viajes efectuados ida y vuelta de los 3 investigadores).
- Envases para demostración de gramos de frutas \$690
- Frutas para ejemplificar tamaños de consumo aproximadamente \$1300

Con respecto a recursos humanos también es realizable ya que las personas encargadas de la aplicación de las (ETCC), serán los mismos estudiantes encargados de la investigación; lo mismo para la posterior organización, tabulación, y análisis de los datos obtenidos.

Los recursos materiales utilizados fueron los siguientes:

- Balanza de cocina digital SF-400, 5kg. Margen de error 1 gr.
- Lápices marca Bic
- Notebook
- Programa Excel 2010
- Hojas tamaño carta
- Envases plásticos transparentes
- Platos de diversos tamaños
- Papel alusaplast

Capítulo II: MARCO TEORICO

2.1. Marco Teórico

Hace dos o tres décadas, los beneficiosos efectos nutricionales del consumo de frutas y verduras se asociaban principalmente a su contenido en vitaminas, minerales y fibra dietética, pero en los últimos años éstos se asocian, cada día en mayor medida, a su contenido en diversos fitoquímicos, con efecto antioxidante o con acciones específicas sobre algunas enzimas que a su vez llevan a cabo importantes funciones, como volver menos eficiente a hormonas como los estrógenos o limitar el crecimiento de las células cancerosas, las que estarían explicando su actuar en la prevención de las citadas enfermedades crónicas. Se estima que el consumo de una variedad de frutas y verduras cada día asegura una mejor combinación y acción de los fitoquímicos que contienen. (Olivares y Bustos, 2006).

Los modos de alimentarse, las preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente relacionados con el contexto familiar durante la etapa infantil, en la que se incorpora la mayoría de los hábitos alimentarios. En la infancia, la madre es la principal responsable de la transmisión al hijo de pautas alimentarias saludables que podrían prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. (Meléndez y colaboradores, 2011).

El consumo habitual de frutas y verduras, nos aporta vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo de nuestras funciones biológicas; estas se obtienen principalmente de la dieta, y el no consumirlas puede conllevar múltiples dificultades para nuestro organismo.

Una de estas vitaminas es la vitamina A; esta se obtiene a través del consumo de alimentos que contiene vitamina A preformada (carnes rojas) o carotenoides provitamina A (zanahorias, vegetales de hojas verdes, etc.). Se ha establecido que participa en el funcionamiento adecuado de la visión normal, los procesos de reproducción, la función inmune y la diferenciación celular. Recientemente, ha adquirido importancia la participación de los retinoides en la biología del tejido adiposo, la obesidad y la diabetes tipo II. (Durán, Reyes y Gaete, 2013).

La vitamina C es un nutriente indispensable en la dieta de los seres humanos. Su función más difundida está relacionada con su poder antioxidante, que le permite desactivar una gran variedad de especies reactivas de oxígeno y nitrógeno en sistemas acuosos. Además actúa como cofactor de enzimas que participan en la síntesis de colágeno, carnitina y neurotransmisores. También se ha demostrado que estimula al sistema inmune, tiene efectos beneficiosos en pacientes con determinados tipos de lesiones cancerosas o pre cancerosas y facilita la absorción intestinal de hierro no hemínico de los alimentos. En los vegetales es parte del sistema de defensas contra el stress fotooxidativo. (Pighín y Rossi, 2010).

Otro factor primordial que nos otorga el consumo frecuente de estos alimentos, es el aporte de fibra dietética, el cual es favorecedor de un tránsito intestinal expedito, hidratando las heces y aumentando el bolo fecal.

"El gran interés por la fibra dietética (FD) se remonta a la década del setenta cuando investigadores como Trowell, Burkitt y otros, basándose principalmente en estudios epidemiológicos enunciaron la hipótesis de que la deficiencia de FD se relaciona con la existencia de una serie de enfermedades presente en los países desarrollados con cultura occidental, como constipación, hemorroides, diverticulosis, cáncer de colon, diabetes, obesidad y enfermedad cardiovascular". (Nelly Pak D., 2000).

Los efectos beneficiosos de la fibra son debidos tanto a sus propiedades mecánicas como bioquímicas en el tracto intestinal. El déficit de ingesta de fibra se ha involucrado en la patogénesis de diversas enfermedades como constipación, síndrome de colon irritable, diverticulosis, apendicitis, cáncer colo-rectal, hipercolesterolemia, obesidad, diabetes mellitus y aterosclerosis.

En general, el consumo de fibra en la dieta occidental es de 15 a 20 g/día, muy por debajo de la recomendación de la Asociación Americana de Dietética. Para adultos, ella es de 20 a 35 g/día o de 10 a 13 gramos de fibra por cada 1.000 calorías. Se recomienda que esta cantidad se alcance mediante el consumo de alimentos naturales que aportan una variedad de tipos de fibra, como también minerales y vitaminas. Ello se consigue aumentando la ingesta de frutas, vegetales, legumbres y cereales integrales

(de trigo, centeno y arroz), sin necesidad de utilizar suplementos de fibra purificados. (Valenzuela y Maiz, 2006).

La nutrición en la edad adulta resalta la importancia de la dieta para mantener el estado de bienestar y evitar las enfermedades. La función de la nutrición se ha expandido en grado importante, y en la actualidad se considera como una herramienta que se emplea no sólo para evitar las enfermedades por deficiencia sino como una defensa contra los trastornos crónicos. Un informe del U.S. Department of Health and Human Services (DHHS), “Health y People 2000; National Health Promotion and Disease Prevention Objectives” (“Personas sanas para el 2000: Objetivos Nacionales para la Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades”), declara que 50% de la mortalidad por enfermedades crónicas puede modificarse con los factores relacionados con el estilo de vida, como lo es la nutrición (U.S., DHHS, 1990). En el informe del American Institute for Cancer Research, “Food Nutrition and the Preventión of Cáncer: A Global Perspective” (Nutrición Alimentaria y la Prevención de Cáncer: una Perspectiva Global”) se analizan más de 4.500 trabajos de investigación y se estima que las tasas de cáncer descenderían hasta en 20% si las personas comieran cinco o más porciones de frutas o verduras por día (American Institute for Cancer Research, 1997). Esta relación entre la dieta y las enfermedades reviste importancia en la adultez, aun cuando los síntomas de los padecimientos no aparezcan hasta el sexto o séptimo decenios de vida.

Cambios Fisiológicos

Hay cambios fisiológicos y psicosociales importantes que se presentan en adultez, entre los 25 y los 55 años de edad. El cambio fisiológico sobresaliente en muchos adultos durante esta época es el aumento de peso, que implica desplazamientos en la composición corporal con una reducción de la masa corporal magra y una acumulación de reservas de grasa de mayor magnitud. Más de 50% de los estadounidenses tienen algo de sobrepeso; 33% son obesos (Rippe, 1998). Dos factores que ejercen un impacto importante en el aumento de peso son el consumo excesivo de calorías, que conduce a mayores reservas de grasa, así como una escasa actividad física, que da por resultado una declinación en la masa corporal magra. Los cambios fisiológicos que resultan del aumento de peso tienen consecuencias importantes para la salud. Con el incremento ponderal, la salud del adulto puede desviarse del bienestar y progresar a los padecimientos crónicos. Los trastornos mórbidos que acompañan a la obesidad incluyen diabetes tipo 2, alteraciones en la tolerancia a la glucosa, hiperinsulinemia, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, apnea del sueño, enfermedades de la vesícula biliar, osteoartritis de las articulaciones que soportan peso, disminución en la fertilidad y algunos cánceres (Rippe, 1998).

En las mujeres, la etapa adulta comprende los cambios hormonales mensuales que desencadenan el ciclo reproductor de la mujer. Estas hormonas, entre las que figuran

los estrógenos y a progesterona, señalan cambios fisiológicos en ovarios y útero que preparan a estos órganos para la posible fertilización.

La peri menopausia y la menopausia típicamente comienzan cuando la mujer e acerca a los 50 años. Durante la menopausia, declina la producción de estrógeno y disminuye la masa ósea.

Cambios Psicosociales

Existen diversos estados o modelos sociales para los adultos estadounidenses: soltería, en compañía de otro adulto, sin niños, padre o madre soltera, familia en la que los dos padres trabajan y familia en la que un padre se queda en el hogar y el otro trabaja. Estos diversos modelos sociales influyen en la compra de alimentos, su preparación y la frecuencia de las comidas realizadas en un ambiente doméstico. Las responsabilidades del trabajo o del padre o madre solteros y el estrés relacionado con las horas prolongadas de trabajo o de transporte, afectan a los hábitos de alimentación. Muy poco tiempo programado para los alimentos conducirá a patrones de consumo de comida que se basan en demasía en alimentos procesados, en alimentos para llevar o comidas preparadas en restaurante, y sólo esporádicamente comidas preparadas y consumidas en el hogar. Estos factores psicosociales contribuyen a seleccionar alimentos que originan un aumento de peso constante en los adultos. (Nutrición y Dietoterapia de Krause, 2001).

Frutas y Verduras

El reto para los profesionales de la nutrición estriba en ayudar a estos adultos jóvenes a desarrollar patrones alimenticios que incluyan un consumo regular de estos productos. Los adultos jóvenes en ocasiones tienen patrones de consumo que se basan en alimentos de restaurante o para llevar, los cuales típicamente tienen un alto contenido de grasa, azúcar y sodio. De hecho, en una encuesta se encontró que, de más de 18.000 personas que frecuentaban restaurantes tres o más veces por semana, más de 20% se acercaban a sus 30 años de edad (Leach, 1998).

