

**Disponibilidad y consumo de frutas en la Escuela de Nutrición y Dietética de la
Universidad de Antioquia**

**Trabajo de grado para optar por el título de Especialistas en Alimentación y
Nutrición**

**Nancy Saldarriaga Morales
Sandra Milena Grajales Garzón
Paola Andrea Pineda Montoya**

**Asesor
Luz Marina Arboleda Montoya
PhD en Ciencias Sociales**

**Corporación Universitaria Lasallista
Especialización en Alimentación y Nutrición
Caldas- Antioquia
2018**

Tabla de contenido

	Pág.
Resumen	4
Introducción	4
Justificación	7
Planteamiento de problema	9
Marco teórico	12
Definición y aporte nutricional de las frutas	12
Consumo de frutas en Colombia	13
Estudios relacionados con el consumo de frutas en estudiantes universitarios	15
Caracterización de la Escuela de Nutrición y Dietética	16
Objetivos	18
Metodología	19
Aspectos éticos considerados	19
Análisis de la información	19
Resultados y discusión	22
Disponibilidad y compra de frutas	22
Prácticas en el consumo de frutas	24
Preferencias y rechazos	26
Conocimientos académicos y consumo de frutas	27
Conclusiones	32
Referencias	34

Listado de apéndices

Apéndice A

36

Resumen

Objetivo: describir la disponibilidad y consumo de frutas en un grupo de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia.

Metodología: la investigación se planteó con un enfoque cualitativo cuyo método usado fue la etnografía particularista, para la recolección de la información se utilizaron técnicas como las entrevistas grupales e individuales; además se realizaron observaciones en el entorno universitario.

Resultados: existe una alta disponibilidad de frutas en la Ciudadela Robledo, sin embargo, la mayoría de los estudiantes no realiza la compra de este alimento en la universidad, si no que las traen de sus casas. Dentro de los factores que influyen en los estudiantes para elegir y acceder a las frutas están, el factor económico, el más relevante, seguido del gusto, la variedad y la versatilidad en las preparaciones que se ofrecen en los dos puntos de venta de la sede Robledo. Desde los primeros semestres del pregrado de Nutrición y Dietética los estudiantes adquieren conocimientos acerca de las frutas, conociendo la importancia y beneficios del consumo de este grupo de alimentos, aspectos que han influenciado de una manera positiva su consumo.

Palabras clave: frutas, disponibilidad, conocimientos, prácticas, acceso.

Introducción

En la primera conferencia mundial sobre promoción de la salud realizada en Ottawa el 21 de noviembre de 1986 fue ante todo, una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo, concibiendo la promoción de la salud como los medios necesarios que se les proporcionan a los pueblos para mejorar su salud y tener un mayor control sobre la misma, favoreciendo el desarrollo personal y social por medio del aporte de información para la toma de decisiones, permitiendo perfeccionar las aptitudes indispensables para la vida; logrando aumentar las opciones de las personas de ejercer un mayor control sobre su salud.(OMS, 1986)

Es por esto que el acceso a mayor información promueven ciertas habilidades personales, los cuales son determinantes para llevar a cabo un estilo de vida adecuado y el cuidado de la salud; entendiendo como “estilo de vida la manera de vivir y a las conductas determinadas por factores sociales, culturales y personales, las cuales influyen positiva o negativamente sobre la salud” (Rodríguez-Espinosa, Restrepo-Betancur, & Deossa-Restrepo, 2015).

Algunos estudios, como la encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia ENSIN 2010, evalúa los hábitos alimentarios e indicadores nutricionales de la población con representación tanto urbana como rural donde el principal objetivo es “estimar la prevalencia de los principales problemas nutricionales que afectan a la población colombiana y algunos de sus determinantes” (Ministerio de Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, 2011, 5).

En los resultados de esta encuesta se detalla que la población colombiana no tiene una alimentación saludable donde “uno de cada tres colombianos entre 5 y 64 años

no consumen frutas diariamente y en personas de 18 a 29 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanzaba 22,8% y 7,8% respectivamente”

En revisiones bibliográficas realizadas en universidades colombianas de Montero, Bravo (2006), Restrepo B, L.S (2014) y Rodríguez, Espinosa (2015), se observa un comportamiento similar al compendio de los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional donde la constante es que el consumo de frutas en las universidades es bajo con respecto a las recomendaciones dietarías nacionales, interviniendo varias variables como: la disponibilidad, el acceso, el factor económico, los conocimientos y las preferencias de consumo a la hora de la compra que condicionan la elección de este grupo de alimentos.

El presente estudio se llevó a cabo en la Universidad de Antioquia localizada en la ciudad de Medellín, específicamente en la Escuela de Nutrición y Dietética cuya sede está ubicada en el sector de Robledo, esta facultad fue elegida con el objetivo de relacionar los conocimientos obtenidos en la academia y su aplicación en la vida diaria, para esto se implementarán técnicas como entrevistas y observaciones que permitirán conocer información sobre la disponibilidad y consumo de frutas desde la perspectiva de la población estudiada. (Universidad de Antioquia, n.d.-a)

Justificación

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2010), el consumo de frutas en la población adulta es bajo con respecto a las recomendaciones nutricionales para este grupo de alimentos. En una investigación realizada por Rodríguez-Espinosa (2015) en una población universitaria, se ha identificado que la forma de alimentación de los estudiantes no es la más adecuada, algunas razones son la falta de tiempo, realización de modificaciones en la alimentación por el estrés y el consumo de alimentos con alta densidad energética. (Rodríguez-Espinosa et al., 2015, 18), observándose una alta preferencia por alimentos con alto contenido calórico basado en grasas, azúcares y dulces, la elección de dichos alimentos, puede estar dada por las condiciones de fácil acceso a los mismos, la falta de educación nutricional respecto a los beneficios, factores protectores contra enfermedades crónicas no transmisibles que tienen estos alimentos y el limitado acceso económico con que se cuenta en dicha época estudiantil.

