

ESTUDIO SOBRE EL CONSUMO DE VEGETALES EN UN GRUPO POBLACIONAL DE PINAR DEL RÍO, CUBA.

Autores: Est. Yoerlandy Santana Baños*; Dra. Marta Alessandrini Díaz*; Lic. Sila Elena Pita Martínez*.; Est. Irisley Aguiar González*; Est. Osmany Travieso Boza*

* Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca". Martí # 270 Final, Esq. 27 de Noviembre, Pinar del Río, Cuba.

E-mail: yoerlandy@agromail.upr.edu.cu ó yoersiria@discapnet.es

RESUMEN

El consumo de vegetales sirve para mejorar los hábitos de alimentación, pues debieran consumirse, su gran mayoría, de forma sistemática y natural. En este trabajo, se realizó un estudio, a través de encuestas, sobre los principales vegetales que consume la población en el reparto Carlos Manuel de Pinar del Río, Cuba, así como de los principales aspectos, que a nuestro juicio, determinan su consumo; lo cual permite realizar un trabajo destinado al mejoramiento de los hábitos alimentarios de la población.

Como resultados, destacar qué, figuran entre los vegetales de mayor preferencia para el consumo de la población: tomate, col, cebolla, pepino, ajo, lechuga y habichuela, con valores superiores al 65 %, lo que resulta significativo sobre otros de gran valor nutricional (ajíes, berro, berenjena, rábano, perejil, espinaca, acelga y remolacha), que son consumidos a menor escala. Ello reafirma la necesidad de continuar trabajando en función de mejorar los hábitos alimentarios de la población.

Entre las causas fundamentales que limitan el consumo de vegetales por la población encontramos: la insuficiente disponibilidad durante el año y los precios establecidos constituyen, según el 87,50 y 79,17 % de los encuestados, respectivamente.

El 100 % de los encuestados consideran la importancia del consumo de vegetales, pero debemos seguir profundizando en su conocimiento, ya que su importancia es atribuida, fundamentalmente, a su uso medicinal y al contenido de vitaminas y minerales.

Por otro lado resultó que los vegetales que consume la población provienen, en su gran mayoría, de las placitas y organopónicos.

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos quince años, los conceptos convencionales de la nutrición, que hacían énfasis solamente en la supervivencia, la satisfacción del hambre y la prevención de efectos adversos, se han extendido a la valoración de los alimentos para lograr el bienestar, el mejoramiento de la salud y del riesgo de contraer enfermedades (Fuentes *et al.*, 1997 y Guarim, 1996)

Desde principios del siglo XX se encuentran en la literatura referencias sobre los beneficios de los vegetales en la reducción del riesgo de desarrollar cáncer. Es en la década de los ochenta cuando se establecen las recomendaciones encaminadas a aumentar la ingesta de hortalizas por su relación directa con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y de cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado en los últimos años los resultados de diversos estudios de investigación que ponen de manifiesto los efectos anticancerígenos de las hortalizas y verduras, en particular contra el cáncer del tracto gastrointestinal y contra el de pulmón. Según datos de dichos estudios, uno de cada diez pacientes afectados por algún tipo de cáncer ha mantenido una insuficiente alimentación a base de hortalizas y verduras (<http://verduras.consumer.es/documentos/conozcamos/importancia.php>).

Hace más de mil años Hipócrates, considerado el Padre de la Medicina pronunció “Convertiréis los alimentos en vuestra mejor medicina”.

Por lo que se demuestra que desde épocas remotas las plantas son el primer eslabón en la cadena alimentaria del hombre para satisfacer su principal necesidad, así como para combatir enfermedades curar heridas, entre otras (García, 2002. Citado por Gueishman, 2004).