El aumento en el consumo de frutas y verduras, con un mínimo de cinco porciones de estos productos al día, es una meta útil en los planes alimenticios. Las estrategias para aumentar el consumo de frutas y vegetales incluyen: 1) probar una fruta o verdura nuevo cada semana, 2) duplicar el tamaño de la porción normal para las verduras, 3) consumir fruta en cereales o muesli, 4) consumir comidas hechas a base de verduras (p. ej., guisado de chile o estofado de verduras) de manera regular, 5) consumir fruta como bocadillo y 6) añadir verduras a entradas favoritas (p. ej., tacos, pizza, lasaña) (Steinmetz y Potter, 1996).

Cuando las frutas y las verduras constituyen la parte central de los planes de alimentación, desempeñan un papel importante en la prevención de las enfermedades crónicas, sobre todo del cáncer. Este último es uno de las principales causas de muerte en los estadounidenses; los varones tienen un riesgo de uno en dos de

desarrollar cáncer, y las mujeres tienen un riesgo de uno en tres. El combinar el consumo de frutas y verduras con la actividad física, el mantenimiento de un peso saludable y la abstinencia del tabaquismo reducen el riesgo de cáncer en 60 a 70% (American Institute for Cancer Research, 1997):

Capítulo III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Paradigma de investigación

El paradigma de investigación desarrollado durante la investigación fue el paradigma conductista ya que se midieron datos cuantificables.

3.2. Alcance y diseño de la Investigación

El alcance de investigación de nuestro estudio corresponde:

- Tipo de estudio: Cuantitativo no experimental ya que se obtienen datos numéricos, que posteriormente se tabulan de manera estadística.
- Tipo de diseño: Descriptivo Por que se busca obtener información de manera independiente.
- Transversal: Porque se recolectaron datos en un solo período de tiempo.

3.3. Población y muestra

El proyecto de investigación está dirigido a personas de sexo femenino, asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano de la comuna de Maipú, y mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén sector rural de la comuna de Paine; de la Región Metropolitana de Santiago de Chile.

Población: 68 Mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano de la comuna de Maipú, y 63 mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén sector rural de la comuna de Paine.

Muestra: Número de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú sector urbano, y número de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine sector rural.

Al aplicar la formula gaussiana para calcular la muestra, tomando en cuenta la población de ambos sectores, el error muestral, y el nivel de confianza esperado; se decidió aplicar la ETCC a toda la población, ya que la diferencia de encuestas necesarias dio como resultado menor a 10 encuestas a aplicar

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N-1)) + k^2 * p * q}$$

3.4. Variables de estudio

- Consumo de frutas de mujeres asistentes a la junta de vecino Las Palmeras sector urbano de la comuna de Maipú.
- Consumo de frutas de mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén sector rural de la comuna de Paine.
- Consumo de verduras de mujeres asistentes a la junta de vecino Las Palmeras sector urbano de la comuna de Maipú.
- Consumo de verduras de mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén sector rural de la comuna de Paine.

3.5. Instrumentos de recopilación de datos

Los instrumentos que se utilizaron para medir las variables definidas son los siguientes:

- Encuesta Tendencia de Consumo Cuantificada (ETCC)
- Programa Microsoft Excel
- Balanza de cocina digital SF-400, 5kg. Margen de error 1 gr.
- Platos alizados con verduras distribuidas en diversos gramajes.
- Diseño de producto (dosificador) con medidas para que las personas puedan identificar asemejar la cantidad de consumo.

3.6. Metodología de aplicación de instrumentos

La investigación se realizará en dos comunas de la región metropolitana, se aplicará una Encuesta de Tendencia de Consumo Cuantificada (ETCC) a las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú, y a las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine.

Esta encuesta consta en su anverso de un listado de frutas, seguido de una columna donde se indica la frecuencia semanal o mensual con que el encuestado las consume según sea el caso; otra columna que indica la cantidad de dicha fruta seleccionada que

consume por vez, y la última columna dedicada para alguna observación adicional por ejemplo si consume esa fruta de forma cocida, picada, sin cascara, etc.).

En la parte posterior de la encuesta aparece un listado similar al de las frutas pero esta vez con verduras, con tres columnas adjuntas en donde deben realizar el mismo procedimiento descrito anteriormente.

Previo a la aplicación de la ETCC las frutas serán pesadas en la Balanza de cocina digital SF-400 para realizar muestras de las mismas en formato de frutas picadas que se presentarán a los encuestados en pocillos de plástico equivalentes a 50 gramos, 100 gramos, y otro de 200 gramos. Para de esta forma darle al entrevistado la opción de identificar de manera más práctica la cantidad de alimento consumido por vez. Además de la fruta entera en su formato original como unidad.

En el caso de las verduras, se presentarán como ensaladas en platos de 50 gramos, 100 gramos, y 150 gramos aluzados previamente. Si es que el entrevistado consume más o menos de la cantidad presentada se realizará el cálculo matemático correspondiente.

3.7. Descripción de Procedimientos de Análisis

Para el análisis de datos en primera instancia se organizarán las encuestas aplicadas de manera que queden separadas las realizadas a las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras del sector urbano versus las aplicadas a las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén del sector rural.

Posteriormente estos datos serán ingresados y tabulados en un programa previamente diseñado en Microsoft Excel, el cual descuenta el porcentaje de pérdida y reducción de estos alimentos para una obtención de resultados más exacto.

Luego de calcular los datos; la información se traspasará a tablas estadísticas y gráficos, para así tener una mejor interpretación, y facilidad en la comprensión de manera visual.

Si la diferencia promedio de consumo es sobre 80 gramos diarios entre frutas y verduras se considerará significativa ya que equivaldría aproximadamente a una porción de diferencia entre ambos grupos de estudio.

Ésta encuesta será supervisada en todo momento por los profesionales Nutricionistas encargados de la investigación.

El período comprendido para la aplicación de éste instrumento fue durante el mes de diciembre del año 2015.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS, COMPLEMENTOS Y CONCLUSIONES

A continuación se presentan los análisis y resultados finales de la investigación realizada a las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de Maipú, y las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine.

Tabla 1: Distribución de la frecuencia Absoluta y relativa de la junta de vecinos sector Urbano y Rural.

	Fi	%
Mujeres sector urbano	68	52
Mujeres sector rural	63	48
Total	131	100

Del total de la población encuestada (N=131), Se aprecia que la población urbana (Mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras), fue levemente superior a la rural (Mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén), en 4 puntos porcentuales. Indicándonos una mayor afluencia a la junta de vecinos del sector urbano.

La siguiente tabla indica el porcentaje de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú, diferenciadas por rango etario.

Tabla 2: Distribución de frecuencia y porcentaje en Intervalos de edad de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras, sector urbano.

Rango edad	Fi	Porcentaje
15-25	7	10,3%
25-35	29	42,6%
35-45	15	22,1%
45-55	9	13,2%
55-65	8	11,8%
Totales	68	100

Las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras tienen en promedio 37 años de edad, Mientras que la edad que más se repite correspondió a 31 años; siendo esta la moda.

La mediana obtenida fue de 34 años.

El 75% de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras tienen menos de 45 años, lo que indica un fuerte compromiso de las adultos jóvenes con la comunidad y los problemas que le conciernen.

Las mujeres de menor edad son las que menos asisten a este tipo de eventos siendo por esto solo un 10% del total, correspondiente a 7 mujeres entre 15 a 25 años de edad.

Tabla 3: Distribución de frecuencia y porcentaje de consumo de gramos diarios de frutas en mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano.

Límite inferior	Límite superior	Marca de clase	Frecuencia absoluta	Porcentaje %
0	50	25	13	19,1
50	100	75	15	22,1
100	150	125	19	27,9
150	200	175	12	17,6
200	250	225	2	2,9
250	300	275	3	4,4
300	350	325	2	2,9
350	400	375	0	0
400	450	425	0	0
450	500	475	1	1,5
500	550	525	1	1,5
Total			68	100

El consumo promedio de frutas de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras fue de 130 gramos diarios, encontrándose en el rango correspondiente al 27,9% de las encuestadas.

La moda correspondió a 118 gramos de fruta consumida al día.

Solo 2 personas refieren consumir más de 350 gramos de frutas al día (más de 3 frutas diarias aproximadamente).

El consumo mayor de frutas se encuentra en el rango de 100 a 150 gramos al día correspondiente a 27,9%.

Ninguna persona indico ingerir frutas en los rangos de 350 a 450 gramos.

La siguiente tabla nos muestra el consumo diario de verduras de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú (sector urbano).

Tabla 4: Tabla de distribución de frecuencia y porcentaje de consumo de gramos diarios de verduras en mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano.

Límite inferior	Límite superior	Marca de clase	Frecuencia	Porcentaje %
0	50	25	12	17,6
50	100	75	7	10,3
100	150	125	15	22,1
150	200	175	17	25
200	250	225	7	10,3
250	300	275	3	4,4
300	350	325	5	7,4
350	400	375	1	1,5
400	450	425	1	1,5
Total			68	100

El promedio de gramos diarios de verduras consumidos por las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras fue de 151 gramos al día, equivalente aproximadamente a 1 fruta.

Por su parte la moda fue de 158 gramos correspondiendo al rango de 25% de las preferencias.

Existe un 3% de la población que consume entre 350 a 450 gr. de verduras por día.

Un alarmante 27,9% consume menos de 1 fruta por día.

Para la siguiente tabla, se sumaron todos los gramos diarios entre frutas y verduras que consumen las mujeres investigadas del sector urbano, para de esta manera obtener un consumo de ambas variables de manera simultánea, arrojando lo siguiente:

Tabla 5: Distribución de frecuencia y porcentaje total de consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú, sector urbano.