Según Rodríguez-Espinosa (2015), la carencia de programas nacionales efectivos enfocados en la promoción de una dieta y un estilo de vida saludable, específicamente entre estudiantes universitarios, a pesar de favorecer el impacto positivo de campañas gubernamentales con participación comunitaria en hábitos saludables. Una de las estrategias que podría implementarse sería la intervención institucional para limitar el acceso a alimentos poco saludables (Rodríguez-Espinosa et al., 2015, 18) por lo anterior, es un hecho que la meta de las entidades gubernamentales es lograr un aumento significativo en la ingesta de frutas, que incida positivamente en el mejoramiento de las deficiencias de micronutrientes que presenta la población y la modificación de los hábitos alimentarios en la etapa universitaria estudiantil, así como se implementan

programas para la primera infancia, sería de especial importancia dar continuidad en las diferentes etapas de la vida y de esta manera mejorar el estado de salud y fomentar la conciencia del autocuidado, disminuyendo en todo momento el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles a edades cada vez más tempranas.

Este trabajo busca indagar sobre la disponibilidad y consumo de frutas en la población universitaria estudiantil seleccionada, que a futuro permita crear estrategias para aumentar la disponibilidad, el acceso y el consumo de frutas en las universidades y que afiancen hábitos alimentarios saludables no solo en la elección de los alimentos, sino en el consumo consciente brindando una educación nutricional orientada hacia las propiedades nutritivas. De igual manera, los resultados del mismo, pueden ayudar a identificar la influencia que tiene el conocimiento sobre el aumento del consumo de este grupo de alimentos, puesto que estos estudiantes son quienes más información reciben acerca de los beneficios e importancia del consumo de las frutas.

Planteamiento del problema

Un aspecto importante a tener en cuenta para el consumo de alimentos en las universidades, es la baja disponibilidad de locales donde se pueda acceder a frutas, ofreciendo en estos establecimientos productos fritos, dulces, gaseosas y bebidas azucaradas, limitando a los universitarios la posibilidad de elegir opciones saludables.

Se asume que los estudiantes de las facultades de salud de la Universidad de Antioquia, entre estas la Escuela de Nutrición y Dietética, tienen un conocimiento amplio de la importancia del consumo de las frutas ya que en el plan de estudio de los programas del área de la salud incluyen en su formación temas relacionados con los beneficios del consumo de frutas para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, en especial los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética.

Por lo tanto, se hace necesario indagar cuales son los factores que condicionan el consumo de frutas en los estudiantes, relacionados con los conocimientos, preferencias, acceso y disponibilidad.

Como se evidencia en estudios previos realizados en estudiantes universitarios del área de la salud, se observa que al contrario de la creencia que se tiene que los hábitos alimentarios rara vez o nunca varían y son difíciles de modificar, estos cambian y pueden ser transformados, como es el caso de algunos países cuyos alimentos básicos actuales no son los mismos que se consumían incluso hace un siglo. Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones; se ha observado que los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se presentan en toda la comunidad o sociedad (Whitehead & Control, 2002, 35-38). El asunto importante no

es qué tipo de alimentos se consume sino qué cantidad y cómo se distribuyen estos dentro de la familia y la sociedad.

Estudios anteriores en universidades han concluido que los hábitos alimentarios en esta etapa de la vida se pueden modificar negativamente, al realizarse comparaciones se evidenciaron modificaciones como el número de raciones consumidas durante el día, el tipo de preparaciones consumidas y el déficit en la calidad de los nutrientes, debido principalmente a factores como la falta de tiempo para comer, las ofertas de comidas en las instalaciones de la universidad, la disponibilidad de recursos económicos y al conocimiento del estudiante sobre las características de una alimentación y nutrición balanceada. (Saad Acosta et al., 2008, 52-58)

Según Restrepo (2014), el consumo de frutas está relacionado con el nivel socioeconómico, siendo mayor el consumo en estratos altos, sin embargo, existe poco consumo promedio de porción de fruta al día, según el sexo y el estrato, con lo cual no logran cumplir con la recomendación sugerida por organismos internacionales de un consumo de 5 al día entre frutas y verduras. (Restrepo, Urango, & Deossa, 2014, 240).

Algunas de estas investigaciones se han realizado basadas en el consumo de grupos de alimentos en universitarios, como fue el caso de la universidad nacional de Colombia, en cuyo estudio se concluye que los alimentos de menor consumo diario fueron las hortalizas y verduras (grupo 2) y las frutas (grupo 3); también se analizó el consumo de micronutrientes, encontrándose un bajo porcentaje de estudiantes cuyo consumo de frutas fue adecuado, alrededor del 10 % para cada uno de éstos. Así, la proporción de estudiantes con consumo bajo y muy bajo fue superior al 50 %. Es claro que esta situación, así como el gran rechazo especialmente de hortalizas y verduras por

parte de algunos estudiantes, explica la alta sub adecuación de algunos micronutrientes. (Vargas-Zárate, Becerra-Bulla, Prieto-Suárez, & Prieto-Suárez, 2010, 120-113)

De la misma manera que puede haber un cambio negativo también se podría promover en la población universitaria un mejoramiento en sus hábitos, para lo cual se requiere generar conciencia sobre la importancia de una adecuada alimentación incluyendo grupos de alimentos como frutas y verduras, y de los efectos que la malnutrición genera en la salud, para prevenir enfermedades y mantener una adecuada calidad de vida.