En los últimos años los reportes de nutrición evidencian que el papel de los vegetales va más allá del aporte de los nutrientes indispensables incluyendo el que desempeñan otras sustancias que, sin ser consideradas como nutrientes, ejercen un efecto beneficioso para la salud del hombre al ayudar a prevenir enfermedades o al aumentar la resistencia contra ellas y el mantenimiento de la salud, ya que los vegetales constituyen una fuente importante de compuestos antioxidantes, que actúan como sistemas reguladores o controladores y protegen al organismo contra el efecto dañino de los radicales libres que generan un amplio número de patologías, entre las que se incluyen el cáncer, los procesos inflamatorios y las enfermedades neurológicas degenerativas. (Berne y Levis, 1998. Citado por Gueishman, 2004).

La calidad de vida del cubano es una preocupación de la máxima dirección de la Revolución y en especial de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, quien ha planteado la posibilidad real de continuar elevando el nivel de vida de la población sin necesidad de recurrir al consumismo, propio de la sociedad capitalista. En este sentido, la alimentación adecuada desempeña un papel preponderante porque representa una de las primeras bases de la salud. El consumo de vegetales como las hortalizas, son de gran importancia para la alimentación, y debieran consumirse, su gran mayoría, de forma sistemática y natural.

En por ello que en este trabajo nos propusimos determinar las preferencias de la población en el consumo de vegetales; las causas que lo limitan, así como, el nivel de conocimiento de la población acerca de la importancia del consumo de vegetales y los principales lugares de procedencia de estos.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se desarrolló en el concejo popular "Carlos Manuel", perteneciente al municipio de Pinar del Río, durante el periodo 2005/2006. Se tomó una muestra al azar de 45 núcleos familiares, a las cuales se le realizó entrevistas personales, además de la aplicación de un cuestionario semielaborado (encuesta semielaborada), que nos facilitara la mayor información posible relacionada con el consumo hortalizas en la zona. Fueron entrevistados y encuestados 115 personas de ambos sexo, comprendidos entre los 17 y 75 años de edad, en aras de obtener la mayor realidad de la situación existente. No obstante, utilizamos la observación como instrumento para corroborar la información recibida por las encuestas y entrevistas.

La encuesta aplicada contiene 2 aspectos principales: los datos principales y las preguntas relativas al tema de estudio de acuerdo con la metodología propuesta por la OMS y la OPS en 1995 (García, 2000).

La información fue procesada utilizando el paquete estadístico SPSS para Windows versión 13.0. y analizada mediante la estadística descriptiva, un análisis de varianza de clasificación simple (ANOVA) y la prueba de comparación de rangos múltiples de Duncan al 95% de confiabilidad. También se realizó un análisis de cluster para la formación grupos de similitud en cuanto a los vegetales, según su preferencia de consumo.

RESULTADOS Y DISCUSION

1. Comportamiento del consumo de vegetales.

En la *figura 1* se muestran diferencias significativas en cuanto al consumo de vegetales, encontrando con un nivel de preferencia superior al 65 %: tomate, col, cebolla, pepino, ajo, lechuga y habichuela, con diferencias significativas sobre el resto. Estos resultados se corresponden con los obtenidos por Medina *et al.* (2006), quienes encontraron entre los de mayor preferencia los que tradicionalmente son consumidos por nuestra población: el tomate, la lechuga, la col y el pepino.