Límite inferior	Límite superior	Marca de clase	Frecuencia	Porcentaje %
0	100	50	9	13,2
100	200	150	9	13,2
200	300	250	22	32,4
300	400	350	18	26,5
400	500	450	4	5,9
500	600	550	4	5,9
600	700	650	0	0
700	800	750	1	1,5
800	900	850	1	1,5
Total			68	100

El promedio total de consumo en gramos de frutas y verduras de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras fue de 282 gramos, muy por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La moda por su parte fue de 276 gramos por día.

Solo un 14,8% del total de encuestadas supera los 400 gramos diarios recomendados

Existe a su vez un impresionante 26,4% que no llega ni siquiera a las 2 porciones diarias entre frutas y verduras.

La siguiente tabla indica el porcentaje de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine, diferenciadas por rango etario.

Tabla 6: Distribución de frecuencia y porcentaje en Intervalos de edad de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén, sector rural.

Rango edad	Marca de Clase	Frecuencia	Porcentaje %
15-25	20	16	25,4
25-35	30	22	34,9
35-45	40	10	15,9
45-55	50	8	12,7
55-65	60	7	11,1
Totales			100

El promedio de edad de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén fue de 31 años.

La edad que más se repitió en este grupo fue de 28 años, correspondiendo a la moda.

El rango de edad mayoritario de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén es el comprendido entre 25 y 35 años de edad con un 34,9%.

La siguiente tabla indica el consumo diario de frutas de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine (sector rural). Diferenciadas por rangos de gramos consumidos.

Tabla 7: Consumo diario de frutas mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén, comuna de Paine, sector rural, categorizada en gramos.

Límite inferior	Límite superior	Marca de clase	Frecuencia	Porcentaje %
0	50	25	4	6,3
50	100	75	14	22,2
100	150	125	22	34,9
150	200	175	8	12,7
200	250	225	11	17,5
250	300	275	4	6,3
Total			63	100

El promedio de frutas consumidas por las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén corresponde a 141 gramos, correspondiendo al rango de 34,9%.

La moda de consumo de frutas fue de 118 gramos

Los resultados indican además que el 28,5 % de las mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén consume menos de lo recomendado a una porción de fruta diaria y el 71,5 % de la mujeres consumen el mínimo recomendado (mayor a 100 gramos).

Tabla 8: Consumo gramos de verduras mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén, comuna de Paine, sector rural.

Límite inferior	Límite superior	Marca de clase	Frecuencia	Porcentaje %
0	50	25	11	17,5
50	100	75	16	25,4
100	150	125	12	19
150	200	175	4	6,3
200	250	225	8	12,7
250	300	275	7	11,1
300	350	325	4	6,3
350	400	375	1	1,6
Total			63	100

El promedio de consumo de gramos de verduras en mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén fue de 144 gramos al día correspondiendo a un 19%

Por su parte la moda fue de 78 gramos estando en el rango de 25,4%, siendo el porcentaje mayor de encuestadas, que refieren consumir entre 50 a 100 gramos de verduras al día.

Se evidencia que el 61,9 % de las mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén consume menos de lo recomendado a una porción de verduras diaria y el consumo más cercano al óptimo solo del 38,1 %.

Tabla 9: Distribución de frecuencia y porcentaje total de consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine, sector rural.

Límite inferior	Límite superior	Marca de clase	Frecuencia	Porcentaje %
0	100	50	4	6,3
100	200	150	16	25,4
200	300	250	16	25,4
300	400	350	16	25,4
400	500	450	8	12,7
500	600	550	2	3,2
600	700	650	1	1,6
Total			63	100

El promedio de consumo total de gramos de frutas y verduras de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén fue de 279 gramos al día; 121 gramos por debajo de lo recomendado por la OMS.

A su vez solo un 17,5% supera los 400 gramos diarios recomendados.

Un 3,2% consume entre 500 y 600 gramos diarios, y el 1,6% de las encuestadas dice consumir entre 600 y 700 gramos de frutas y verduras, casi comparable con lo consumido en países europeos.

Dejando un restante y preocupante 82,5% que no alcanza a cubrir el requerimiento diario mínimo de frutas y verduras consumidas.

Tabla 10: Promedio de consumo y porcentaje total por edades de ambos sectores.

Rango edad	Promedio en gramos	Porcentaje
15-25	272	20,1
25-35	330	24,4
35-45	247	18,3
45-55	299	22,1
55-65	205	15,2
Total	1353	100

Los resultados fueron los siguientes:

El rango de edad que en promedio consumió más gramos de frutas y verduras fue el rango de 25 a 35 años promediando 330 gramos al día, seguido por el rango etario de 45 a 55 años con 299 gramos diarios.

El rango de edad que menos gramos consumió en esta encuesta fue el comprendido entre 55 a 65 años.

Por último los rangos entre 35 a 45, y de 15 a 25, consumieron 247 y 272 gramos por día respectivamente.

Tabla 11: Diferencia de consumo promedio mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras v/s mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén.

	Gramos	% Recomendado OMS
Mujeres Las Palmeras	284	71%
Mujeres Estrella de Belén	279	69,8%
Diferencia de consumo	5	1,2%

En ésta tabla se aprecia una diferencia poco significativa (inferior a 80 gramos) en el consumo de frutas y verduras entre ambos sectores, lo que nos indica que la accesibilidad no es un factor preponderante a la hora de consumir estos alimentos; con una diferencia promedio de tan solo 5 gramos diarios, fueron las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano quienes consumen 284 gramos/día, por sobre las mujeres asistentes a la junta de vecino Estrella de Belén sector rural que consumen 279 gramos/día.

Se aprecia además que ninguno de los sectores investigados logra el mínimo sugerido por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

DISCUSIÓN

Si bien es cierto durante la última década y gracias a la promoción de la salud que se está viviendo a nivel mundial, por parte de entidades como la Organización mundial de la salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), y debido a los múltiples estudios que relacionan la mala alimentación y el bajo consumo de frutas y verduras con determinados tipos de cáncer. Ha aumentado la publicidad sobre los beneficios de comer sano, mantener una vida alejado del sedentarismo, evitar alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sal. Es necesario comprometer más esfuerzos aún en post de lograr un cambio de mentalidad mayor en la población y que éste sea un cambio que se instaure como hábito y se traspase a la siguiente generación.

Para esto es necesario el compromiso de todas las entidades involucradas en educar, promocionar, fiscalizar malas prácticas, etc.

De acuerdo con los resultados entregados en esta investigación se puede decir que independiente del sector urbano, rural estudiado y entidades involucradas actualmente en Chile para promover y educar el consumo diario óptimo entregado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) 400 gramos al día y lo indicado por el programa Nacional de 5 al día como consumo mínimo de 3 verduras y 2 frutas no es considerado conveniente para nuestra salud.

Los resultados que se encontraron en la comparación de los grupos estudiados mujeres asistentes en sector urbano y sector rural, no mostraron resultados significativos para afirmar que existe una correlación entre ambas variables. Sin embargo la diferencia promedio fue de 5 gramos diarios a favor de las mujeres asistentes en sector urbano versus sector rural.

Estudios realizados en el año 2006 donde fueron encuestados 1897 individuos sanos entre los 17 y 60 años de edad en ciudad de Santiago, Chile nos indica que la baja frecuencia en el consumo de 5 porciones verduras y frutas al día encontrada en el presente estudio (7,7% de la población encuestada), demuestra que nuestra población está claramente bajo la recomendación nacional e internacional de consumir al menos 400 gramos diarios de verduras y frutas al día, lo que en términos prácticos se traduce a cinco porciones. El hecho de haber encontrado que alrededor del 60% de la población sólo consume entre una a dos porciones al día, concuerda con datos previos publicados por MINSAL en que la cantidad promedio consumida diariamente fue de 166 g/ persona /día. Según la misma fuente el año 2000 se encontró que sólo 47% de la población consume verduras y frutas todos los días, en tanto que en el año 2006 se encontró que 53% de la población consumía verduras todos los días y 47% frutas, no encontrándose cambios significativos entre los dos periodos. En estas mismas encuestas, cabe destacar que se encontraron diferencias significativas al analizar estos resultados por

regiones, probablemente en correspondencia con diferentes climas, disponibilidad y situación socioeconómica.

Cabe señalar que a partir del presente estudio concuerdan con datos publicados por IPSOS en Chile, en una encuesta telefónica realizada en el año 2005 a 1000 personas mayores de 18 años, en la cual se encontró que 6% de las personas declaró comer más de 4 porciones de frutas y 4% más de 4 porciones de verduras, al día; 58% consume frutas todos los días y 67% consume verduras a diario. Por otra parte, Olivares y colaboradores al evaluar la ingesta en estudiantes de 7 a 13 años de escuelas públicas de 3 regiones del país, encontró que solo 38% consumía fruta y solo 31% verduras, todos los días.

Estudios realizados en otros países indican que sólo una minoría de la población adulta mundial, consume lo mínimo recomendado (400 g/persona/día). Se ha visto además que los países de bajo nivel de desarrollo tienen el menor consumo de verduras y frutas. Así por ejemplo, de acuerdo a la última información publicada por el Instituto Nacional del Cáncer de Brasil, sólo 4,3% de la población consume 5 o más porciones por día (25). Pormealeu, Lock realizaron una extensa revisión internacional de ingesta de verduras y frutas en varios países encontrando que las ingestas más altas en algunos países de Europa, correspondieron a un consumo promedio de 449 g/ persona/ día. En el estudio "Pro Children" en el que participaron 15.404 niñas y niños de 9 países europeos (Austria, Bélgica, Dinamarca, Islandia, Holanda, Noruega, Portugal, España y

Suiza), en el cual se entrevistó también a las madres, se encontró que sólo 27% de éstas, cumple con la recomendación de los 400 g diarios. (Isabel Zacarías H., 2009).