Debido a lo anterior, es importante identificar como es el consumo de frutas en un grupo de estudiantes de nutrición y dietética y los factores que inciden en dicho consumo, pues como profesionales de la salud están llamados a fomentar adecuados estilos de vida, con el fin de promover prácticas de auto-cuidado para prevenir enfermedades. Esta importante tarea sólo es posible si cada profesional comienza a velar por su propia salud, conscientes de la importancia de apropiarlos en su cotidianidad, para recomendar estilos de vida saludables entre la población. (Saad Acosta et al., 2008, 52-58)

Marco teórico

Definición y aporte nutricional de las frutas

Las frutas son alimentos vegetales que pueden consumirse en fresco, desecados, cocidos o en conserva. De acuerdo con el Código Alimentario Español, la denominación genérica de frutas comprende el fruto, la inflorescencia, la semilla o partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado un grado adecuado de madurez y sean adecuadas al consumo humano. (Gil Fernandez, 2010, 275)

En Colombia, el ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar) ha definido la palabra fruta “una estructura o parte de las plantas que contiene sus semillas”. (Ministerio de Protección Social, 2013)

Las características organolépticas y nutricionales de las frutas dependen de la especie, la variedad, las condiciones de cultivo, el estado de maduración, los tratamientos fitosanitarios, las condiciones y la duración del almacenamiento.

La composición nutricional de las frutas es muy variada, dependiendo, sobre todo, de la familia a la que pertenecen y, en menor medida, de las distintas especies y variedades que constituyen una familia. Las frutas son alimentos con un alto contenido de agua, una densidad calórica relativamente baja, prácticamente exentos de grasa, alto contenido relativo en azúcares, ácidos orgánicos, minerales y vitaminas hidrosolubles. (Gil Fernandez, 2010)

Las frutas en general no son alimentos ricos en proteínas, ya que el contenido de las mismas es de alrededor de 0,5 g/100 g de peso fresco. Una porción de frutas de aproximadamente 200 g de porción comestible aporta entre 1 y 2 g de proteína. De igual forma, el contenido en grasas de las frutas es prácticamente nulo, (0,1-0,5%),

excepto en algunos casos como el coco, con un 36% de grasa, mayoritariamente saturada. (Gil Fernandez, 2010, 286)

Son bien conocidos los beneficios que las frutas tienen para la salud, aportando fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes; son junto con las verduras y hortalizas, casi fuente exclusiva de vitamina C. A excepción de la vitamina D, que se puede sintetizar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la microbiota intestinal, el resto de vitaminas y minerales, deben ser aportados a través de la alimentación, de ahí la importancia de seguir una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales para disponer de todas las vitaminas necesarias. En las frutas, el contenido de carbohidratos es más elevado que en las verduras, lo que las convierte en alimentos más energéticos.

“Las frutas aportan pocas calorías y gran cantidad de agua, por ello contribuyen a controlar la ingesta calórica y la hidratación. Además, constituyen la principal fuente de fibra en la dieta, contribuyendo a mejorar el tránsito intestinal y la absorción de azúcares”. (Gil Fernandez, 2010, 274)

Consumo de frutas en Colombia

En Colombia, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), diseñó las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años (GABA), en ella se especifican 6 grupos de alimentos dentro de los cuales están las frutas y verduras, agrupados así por sus características nutricionales similares. El consumo de este grupo de alimentos se promueve en el mensaje 3 de estas guías: “para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas

frutas enteras” (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, 2015, 43), este mensaje se enfoca en resaltar los beneficios de las frutas y verduras y la importancia de incluir 5 porciones al día entre frutas y verduras, teniendo en cuenta que “Colombia es un país mega diverso que nos ofrece una gran variedad de frutas y verduras (F&V) que nos acompañan todo el año” (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, 2015, 46)

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010, “uno de cada tres (33,2%) colombianos entre 5 y 64 años NO consume frutas diariamente”. (Ministerio de Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, 2011)

Aunado a lo anterior, en el Perfil Nacional del Consumo de Frutas y Verduras, en el 2010 sólo el 16,1% de las personas ingerían verduras frescas diariamente y el 18,3% consumían frutas 3 a 4 veces por semana. El consumo deficiente de este grupo de alimentos se puede convertir en uno de los factores de riesgo para la salud, se estimó que la baja ingesta de frutas y verduras causó cerca del 31% de las cardiopatías isquémicas y el 11% de los ataques cardíacos alrededor del mundo. En este sentido se recomienda una ingesta en la cantidad recomendada, para la prevención de enfermedades crónicas del corazón, cáncer, diabetes y obesidad, así como el alivio de deficiencias en micronutrientes. (Ministerio de Protección Social, 2013, 26)

Además, la OMS ha declarado que la ingesta insuficiente es la causante de aproximadamente 2,7 millones de muertes cada año y contribuye al aumento de la mortalidad, la frecuencia en la ingesta de frutas, es importante por el aporte de nutrientes que poseen y se reemplaza el consumo de otros alimentos que pueden ser perjudiciales como es el caso de los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares; además estudios

realizados encuentran efecto protector cardiovascular con el consumo de estos alimentos pero por la gran cantidad de nutrientes en las frutas es difícil asignar a una sustancia específica el efecto benéfico por su consumo. Pese a ello se ha intentado determinar cómo algunos componentes, por ejemplo, las vitaminas, pueden desempeñar un efecto cardioprotector e hipolipemiente, pero solo se sabe que la complejidad de la composición química de frutas y verduras no se reduce a los pocos nutrientes esenciales que podemos medir. A pesar del celo de los bromatólogos de alimentos hoy día los alimentos se caracterizan no tan solo por los cerca de 50 componentes que conforman la lista de nutrientes esenciales sino por los miles de fitoquímicos presentes en los alimentos, algunos descubiertos y otros por descubrir. (Organización Mundial de la Salud, 2004).