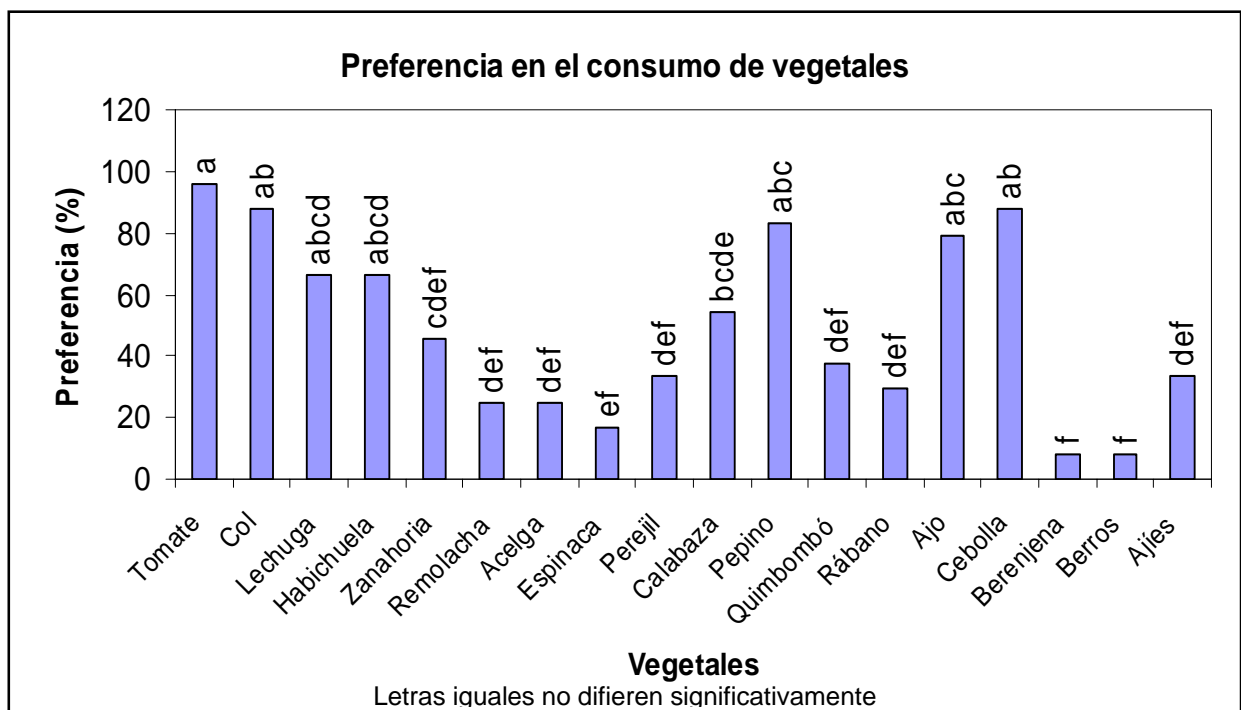


Figura 1. Preferencia de la población en el consumo de vegetales.

El dendrograma (*figura 2*), muestra la formación de los grupos que reflejan similitud entre los vegetales según su consumo. Se observan dos grandes grupos, fundamentalmente, con un alto nivel de similitud entre ellos. El primero está compuesto por: tomate, col, cebolla, pepino, ajo, lechuga, habichuela, zanahoria y calabaza; y en el segundo encontramos: remolacha, perejil, rábano, quimbombó, acelga, espinaca, ajíes, berros y berenjena. Lo que demuestra que un gran número de vegetales de gran importancia para la alimentación, como los del segundo grupo, no se consumen a niveles adecuados.