Dado que en general el consumo de verduras y frutas, está bajo la recomendación, es importante señalar que el gobierno con el seguimiento y cumplimiento de Programas de Salud, e innovación de otros. Privados con el compromiso aún mayor de realizar alimentos cada vez más saludables y nutritivos sin dejar sus ganancias, pero sacrificándolas en parte para utilizar ingredientes menos nocivos para la salud y el cambio necesario por parte de la población misma, que ya asumiendo el conocimiento de los alimentos más beneficiosos para ellos y sus familias, contribuyan a seleccionar y realizar un cambio de conducta para aumentar el consumo de verduras y frutas en la población, hecho que sin duda favorecerá a optimizar la calidad de vida.

CONCLUSIÓN

A raíz de la investigación realizada, no se observa una diferencia significativa de consumo de frutas y verduras en la población estudiada; la diferencia promedio fue de 5 gramos diarios a favor de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú del sector urbano; por sobre las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén, comuna de Paine sector rural; por lo tanto la hipótesis planteada es nula ya que afirma que las mujeres de la población urbana consumiría más frutas y verduras que las mujeres de la población rural debido a la mayor accesibilidad a estos alimentos.

El objetivo general de la investigación se cumplió en su totalidad, ya que se determinaron las diferencias de consumo existentes entre mujeres que asisten a las juntas de vecinos de ambos sectores; respondiendo a su vez a la pregunta de investigación.

Los objetivos específicos que identifican el consumo de frutas y verduras de ambos sectores también se cumplió a cabalidad, ya que se aplicó la encuesta de tendencia de consumo cuantificada (ETCC) a la población total de ambas juntas de vecinos.

Al realizar el análisis de diferencias de consumo de mujeres de ambos sectores se logró indagar sobre la cantidad en gramos consumidos a la semana y diariamente, además se obtuvo información sobre las frutas y verduras más consumidas y menos consumidas de ambos sectores, obteniendo resultados de preferencias.

Se concluye además que ningún sector de los investigados, cumple con la cantidad de gramos entre frutas y verduras propuesto diariamente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la cual indica que debe ser sobre 400 gramos al día, ni lo propuesto por el Programa Nacional de Salud 5 al día que indica el consumo de 3 verduras y 2 frutas como mínimo diario; ya que las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú consumen en promedio diario 284 gramos y las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine consumen en promedio diario 279 gramos de estos alimentos. Equivalente aproximadamente a 1 fruta y 1 porción de verduras diarias, muy por debajo de lo recomendado por estas entidades.

SUGERENCIAS

Como resultado de este trabajo de investigación sugerimos mayor información a la población Chilena por parte de las autoridades del área de Salud, seguimiento y supervisión en la creación de talleres y cursos informativos sobre la importancia del consumo diario de Frutas y Verduras, según el grupo etario. Así como también se sugiere recomendaciones y tips que refuercen el consumo de Frutas y verduras en lugares comerciales, como ferias, supermercados, vegas, bazares, varios.

BIBLIOGRAFÍA

Arancibia, K. (15 de septiembre de 2011). Pobreza y selección de alimentos. Recuperado el 22 de julio de 2015, de Come más, come mejor. Disponible en <http://comemascomemejor.blogspot.cl/2011/09/pobreza-y-seleccion-de-alimentos.html?q=DUE%C3%91AS+DE+CASA>

Araya, M. (Diciembre de 2002). Factores que determinan la selección de alimentos en familias de sectores populares. Recuperado el 23 de julio de 2015, de Revista Chilena de nutrición. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182002000300006&script=sci_arttext

Arriagada, C. (1968). Recursos humanos en el área de Maipú, programa de desarrollo. En C. Arriagada.

Arteaga, A. (1997). Etiopatogenia de la obesidad. Recuperado el 23 de julio de 2015, de Boletín de la escuela de medicina. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/publ/boletin/obesidad/EtiopatogeniaObesidad.html>

Baeza, A. (2015). Chile es el tercer país con el estilo de vida menos saludable de sudamérica. La tercera Nacional. Disponible en <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2015/02/680-618623-9-minsal-chile-es-el-tercer-pais-con-el-estilo-de-vida-menos-saludable-en-america.shtml>

BoletAstoviza, Miriam y Socarras Suarez, María Matilde. Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. Rev. CubanaMed Gen Integr 2010, vol.26, n.2], Disponible en: <http://scielo.sld.cu/>

Castillo C, Uauy R, Atalah E. Guías de alimentación para la población chilena. Santiago. 1ª ed. Imprenta Diario La Nación, 1997.

Domínguez-Vásquez P., Olivares S., Santos JL. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo. Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Universidad de Chile.

Duran Agüero, Samuel; Reyes García, Susanne y Gaete, María Cristina. Aporte de vitaminas y minerales por grupo de alimentos en estudiantes universitarios chilenos. Nutr. Hosp. 2013, vol.28, n.3 pp. 830-838. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/>

Gastronomía, D. (2013). Los Factores ambientales como causa de la obesidad infantil. Recuperado el 20 de julio de 2015, de Diario de Gastronomía. Disponible en <http://diariodegastronomia.com/los-factores-ambientales-como-causa-de-la-obesidad-infantil/>

Meléndez L, Olivares S, Lera L, Mediano F. (2011). Etapas del cambio, motivaciones y barreras relacionadas con el consumo de frutas y verduras y la actividad física en madres de preescolares atendidas en centros de atención primaria de salud. Disponible en <http://www.scielo.cl/>

Ministerio de Salud (2014). Encuesta de consumo alimentario revela que el 95% de la población no consume una alimentación saludable. Disponible en <http://web.minsal.cl/node/1940>

Molina, V. (2008). Guías alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. AnVenezNutr 21: Caracas, Venezuela. Disponible en <http://www.scielo.cl/>

Montero, A. (2015). Aprendizajes sobre asociatividad y participación ciudadana. Prácticas en alimentación saludable. Disponible en <http://www.cetsur.org/wp-content/uploads/aprendizajes-sobre-asociatividad-y-participacion-ciudadana.pdf>

Olivares C, Sonia, & Bustos Z, Nelly. (2006). Consumo de verduras y frutas en grupos específicos de consumidores chilenos: elementos a considerar en su promoción. Revista chilena de nutrición, 33 (Supl.1), 260-264. Disponible en <http://www.scielo.cl/>

Olivares, S. (2015). Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto. Disponible en http://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf

Pighín G, Andrés Fabián, & Rossi de R, Ana Lía. (2010). Espinaca Fresca Super congelada y en conserva: contenido de vitamina C pre y post cocción. Revista chilena de nutrición, 37(2), 201-207. Recuperado en 21 de octubre de 2015, de <http://www.scielo.cl/>

Rebolledo A, Annabella, Vásquez C, Mónica, del Canto P, Byron, & Ruz O, Manuel. (2005). O Evaluación de la calidad y suficiencia de la alimentación de un grupo de mujeres de la región Metropolitana de Chile. *Revista chilena de nutrición*, 32(2), 118-125. Disponible en <http://www.scielo.cl/>

Sotomayor, M (2010). El consumo de frutas y verduras en la población chilena. Disponible en <http://medicina.ucsc.cl/2010/12/el-consumo-de-frutas-y-verduras-en-la-poblacion-chilena/>

T13. (2014). Radiografía a la obesidad infantil en la RM . Disponible en <http://www.t13.cl/noticia/actualidad/radiografia-a-la-obesidad-infantil-en-la-rm-11-comunas-de-la-zona-sur-superan-el-10>

Tapia, L. (2012). Informe final programa de apoyo a familias para el autoconsumo. Ministerio desarrollo social subsecretaría de servicios sociales. Disponible en http://www.dipres.gob.cl/574/articles-89699_doc_pdf.pdf

Valenzuela B, Andrea, &Maiz G, Alberto. (2006). El Rol de la Fibra Dietética en la nutrición enteral. *Revista chilena de nutrición*, 33 (Supl.2), 342-311. Disponible en <http://www.scielo.cl/>

Restrepo B, Luis Fernando, Urango M, Luz Amparo, &Deossa R, Gloria Cecilia. (2014). Conocimiento y factores asociados al consumo de frutas por estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista chilena de nutrición*, 41(3), 236-242. Recuperado en 29 de diciembre de 2015, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000300002&lng=es&tlng=es. 10.4067/S0717-75182014000300002.

Zacarías H, Isabel, Rodríguez O, Lorena, Lera M, Lydia, Hill D, Renée, Domper R, Alejandra, & González A, Daniela. (2009). Consumo de verduras y frutas en centros de salud y supermercados de la región metropolitana de Chile: Programa 5 al día. *Revista chilena de nutrición*, 36(Supl.2), 159-168. Disponible en <http://www.scielo.cl/>

ANEXOS

Grafico 1: Distribución de las frecuencias relativas de la junta de vecinos, sector Urbano y Rural.