Estudios relacionados con el consumo de frutas en estudiantes universitarios

Debido a la situación que se presenta en Colombia del bajo consumo de frutas, se han realizado estudios en Colombia principalmente en la población en edad escolar (primaria y bachillerato); acerca de la disponibilidad, acceso, consumo y preferencias de la población objetivo. Son pocos los estudios que se han llevado a cabo en la ciudad de Medellín, acerca de este tema en los jóvenes universitarios que para el 2014 representaron el 8.8% de la población total de Medellín.

Después de realizar búsqueda en bases de datos acerca del consumo de frutas en los estudiantes de las facultades del área de la salud de la universidad de Antioquia, solo se encontró el siguiente estudio descriptivo: conocimiento y factores asociados al consumo de frutas por estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, realizado en abril de 2014, se aplicó una encuesta a 420 estudiantes con edades entre los 18 y los 24

años, de los cuales 210 eran de universidades públicas y 210 de instituciones privadas con el fin de observar el consumo de frutas de acuerdo al sexo, estrato socio económico, gustos y conocimientos. Como resultado se encontró que el consumo de frutas está determinado por el estrato socioeconómico donde el 95% de los estudiantes de estrato alto les gusta consumir fruta, seguido del estrato medio (91.2%), mientras que en el estrato bajo se tuvo el menor porcentaje (44.5%); en cuanto al análisis descriptivo según el género se encontró similitud referente al consumo de frutas: el 63.5% masculino y el 65.3% femenino. Más del 80% de los estudiantes prefieren consumir las frutas en ensaladas, obteniendo respuestas similares en los 3 estratos socioeconómicos. Adicionalmente, los estudiantes de estrato alto, reconocen las vitaminas que poseen las frutas con respecto a los demás estratos. En cuanto a la ingesta de fruta en ambos sexos, estos refieren un consumo promedio de una fruta al día. En revisión en internet o entrevista a algunos de sus estudiantes, se observó que en la mayoría de estas instituciones existen locales para el consumo de frutas o alimentos preparadas con estas, aunque la mayor queja es que el precio es alto y en algunos casos se prefiere el consumo de otros alimentos de mayor volumen, contenido calórico y menor precio. (Restrepo B, Urango M, & Deossa R, 2014)

Caracterización de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia

La Universidad de Antioquia es una institución pública de educación superior con más de 200 años de existencia, actualmente cuenta con 5 facultades del área de la salud

entre las cuales se tienen la Escuela de Nutrición y Dietética, las facultades de Medicina, enfermería, Odontología y Salud Pública. (Universidad de Antioquia, n.d.-c)

La zona del área de la salud universitaria está ubicada diagonal al área de pensionados del Hospital San Vicente Fundación. Las últimas 4 facultades se encuentran ubicadas en el sector conocido como el Chagualo de la ciudad de Medellín.

La Escuela de Nutrición y Dietética se encuentra en la sede de Robledo de la Universidad de Antioquia donde también se encuentran otras dos facultades de la Universidad de Antioquia, en la actualidad cuenta con 726 estudiantes de pregrado (Medellín, Urabá, Oriente), 6 Grupos de Investigación reconocidos y clasificados por Colciencias, 112 artículos científicos publicados en revistas indexadas en los últimos cuatro años y trabajos actuales con entidades locales, nacionales e internacionales. (Universidad de Antioquia, n.d.-b)

Objetivos

Objetivo general

Describir el consumo de frutas en un grupo de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, y la disponibilidad de este grupo de alimentos en su entorno universitario.

Objetivos específicos

- Caracterizar la oferta de frutas dentro de la Escuela de Nutrición y Dietética, respecto a número de puestos, variedad, tipos de preparaciones y calidad
- Describir el consumo de frutas de los estudiantes en su jornada académica
- Determinar las prácticas y preferencias relacionadas con la ingesta de frutas de los estudiantes durante su jornada académica
- Identificar la manera en que el conocimiento sobre los beneficios de las frutas influye en el aumento de su ingesta.

Metodología

La investigación se planteó con un enfoque cualitativo, el cual permitió el desarrollo de “procesos en términos descriptivos [y la interpretación] de acciones, lenguajes, hechos funcionalmente relevantes [situándolos] en una correlación con el más amplio contexto social” (Rodríguez, 2011), comprendiendo a través de la visión y experiencia de los participantes.

Rodríguez refiere que la investigación cualitativa se preocupa por el contexto de los acontecimientos y centra su indagación en aquellos espacios en que los seres humanos se implican e interesan, evalúan y experimentan directamente. Además, trabaja con contextos que son naturales, o tomados tal y como se encuentran, más que reconstruidos o modificados por el investigador.

Dicho enfoque permite interpretar los significados dados a un fenómeno, como el alimentario, tratando de “...profundizar en el fenómeno y no de generalizar” (bonilla, 2005: 97) ni de establecer leyes, sino de comprender en profundidad el fenómeno indagado en un grupo de sujetos que comparte contextos y situaciones, por lo tanto, busca la comprensión de la realidad a través de la visión de los sujetos (Minayo, 2003).