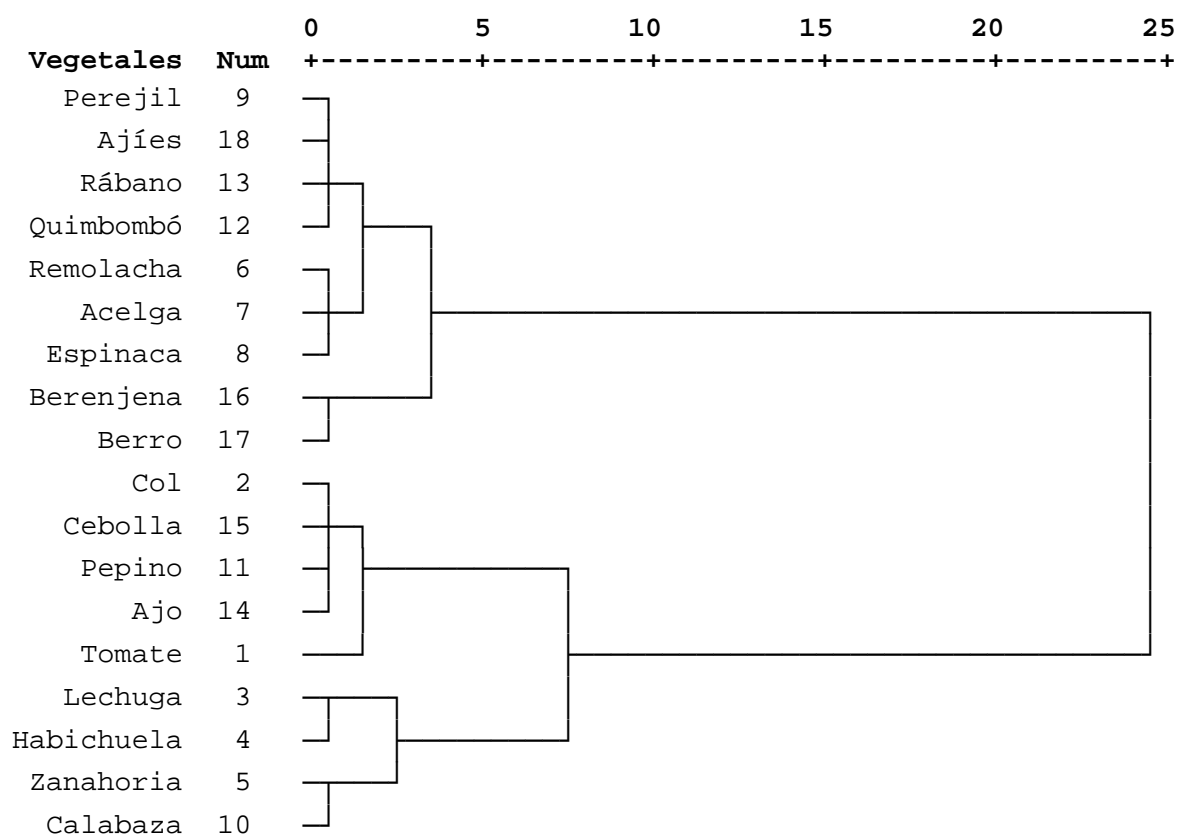


Figura 2. Dendrograma que muestra el nivel de similitud entre los vegetales según su consumo.

2. Determinación de las principales causas que limitan el consumo de vegetales.

Tabla 1. Principales causas que influyen en el consumo de vegetales.

No.	Causas	Media (%)	Sig.
1	No existen hábitos de consumo de vegetales.	12,50	b
2	Desconocimiento de la importancia de consumir de vegetales.	4,17	b
3	Los precios establecidos no son accesibles.	79,17	a
4	Insuficiente disponibilidad de vegetales durante el año.	87,50	a
Letras iguales no difieren significativamente para $p=0,05$			

En la *tabla 1* podemos observar que la Insuficiente disponibilidad de vegetales durante el año y los precios que se establecen, son las principales causas que limitan el consumo de vegetales por la población; según el 87,5 y 79,17 % de los encuestados, respectivamente, sin diferencias significativas entre ellas. Sin embargo, se demuestra que los hábitos de consumo y el conocimiento de la importancia de los vegetales no son

causas significativas del bajo para la ausencia de los vegetales en la alimentación. Resultados similares obtuvo Medina (2006), quien plantea que el 90 % de los encuestados opinó que los vegetales resultan caros y que en ocasiones, los lugares de venta están lejos de sus hogares.

Vale señalar que los resultados que se muestran en la *tabla 1* influyen directamente en la preferencia y nivel de consumo de los vegetales que se muestran en la *figura 1 y 2*.

3. Conocimiento de la población sobre la importancia de consumir vegetales.

Validando lo anterior, y sin dejar de reconocer que se requiere seguir trabajando en este sentido, mostramos en la *figura 3* el conocimiento expresado por los encuestados sobre la importancia del consumo de vegetales; siendo justo reconocer que la población posee un conocimiento general al respecto, pues el 100% de los encuestados consideran importante el consumo de vegetales; pero se basan para ello, fundamentalmente, en su valor medicinal (63,33 %) y como fuente de vitaminas (56,67%) y minerales (46,67%), con diferencias significativas sobre los restantes criterios, pues ninguno de los encuestados reconoció la importancia de la fibra dietética.