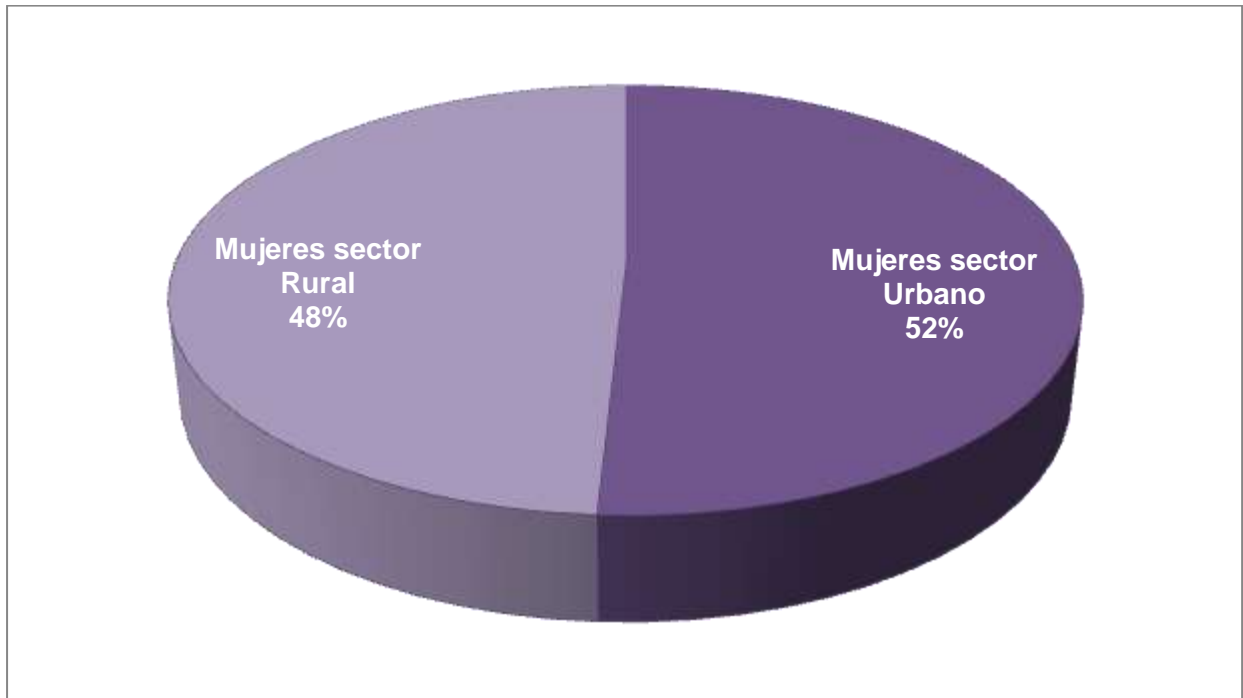


Grafico 2: Porcentaje mujeres sector urbano diferenciado por edad.

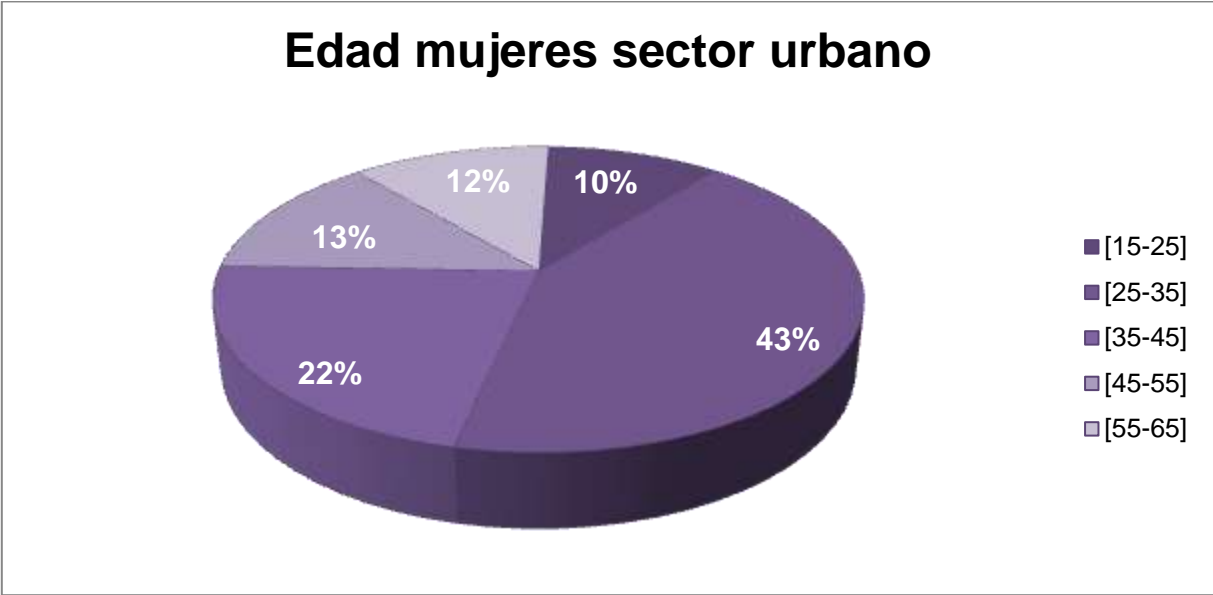


Gráfico 3: Consumo diario de frutas mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú.

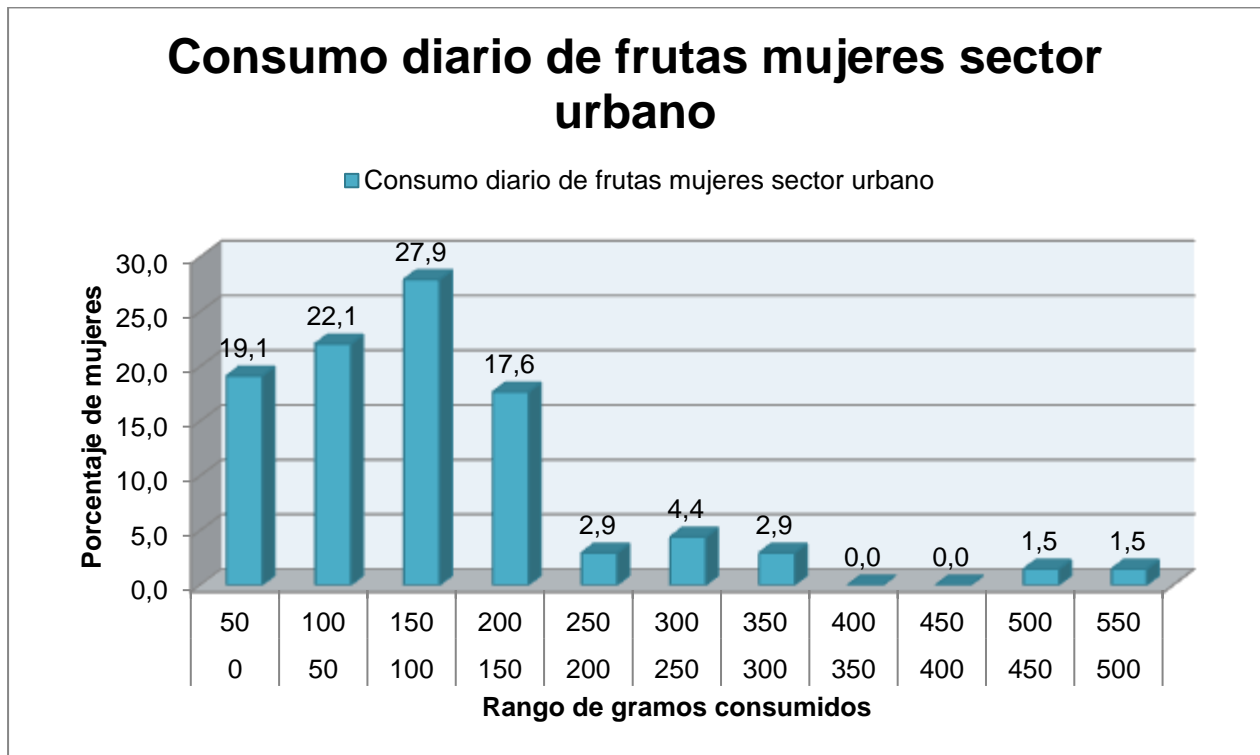


Gráfico 4: Consumo diario de verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras.

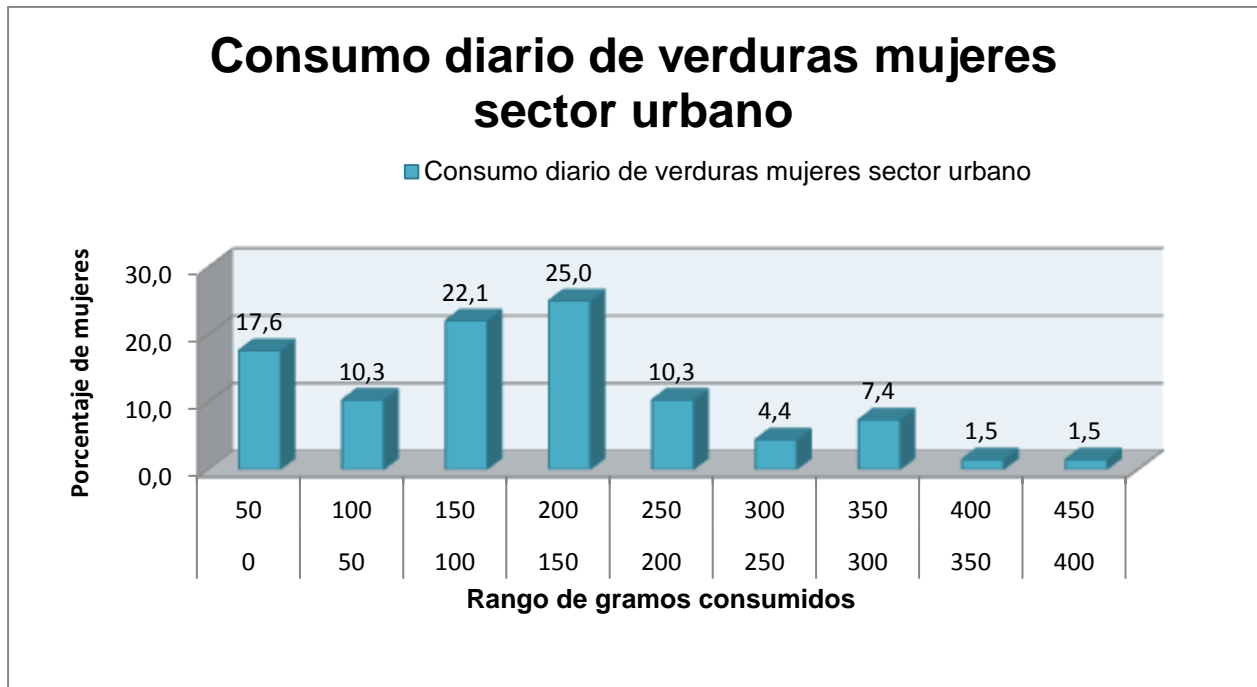


Gráfico 5: Consumo total de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras.