El método utilizado fue la etnografía, que estudia de manera directa “personas y grupos durante un cierto periodo”; específicamente en este estudio se utilizó la etnografía particularista porque centra su accionar en “grupos particulares o en una unidad social”

(Murillo & Martínez-Garrido, 2010). En este caso se indagó sobre las prácticas alimentarias en el consumo de frutas en un grupo de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, quienes tienen una convivencia en un escenario con un objetivo específico, su proceso de formación universitaria.

El trabajo de campo se realizó durante los meses de octubre y noviembre de 2017, en la ciudadela de Robledo de la Universidad de Antioquia donde funciona la Escuela de Nutrición y Dietética.

En la investigación participaron 15 estudiantes, 11 mujeres y 4 hombres; quienes se encontraban en el rango de edad de 18 a 26 años de edad, pertenecientes a los estratos 2, 3 y 4 de diferentes barrios de la ciudad de Medellín, solo una estudiante proviene de Cereté – Córdoba. El núcleo familiar de estos estudiantes está integrado por 3, 4 y 6 miembros, siendo el de 3 integrantes la respuesta de mayor prevalencia.

Los estudiantes participantes estaban cursando diferentes semestres: 1º, 2º, 3º, 4º, 7º y 8º, constituyéndose en una muestra representativa de los semestres académicos de dicho pregrado. Es importante mencionar que no hubo participación de estudiantes del 9º y 10º semestre, debido a que estos se encuentran en el ciclo de prácticas académicas por fuera de la Universidad.

Para la recolección de la información se utilizaron técnicas como las entrevistas grupales e individuales, las cuales permitieron obtener información proveniente de los participantes a través de preguntas indirectas y abiertas, que invitaron a generar un diálogo (Murillo & Martínez-Garrido, 2010). Para llevar a cabo esta técnica se diseñó un guion de entrevista (Anexo A) para orientar la conversación con los participantes, el cual contenía temas como: disponibilidad (prácticas, acceso y consumo de frutas), gustos rechazos y preferencias y conocimientos de los estudiantes.

Así mismo, se realizó observación en campo en el ambiente natural para comprender lo que hacen y dicen los participantes y para interpretar su mundo y lo que en él acontece. Esta observación se realizó con el objetivo de identificar la disponibilidad

y condiciones higiénico – locativas del punto de venta de frutas en la Ciudadela Robledo y sus alrededores.

Aspectos éticos considerados

Para realizar la recolección de la información se entregó a los participantes un consentimiento informado explicando el objetivo de la investigación y solicitando la autorización para la utilización de los datos suministrados.

Análisis de la información

La información recolectada en el trabajo de campo se transcribió, luego se codificó, teniendo en cuenta que “codificar es el proceso mediante el cual se agrupa la información obtenida en categorías que concentran las ideas, conceptos o temas similares”, permitiendo la identificación de unidades con sentido, para luego ser agrupadas en temas más gruesos o categorías; las cuales fueron descritas e interpretadas posteriormente. (Fernández Núñez, 2006)

Las categorías identificadas fueron:

- Disponibilidad y compra de frutas
- Prácticas en el consumo de frutas
- Conocimientos académicos y consumo de frutas

Resultados y discusión

Disponibilidad y compra de frutas

La disponibilidad de frutas se refiere a la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria; en este caso hace referencia a la oferta de frutas en la ciudadela Robledo y en su entorno.

Después de la observación en campo se encontró que la sede cuenta con 2 cafeterías, una ubicada en la Escuela de Nutrición y otra en la Facultad de Veterinaria y Zootecnia; 1 burbuja y 3 máquinas dispensadoras. En las afueras de la Ciudadela hay un puesto ambulante que ofrece variedad de frutas, es atendido por una persona y la concurrencia de clientes es baja. En la sede hay un puesto de frutas ubicado en la Cafetería de Nutrición, llamado “La Frutera”, atendido por dos personas y con una gran afluencia de público. El lugar cuenta con una infraestructura con superficies de fácil limpieza y desinfección; posee equipos de frío, vitrinas, mesones y recipientes de almacenamiento donde se evidencia implementación adecuada del plan de saneamiento básico y la aplicación de buenas prácticas de manufactura por parte del personal que atiende, lo anterior se relaciona con la calificación favorable de la secretaría de salud de Medellín.

La alta disponibilidad de frutas en la Ciudadela se puede evidenciar en algunas de las respuestas dadas por los participantes: “Yo pienso que son suficientes porque la población de esta sede es reducida, en mi entorno es suficiente la disponibilidad” (estudiante 12, 2° semestre), “es suficiente, hay muchos sitios de compra” (estudiante 13, 3° semestre), “la disponibilidad es alta” (estudiante 2, 7° semestre), “presenta bastante disponibilidad” (estudiante 18, 7° semestre), “[la disponibilidad] es alta, [pero]

muy poca variedad” (estudiante 1, 3° semestre), “normal, en mi entorno es alta la disponibilidad” (estudiante 12, 2° semestre).

También se identificó que la variedad en la oferta a estos alimentos, y por ende el acceso, depende en gran medida de los productos de cosecha ofertados, al respecto algunos participantes afirmaron: “el precio depende del tipo de fruta” (estudiante 5, 3° semestre), “el precio depende del tipo de fruta-algunas costosas” (estudiante 13, 3° semestre). Sin embargo, algunos estudiantes manifestaron que requieren más sitios de oferta de frutas para que se regulen los precios de este único local en la sede, ya que se encontró que el factor más importante para el consumo es el precio.