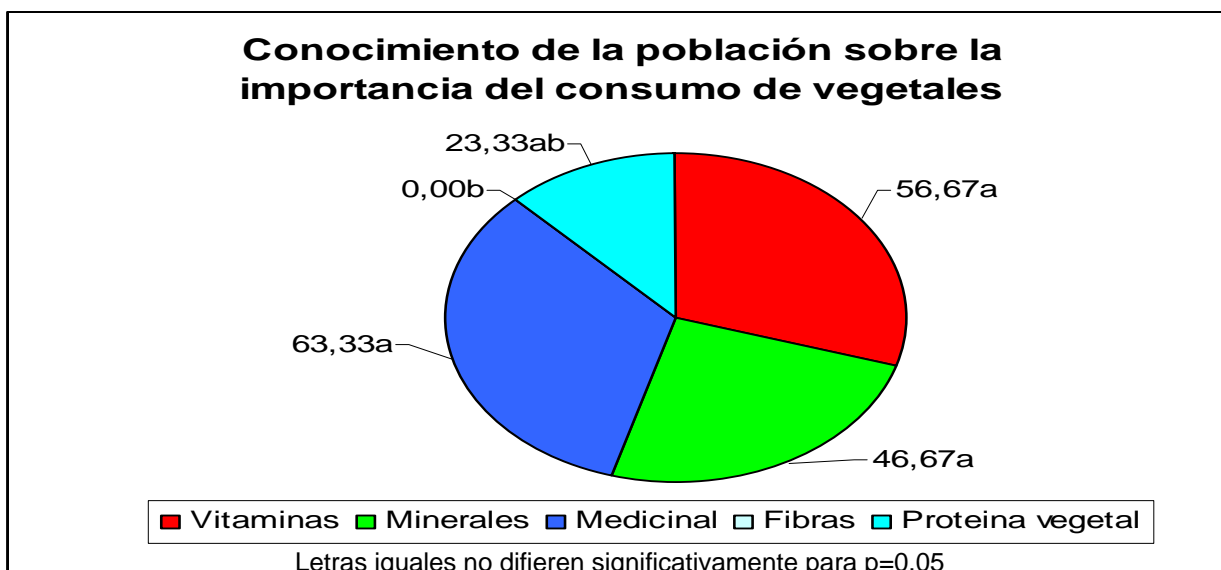


Figura 3. Principales criterios de la población sobre la importancia del consumo de vegetales.

4. Principales lugares de procedencia de los vegetales que consume la población.

Otro resultado interesante es que sólo una pequeña parte de la población estudiada adquiere los vegetales de los huertos familiares, mercados agropecuarios u otros lugares, pues el 91,67 y 87,50 % de los encuestados plantea que adquieren estos

productos en placitas y organopónicos, respectivamente, con diferencias significativas sobre los anteriores (*figura 4*). Esto está relacionado con los criterios sobre la estructura de precios y la concentración de los mercados en lugares no muy cerca de los hogares, además de que en el área de estudio contamos con placitas y un número considerado de organopónicos.