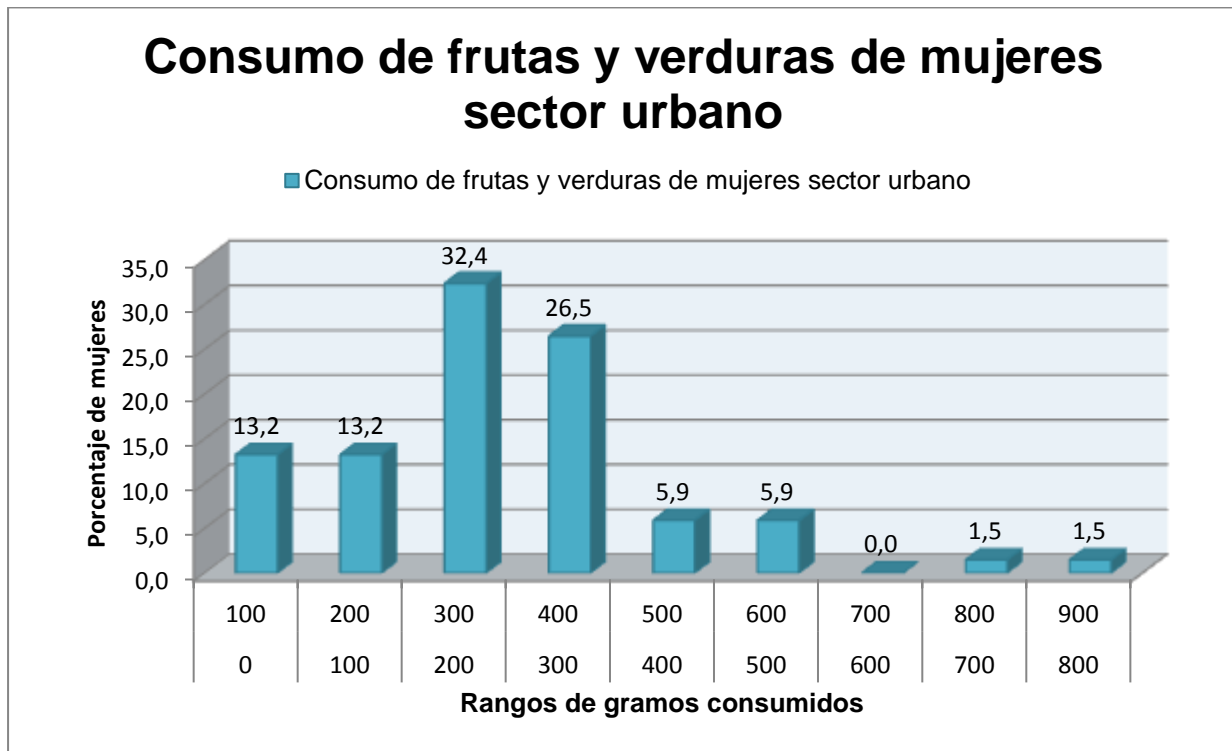


Gráfico 6: Porcentaje mujeres sector rural diferenciado por edad.

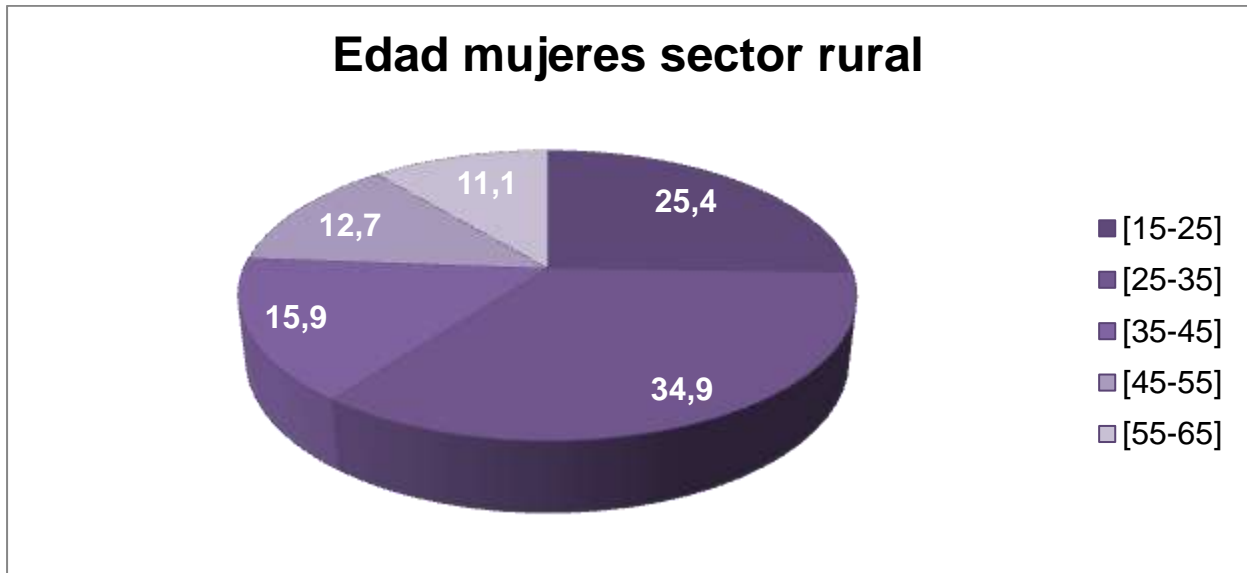


Gráfico 7: Consumo diario de frutas mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén, Comuna de Paine, Sector Rural.

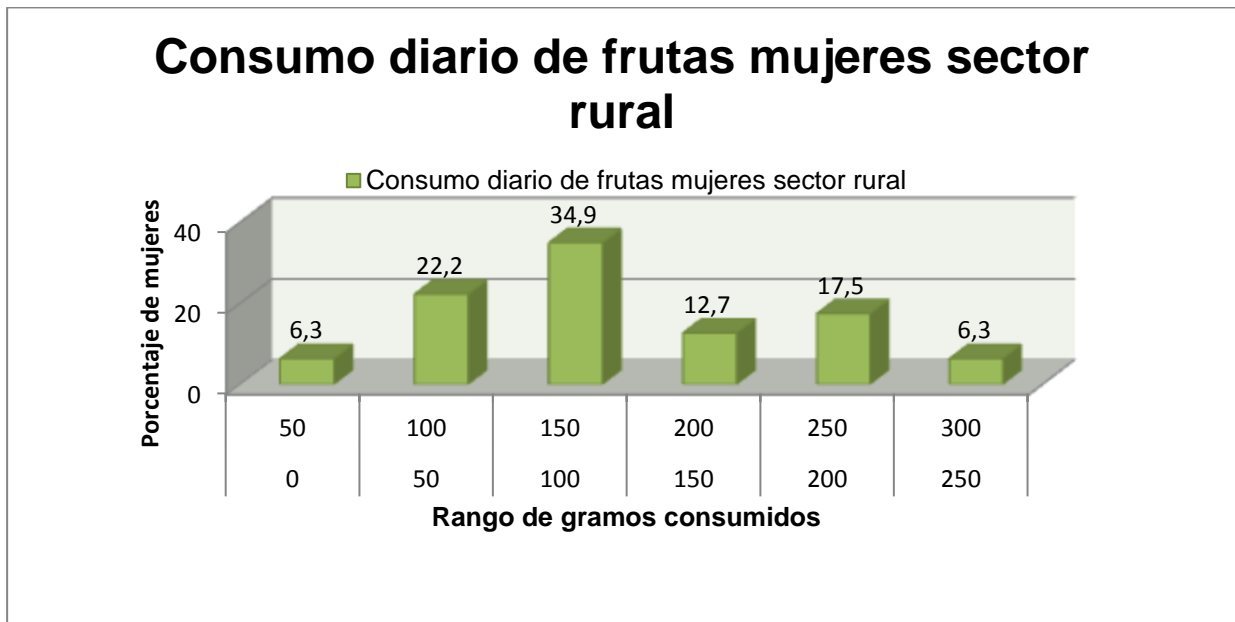


Gráfico 8: Consumo diario de verduras mujeres asistentes a la junta de vecinos

Estrella de Belén, Comuna de Paine, Sector Rural.