Los resultados obtenidos son confirmados por información de la literatura donde demuestra que en el territorio nacional la disponibilidad de frutas es alta, Colombia es uno de los países con la mayor oferta de suelo y clima del mundo para el cultivo de frutas tropicales durante todo el año desde el nivel del mar hasta los 2.800 metros de altitud. En el caso específico de Antioquia es el primer departamento con mayor número de hectáreas disponibles para cultivo de frutales y con mayor número de empresas agroindustriales de carácter hortofrutícola. (MADR, FNFH,ASOFRUCOL, 2006).

En el acceso se observó que, al igual que en la disponibilidad, la estacionalidad de las cosechas, juegan un papel importante en la decisión de compra, porque determinan la oferta y los precios finales de las frutas; los estudiantes refieren que las frutas son muy costosas en la frutera y que consumen el tipo de fruta dependiendo de su valor. “La frutera es cara, en el mercado y en casa es más económica” (estudiante 1, semestre 3°), [La Frutera es] relativamente costosa en alguno productos”, “es un precio bastante alto en la universidad y en mi casa son un poco más baratas, pero en general

tiene un alto costo” (estudiante 12, semestre 2), “en la frutera es muy costoso, por lo general traigo de mi casa, solo compro banano” (estudiante 15, semestre 3°)

Prácticas en el consumo de frutas

El consumo de alimentos está ligado a la disponibilidad de recursos económicos que conlleva al número de veces que se alimentan en la semana; hábitos alimentarios, horarios, tipo de alimentos a ingerir entre otros. Se expresa con frecuencia que los hábitos alimentarios cambian y son modificables en el tiempo, ya que son influenciados por factores sociales o económicos que pueden fortalecer o desvirtuar la ingesta de alimentos, en este caso, el de frutas dentro del plan de alimentación diario. (Saad Acosta et al., 2008)

Para el grupo de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética, las razones que los motiva a incluir frutas a diario son “por salud” (Estudiante 7, 7° semestre), y para llevar “una vida saludable” (Estudiante 10 ,7° semestre); sin embargo, se restringe la ingesta de este grupo de alimentos por el factor económico. Algunos estudiantes refieren:

“Por gusto compro fruta, pero por economía alimentos de sal” (Estudiante 11, 8° semestre); “compro productos de panadería dulces por el precio y ocasionalmente frutas porque son costosas (Estudiante 3, 7°semestre); “[consumo] alimentos fritos, porque son más económicos que las frutas” (Estudiante 7, 7° semestre).

Una opción planteada por estos para favorecer el consumo de frutas dentro del horario universitario es contar con otros locales que tengan mayor variedad en la oferta:

“Creo que es importante que haya más lugares con más variedad [de frutas en la universidad] (Estudiante 2, 7° semestre); “Creo que debe haber más lugares [de

frutas dentro de la universidad], con nuevas propuestas tanto en precio como en presentaciones”. (Estudiante 7, 7° semestre); “Sería bueno un lugar adicional dentro y fuera de la universidad, con más variedad y presentación de los productos, además con precios más económicos”. (Estudiante 10, 3° semestre).

Dentro de los productos que ellos plantean están los batidos, ensaladas, crepes y jugos, entre otros:

“Me gustaría que ofrecieran batidos y frutas de mayor variedad” (E1 7, 7° semestre);

“Hace falta variedad de preparaciones con frutas como crepes, batidos y ensalada” (estudiante 10, 7° semestre); “Que ofrezcan combinaciones de jugos, ensaladas variadas ya que son las mismas preparaciones” (estudiante 11, 8° semestre).

Factores socioculturales como el gusto y la saciedad, condicionan la compra de productos alimentarios, y debido a que las frutas no cumplen dichos criterios, los estudiantes prefieren otro tipo de alimentos:

“Compro generalmente cereales y lácteos porque tienen un poco más de densidad energética, ocasionalmente frutas” (Estudiante 4, 4° semestre); “Compro mecato, porque es lo que más me gusta y son económicos” (Estudiante 12, 2° semestre); “Compro mucho maní por que literalmente quita el hambre y frutas dependiendo de la plata que tenga” (Estudiante 6, 1° semestre) “[Compro] tinto y galletas porque me da menos hambre” (Estudiante 9, 4° semestre).

Una situación similar se identificó en un estudio realizado a estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín en instituciones privadas y públicas, donde el bajo consumo de frutas estaba directamente relacionado con el precio, siendo este el principal factor que condicionaba el acceso a este grupo de alimentos; en este estudio también se

observó que los estudiantes de estratos socioeconómicos más altos les gustaba consumir frutas, lo cual está directamente relacionado con su condición económica.(Restrepo B et al., 2014)

La frecuencia del consumo de este grupo de alimentos, en su mayoría oscilan entre una y dos frutas diarias en las entre comidas. Dicha ingesta se da tanto en la casa como en la universidad, según el espacio donde se encuentren. Unas de las razones de dicho horario, es por practicidad y facilidad; “consumo frutas en la mañana y en la tarde por facilidad y practicidad para comerlas” (Estudiante 7, 1° Semestre); solo un estudiante expresa ingerir frutas de dos o tres veces a la semana.

Los estudiantes refieren que adquieren las frutas en sitios como supermercados, tiendas de barrio, las incluyen dentro del mercado del hogar y las llevan a la universidad con el fin de garantizar su consumo.

Por lo general [las frutas] se incluyen en el mercado y las llevo a la universidad porque es más económico (Estudiante 8, 3° Semestre); Yo compro las frutas por la casa por economía (Estudiante 10, 7° Semestre); por lo general compro [las frutas] en mercados cercanos a mi casa (Estudiante 4, 4° Semestre); compro por lo general las frutas en el Supermercados y legumbrerías (Estudiante 6, 1° Semestre).