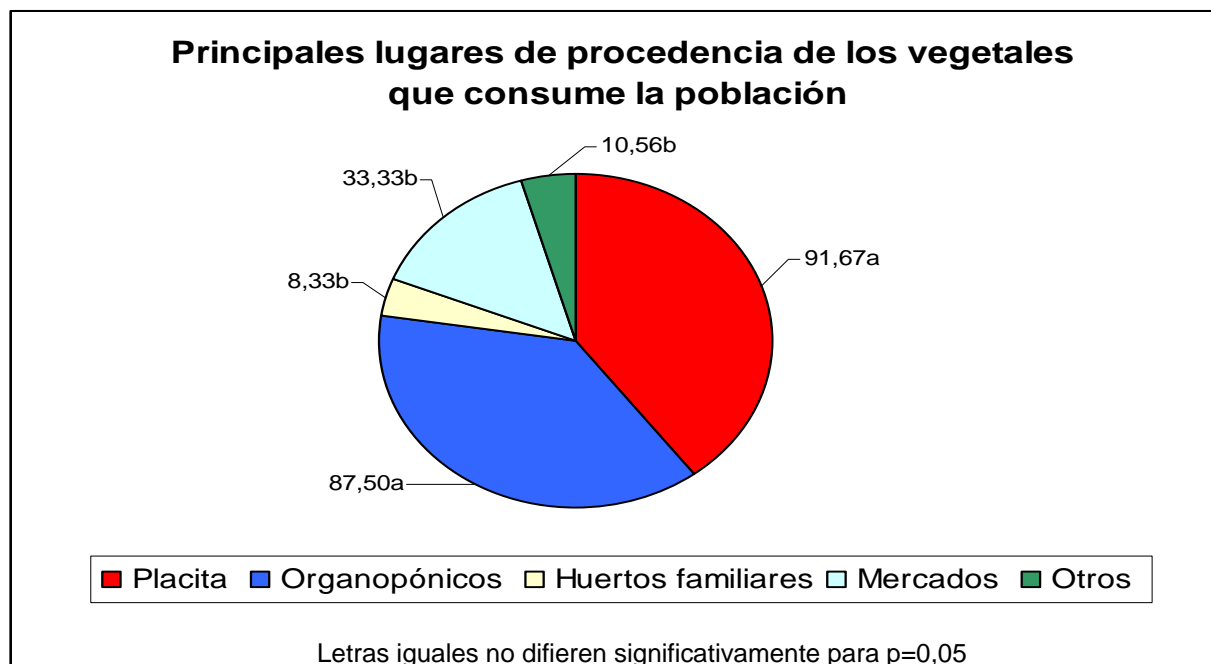


Figura 4. Principales lugares de donde proceden los vegetales que consume la población.

CONCLUSIONES

1. Las hortalizas de mayor preferencia en el consumo por la población son: tomate ajo, pepino, cebolla y col, mientras que otras de gran valor biológico prácticamente no se consumen (ajíes, berro, berenjena, rábano, perejil, espinaca, acelga y remolacha).
2. La insuficiente disponibilidad durante el año y los precios establecidos constituyen las causas fundamentales que limitan el consumo de vegetales por la población.
3. El 100 % de los encuestados consideran la importancia del consumo de vegetales, pero esta es atribuida, fundamentalmente, al valor medicinal y al contenido de vitaminas y minerales que contienen los mismos.
4. Las hortalizas que consume la población provienen, en su gran mayoría, de las placitas y organopónicos.

BIBLIOGRAFIA

1. Fuentes, N.; M. Granda 1997. Conozca las Plantas Medicinales. Ed. Científico Técnica. La Habana
2. Guarim Neto. (1996). Plantas medicinales del Estado de Mato Grosso, Brasil. Plantas Medicinales. Universidad para Todos. Colectivo de Autores. 2004.
3. Gueishman, Evelyn.; Companioni, N.; Peña, E. y Ramos, Beatriz, (2004): La Comunicación y el Consumo de Vegetales. INIFAT. Disponible en: <http://urbes.ucf.edu.cu/l%20Concurso%20Nacional/>
4. Medina, A.; Lewis, L. M.; Pérez, M. y Hernández, E. (2006): Hábitos alimentarios en el consumo de vegetales en un grupo poblacional. Revista Cubana de Medicina General Integral V-22 No. 3 Julio-Septiembre. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol22_3_06/mgi09306.htm
5. Sosa, Reinaldo. (2000): Plantas Medicinales. Tomo I. Casa Editora Sudamericana. Buenos Aires. Argentina. pp 15-19
6. Colectivo de Autores. (2000): Vegetales y Salud. Universidad para Todos. Casa Editora Abril.
7. <http://verduras.consumer.es/documentos/conozcamos/importancia.php>.