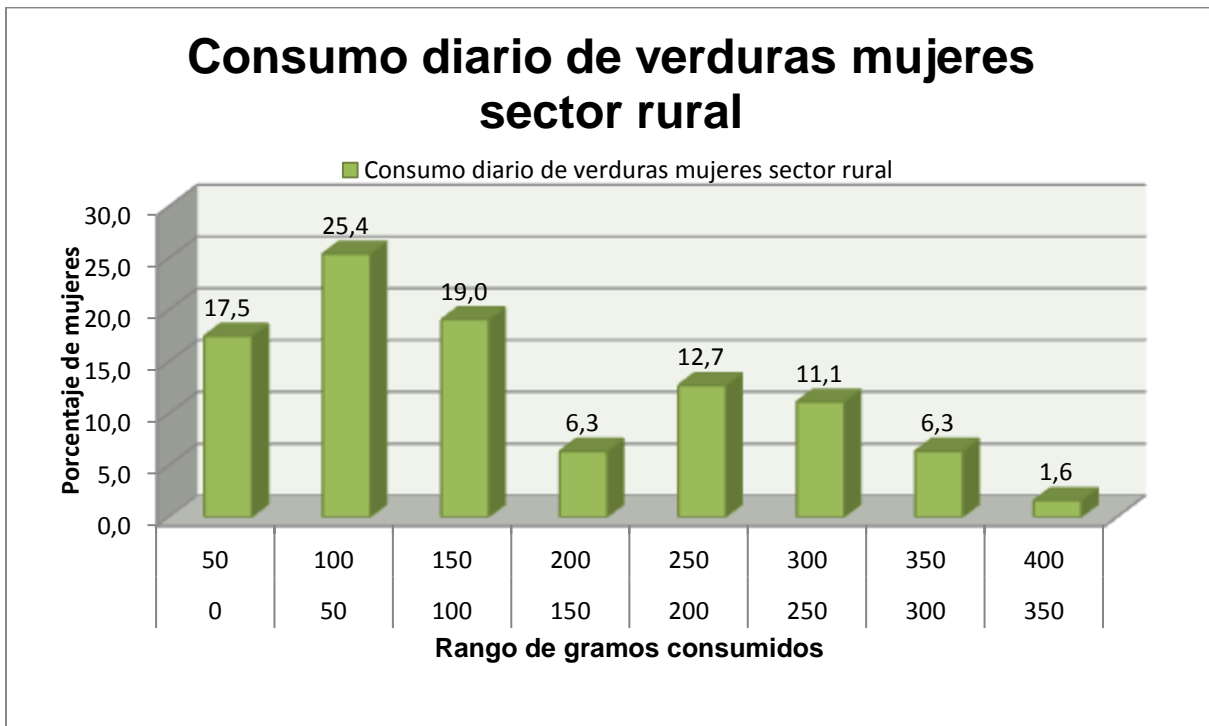


Gráfico 9: Consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén.

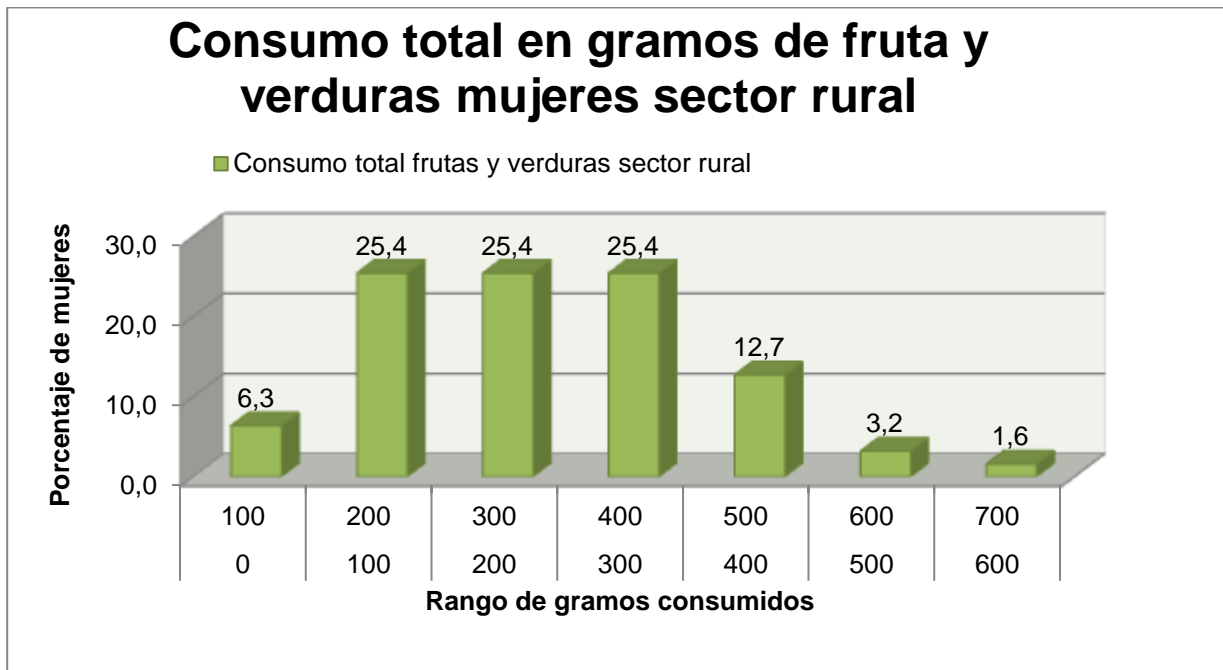
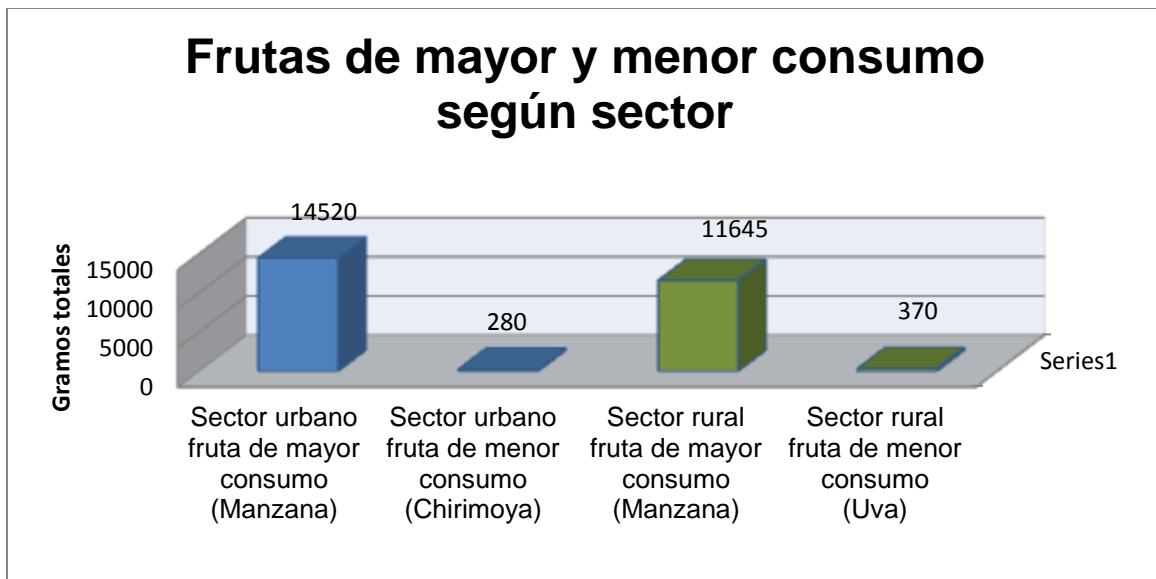


Gráfico 10: Consumo promedio diario en gramos de frutas y verduras según edad de ambos sectores estudiados.



El siguiente gráfico demuestra las frutas de mayor y menor preferencias respectivamente de las mujeres asistentes a las juntas de vecinos de ambos sectores.

Gráfico 11: Frutas y verduras de menor y mayor consumo según sector.

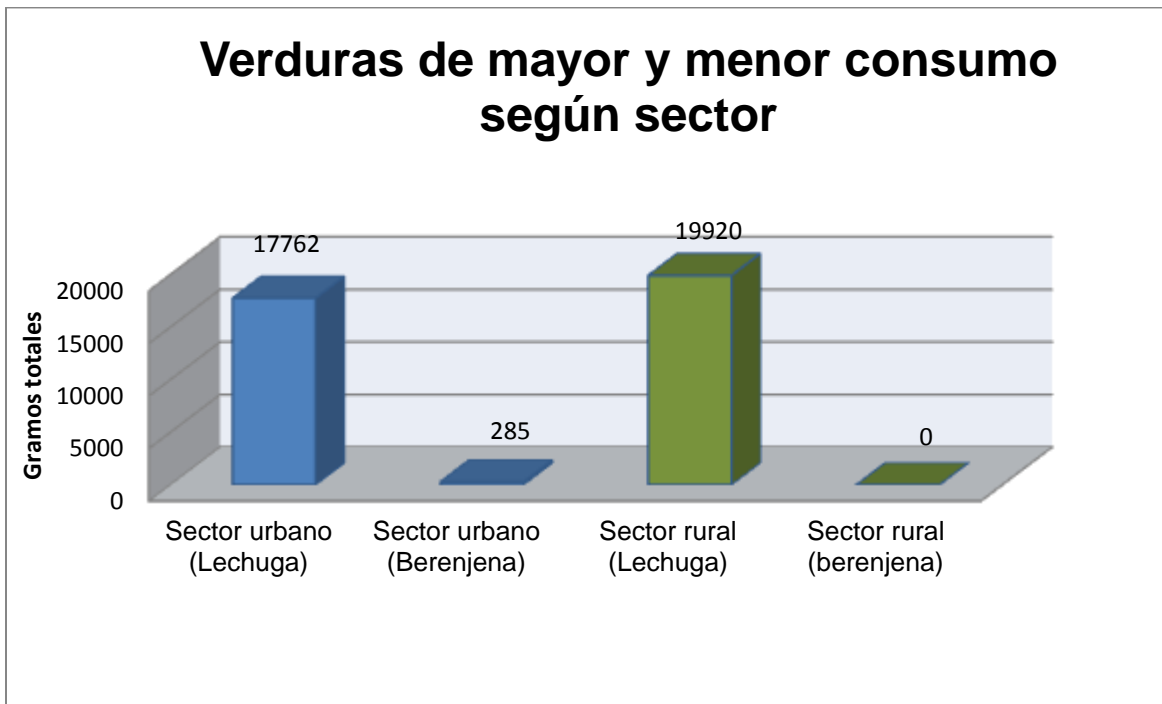


La fruta más consumida en ambos sectores fue coincidentemente la manzana, con un total aproximado de 14,5 kg de preferencia en el sector urbano, y 11,6kg de consumo en el sector rural.