Preferencias y rechazos

“Se entiende por preferencias a la inclinación de elección de alimentos fundamentada en las costumbres, gustos y rechazos lo cual cada comunidad adquiere y cada individuo particulariza ya sea por razones de salud, creencias religiosas o condicionantes económicos”. (Saad Acosta et al., 2008)

Para los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética las frutas que presentan mayor preferencia en el consumo son el banano, la fresa, el mango, la papaya y la manzana, por razones ligadas al gusto, al precio y a la mayor disponibilidad en los lugares de compra; mientras que frutas como el kiwi, la sandía, el melón, la pitaya y la guanábana, son de menor consumo por razones como el sabor, como es el caso del melón y la sandía “es muy simple” (estudiante 8, 3° semestre).

Como se menciona en el estudio de Restrepo, L., Urango, L., & Deossa, G. (2014), los estudiantes prefirieron frutas como el banano, mango, manzana, mandarina y limón; algunas de estas preferencias coinciden con los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética; además, estas frutas se encuentran reportadas en el perfil nacional de consumo de frutas y verduras del año 2013, donde se refiere que el 50% de la población tiene un consumo de banano y el 25% de la población consume mango, convirtiéndose en las frutas de mayor inclusión por preferencia en la canasta familiar colombiana. El consumo de estas frutas en mayor cantidad con relación a las otras, se debe a las condiciones de cosecha dependiendo de las épocas del año lo cual mejora el acceso (Restrepo B et al., 2014)

Conocimientos académicos y consumo de frutas

La Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia tiene como misión “formar profesionales idóneos con criterios de excelencia académica, éticos y de responsabilidad social; además, desarrollar programas académicos de formación en pregrado y posgrado y promover actividades de investigación, docencia y extensión” (Universidad de Antioquia, n.d.-b) . El pregrado tiene una duración de 10 semestres, los

cuales están divididos en ocho semestres teóricos con siete materias cada uno y dos semestres de práctica y profundización.

Los cursos en los cuales los estudiantes obtienen conocimientos sobre los beneficios de las frutas, están ubicados en el plan de estudios desde los primeros semestres, por ejemplo Bioquímica Nutricional está ubicado en el primer semestre, Educación Alimentaria y Nutricional en el segundo y Fundamentos de una Alimentación Saludable y Química de Alimentos en el tercer semestre; además, en semestres intermedios como el quinto y sexto, ven cursos como Vegetales y Clínica en los diferentes ciclos vitales, donde se desarrollan temáticas relacionadas con este grupo de alimentos.

Los conocimientos que han adquirido a lo largo de su pregrado sobre las frutas han sido sobre el aporte nutricional de este grupo, la prevención de enfermedades, los beneficios para el tracto gastrointestinal y la importancia de su consumo para llevar a cabo un estilo de vida más saludable. Además, aspectos como: la importancia del consumo de este grupo de alimentos en el aporte de fibra y los beneficios que en general tienen para la salud.

De igual manera, algunos estudiantes se refirieron a aspectos más específicos sobre los beneficios de las frutas, expresando que estas “tienen compuestos bioactivos (...) [y] aportan variedad a la dieta” (estudiante 1, 3° semestre); “ayudan al tránsito intestinal [y] previenen enfermedades gastrointestinales” (estudiante 2, 7° semestre); “es un alimento rico en fructosa, da energía y vitaminas” (estudiante 13, 3° semestre) y por último que “son muy importantes por la cantidad de micronutrientes (...) que aportan a la dieta” (estudiante 14, 3° semestre).

Se pudo identificar que los conocimientos adquiridos en el pregrado por los estudiantes han influenciado sus prácticas de consumo de frutas de una manera positiva, pues estos han aumentado la ingesta de este grupo de alimentos a medida que van avanzando en su proceso de formación. Las razones manifestadas por los entrevistados que mejoraron el consumo de frutas estuvieron, ligadas a factores como beneficios para la salud, conciencia de la importancia de su consumo: “[he aumentado el consumo] por cuestiones de salud, sabor y porque dan variedad a la dieta” (estudiante 2, 7° semestre); “lo he aumentado desde que estoy en la universidad y he visto materias relacionadas sobre los beneficios de consumirlas” (estudiante 12, 2° semestre); “he aumentado el consumo [de frutas] desde que empecé a estudiar. Los conocimientos hay que aplicarlos para poder promoverlos a la gente, los conocimientos si me han influenciado, porque he aprendido su importancia.” (estudiante 11, 8° semestre); “si ha cambiado, he ido aprendiendo más los beneficios, soy más consciente de lo que como desde que estoy en la carrera” (estudiante 9, 4° semestre).

En un estudio realizado por Montero Bravo (2006), se afirma que el nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual, cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios (Montero Bravo, Úbeda Martín, & García González, 2006). Lo anterior, se relaciona con lo encontrado en esta investigación, donde la mayoría de los estudiantes modifican el hábito de consumo de frutas a medida que aumenta el conocimiento sobre este grupo de alimentos.

Una de las estudiantes manifestó que su consumo de frutas no ha cambiado desde que están en el pregrado y esto se debe a que no ha visto cursos donde se identifican los beneficios de este grupo de alimentos, pues además de estar en el primer semestre, no tiene todos los créditos matriculados “[el consumo de frutas] no ha cambiado hasta el momento ya que las asignaturas vistas son básicas y no específicas de la carrera.” (estudiante 15, 1° semestre), sin embargo, es el consumo de este grupo de alimentos también influyen factores como los hábitos adquiridos en la familia.