La Chirimoya fue la fruta que menos consumen las mujeres asistente a la junta de vecinos Las Palmeras del sector urbano con solo 280 gramos totales.

Y la fruta menos consumida de las mujeres asistentes a la junta de vecino del sector rural fue la uva con tan solo 370 gramos totales.

Gráfico 12: Verduras de mayor y menor consumo según sector.

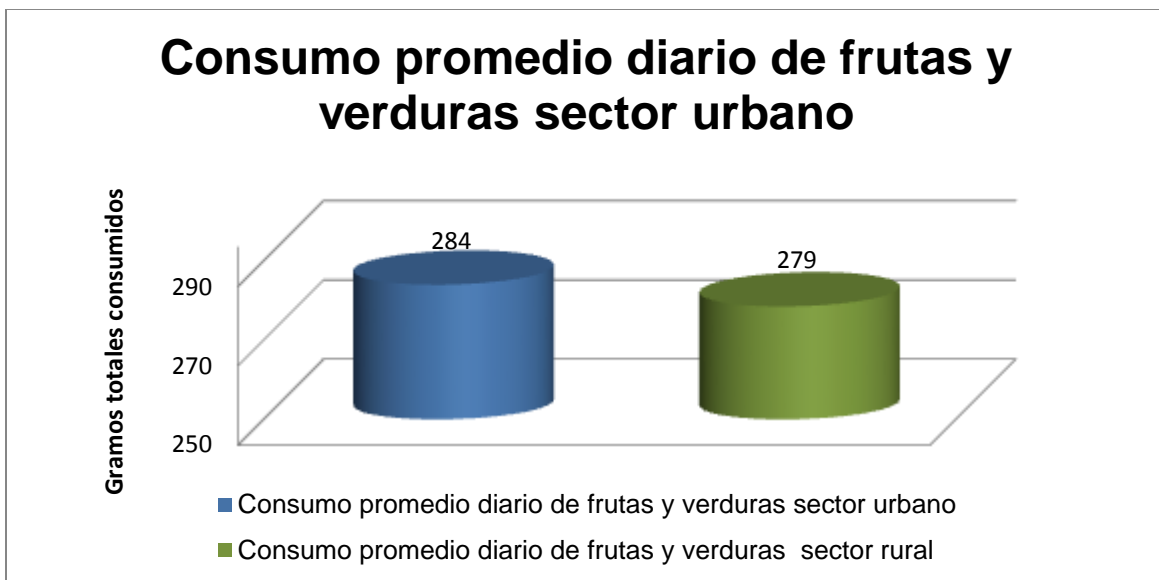


Las verduras mayormente consumidas en ambos sectores corresponden a la lechuga con un total de 17,5 kg aproximadamente en mujeres asistentes a la junta de vecinos sector urbano y casi 20kg aproximadamente consumidos por las mujeres asistentes a la junta de vecinos del sector rural.

La verdura que obtuvo menor preferencia en ambos sectores fue la Berenjena con un total de 285 gramos en el sector urbano y 0 gramos en el sector rural.

Por último se encuentra el gráfico que demuestra las diferencias de consumo promedio diario en gramos de frutas y verduras entre ambos sectores.

Gráfico 13: Diferencias de consumo promedio total diario en gramos de frutas y verduras entre Mujeres asistentes a junta de vecinos Las Palmeras (sector urbano), y Mujeres asistentes a junta de vecinos Estrella de Belén (sector rural).



CARTA AUTORIZACIÓN INVESTIGAR



Facultad de Ciencias de la Salud

ANEXO 1.CARTA AUTORIZACIÓN INVESTIGAR

Santiago, Noviembre de 2015

Sra.
Decana
Universidad Ucinf
De: Marcela Sáez Koeniger
Asunto: Autorización para realizar investigación de tesis de grado

Como directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad UCINF, me dirijo a usted con el fin de solicitar formalmente su autorización para que las estudiantes de Licenciatura: **Cristian Gómez Rut: 16.064.712-4; Alejandra Henríquez Rut: 15.663.567-7; Amanda Larraín Rut: 16.527.676-0;** puedan ejecutar su proyecto de investigación en su institución, dado que cumple con los requerimientos necesarios para el objetivo de la investigación.

Descripción de la Tesis

1. Título de tesis:

Diferencias de consumo de frutas y verduras en mujeres asistentes a la junta de vecinos las palmeras Sector urbano v/s mujeres asistentes a la junta de vecinos estrella de belén sector rural

2. Problema y justificación de la investigación:

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas, y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

Con esta investigación podremos calcular el consumo en gramos per cápita de las zonas en estudio (rural y urbano) y compararla.

Con la obtención y el análisis de resultados, podremos determinar si la población en estudio cumple con lo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el programa nacional 5 al día. Fomentando a su vez el consumo por parte de los entrevistados, y manteniendo en la palestra social la importancia de consumir estos alimentos a diario incluyéndolos en la dieta

El manejo de una información fundamentada y responsable puede servir para evitar que personas deterioren su salud, y así puedan mejorar su calidad de vida.

Por este motivo la investigación a realizar será un aporte para la población y brindará nuevas herramientas que generarán datos desde una perspectiva del lugar donde habitan las personas. Para la posterior intervención de entidades gubernamentales, y entidades privadas preocupadas por el bienestar social.

3. Objetivos

Objetivo General

Determinar diferencias de consumo de frutas y verduras entre mujeres asistentes a la junta de vecinos del sector urbano Las Palmeras comuna de Maipú, y mujeres asistentes a la junta de vecinos del sector rural Estrella de Belén comuna de Paine.

Objetivos Específicos

- Identificar el consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras Sector Urbano.
- Identificar el consumo de frutas y verduras de mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén sector rural.
- Analizar diferencias existentes en el consumo de frutas y verduras de las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú, y mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine.
- Determinar si la población en estudio cumple con lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el programa nacional de promoción de la salud 5 al día.

4. Caracterización de la muestra

El proyecto de investigación está dirigido a personas de sexo femenino, asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras sector urbano de la comuna de Maipú, y mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén sector rural de la comuna de Paine; de la Región Metropolitana de Santiago de Chile.

5. Diseño de la investigación

Estudio corresponde a un estudio Cuantitativo no experimental, descriptivo, transversal.

6. Metodología a utilizar

La investigación se realizará en dos comunas de la región metropolitana, se aplicará una Encuesta de Tendencia de Consumo Cuantificada (ETCC) a las mujeres asistentes a la junta de vecinos Las Palmeras de la comuna de Maipú, y a las mujeres asistentes a la junta de vecinos Estrella de Belén de la comuna de Paine.

Esta encuesta consta en su anverso de un listado de frutas, seguido de una columna donde se indica la frecuencia semanal o mensual con que el encuestado las consume según sea el caso; otra columna que indica la cantidad de dicha fruta seleccionada que consume por vez, y la última columna dedicada para alguna observación adicional por ejemplo si consume esa fruta de forma cocida, picada, sin cascara, etc.).

En la parte posterior de la encuesta aparece un listado similar al de las frutas pero esta vez con verduras, con tres columnas adjuntas en donde deben realizar el mismo procedimiento descrito anteriormente.

Previo a la aplicación de la ETCC las frutas serán pesadas en la Balanza de cocina digital SF-400 para realizar muestras de las mismas en formato de frutas picadas que se presentarán a los encuestados en pocillos de plástico equivalentes a 50 gramos, 100 gramos, y otro de 200 gramos. Para de esta forma darle al entrevistado la opción de identificar de manera más práctica la cantidad de alimento consumido por vez. Además de la fruta entera en su formato original como unidad.

En el caso de las verduras, se presentarán como ensaladas en platos de 50 gramos, 100 gramos, y 150 gramos aluzados previamente. Si es que el entrevistado consume más o menos de la cantidad presentada se realizará el cálculo matemático correspondiente.

Esperando una favorable acogida, le saluda cordialmente



Directora Carrera ~~Marcela~~ Marcela Sáez Koeniger
Universidad UCINF

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señora: _____

Carnet de identidad: _____

En forma libre y voluntariamente manifiesto que he sido debidamente informado y en consecuencia autorizo a que se me realice la Encuesta Tendencia de Consumo de Frutas y Verduras, realizado por los Nutricionistas Cristian Gómez, Alejandra Henríquez y Amanda Larraín.

Santiago, _____, 2015.

ENCUESTA TENDENCIA DE CONSUMO

FRECUENCIA DE CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS

EDAD: 18 a 24 25 a 34 35 a 44 45 a 54 55 a 64 >65

VERDURAS	FRECUENCIA	CANTIDAD POR VEZ (TAZA 200cc)	OBSERVACIÓN
LECHUGA			
TOMATE			
REPOLLO			
ACELGA			
ESPINACA			
ZANAHORIA			
BETARRAGA			
APIO			
COLIFLOR			
BROCOLI			
ZAPALLO ITALIANO			
POROTOS VERDE			
ALCACHOFA			
BERENJENA			
ZAPALLO CAMOTE			
ESPARRAGO			
PEPINO			
OTRA			

FRECUENCIA DE CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS	FRECUENCIA	CANTIDAD POR VEZ	OBSERVACIÓN
MANZANA			
NARANJA			
PERA			
PLATANO			
KIWI			
DURAZNO			
DAMASCO			
CIRUELA			
CEREZA			
MANDARINA			
SANDIA			
MELON			
UVA			
FRITILLAS			
PIÑA			
PEPINO			
CHIRIMOYA			
MANGO			
FRAMBUESA			
OTRA			