Lo anterior se relaciona con un estudio realizado en estudiantes universitarios de todas las carreras de una universidad de Chile, donde se concluyó que la frecuencia en el consumo de las frutas no solo puede estar condicionado por los conocimientos adquiridos, si no por otros factores como el ambiente familiar y universitario. (Troncoso P & Amaya P, 2009)

De otro lado, los estudiantes consideran que es muy importante orientar a los grupos más cercanos a ellos como son sus familias y amigos sobre la importancia del consumo de frutas debido a sus beneficios para la salud y el aporte nutricional, y por el bajo consumo en los hogares, “[lo recomiendo] a mis familiares por su aporte de micronutrientes, por los beneficios de su azúcar fructosa, y porque se les ha atribuido la capacidad de favorecer la expresión de genes de reparación” (estudiante 4, 4° semestre); “[lo] recomiendo a los ancianos y jóvenes para mayor calidad de vida, a todos por el aporte de vitaminas” (estudiante 8, 7° semestre); “lo recomiendo a todas las poblaciones, ya que sus beneficios son importantes para los requerimientos de todos los grupos de edad” (estudiante 14, 3° semestre); “[lo recomiendo] a los de la casa, [los] abuelos [y] en el lugar de trabajo por el aporte de fibra y por la variedad” (estudiante 1, 3° semestre).

“[lo recomiendo] a toda mi familia ya que el consumo es bajo y [es necesario] que estas se incluyan dentro de la compra de alimentos” (estudiante 3, 7° semestre).

Conclusiones

- En general se observa que existe una alta disponibilidad de frutas en la Ciudadela Robledo, por lo tanto, las oportunidades de mejora pueden estar enfocadas en el acceso, ya que la oferta es suficiente pero el recurso económico de los estudiantes es una limitante en el momento de selección y compra de los alimentos, un mejor precio para estos productos podría ayudar al aumento del consumo de frutas.
- La mayoría de los estudiantes participantes, no realiza la compra de frutas en la universidad, es más, por lo general todos los alimentos que consumen durante su jornada universitaria los traen de sus casas; los compran en lugares cercanos a sus hogares o supermercados y en almacenes de cadena y los preparan en sus casas con el objetivo de ahorrar dinero y por confiabilidad de la procedencia de estos alimentos.
- Dentro de los criterios de elección de frutas en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética, el factor económico es el más importante, seguido del gusto, variedad y versatilidad en las preparaciones que se ofrecen en los dos puntos de venta de la sede Robledo.
- Desde los primeros semestres del pregrado de Nutrición y Dietética se adquieren conocimientos acerca de las frutas y se desarrollan temáticas relacionadas con la importancia de este grupo de alimentos, principalmente sobre el aporte nutricional, la prevención de enfermedades, los beneficios para el tracto gastrointestinal y la importancia de su consumo para llevar a cabo un estilo de vida más saludable.
- Los estudiantes conocen la importancia y beneficios del consumo de frutas en todos los ciclos vitales, estos conocimientos han influenciado su consumo de frutas de una

manera positiva, pues estos han aumentado el consumo de este grupo de alimentos a medida que van avanzando en su proceso de formación.

- Los entrevistados consideran como muy importante orientar a los grupos más cercanos a ellos como son sus familias y amigos sobre la importancia del consumo de frutas, entre las razones para realizar estas orientaciones están la salud, sus beneficios, el aporte nutricional y el bajo consumo en el hogar.

Referencias

- Fernández Núñez, L. (2006). Análisis Investigación GI IES.
- Gil Fernandez, A. (2010). *Tratado de Nutrición Gil Hernández Tomo 2: Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos*. (M. D. Ruiz López, Ed.) (Panamerica). Granada, España.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. (2015). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 años. Documento Técnico*. Bogotá, Colombia.
- MADR, FNFH,ASOFRUCOL, S. (2006). Diagnóstico y Análisis de los Recursos para la Fruticultura en Colombia. *Plan Frutícola Nacional de Colombia*, 1–86. Retrieved from http://www.frutasyhortalizas.com.co/archivos/biblioteca/biblioteca_18_DIAGNOSTICO_FRUTICOLA_NACIONAL.pdf
- Minayo, M. Ferreira, S. Cruz, O. y Gomes, R. (2003). *Investigación social: teoría, método y creatividad*. Buenos Aires: Lugar Editorial
- Ministerio de Protección Social. (2013). *PERFIL NACIONAL DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS*. (D. P. y Medios, Ed.). Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, P. (2011). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN*. Bogotá, Colombia.
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutricion Hospitalaria*, 21(4), 466–473.
- Murillo, F. J., & Martínez-Garrido, C. (2010). Investigación etnográfica, 1–15.
- OMS. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. *Promocion De La Salud*, 5. Retrieved from <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>
- Restrepo, L., Urango, L., & Deossa, G. (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. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000300002>
- Restrepo B, L. F., Urango M, L. A., & Deossa R, G. C. (2014). Conocimiento y factores asociados al consumo de frutas por estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Chilena de Nutrición*, 41, 13. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000300002>
- Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. (2015). Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 17, 21. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a04>
- Rodríguez, J. M. (2011). Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo Bogotá -Colombia MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA QUALITATIVE RESEARCH METHODS. *Silogismo*, 8, 34. <https://doi.org/10.1093/intqhc/14.4.329>
- Saad Acosta, C., Ibáñez, E., León, C., Colmenares, C., Vega, N., & Díaz, Y. (2008). Cambios en los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C., 2007. *Revista Colombiana de Enfermería*, 3(3), 51–60. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Troncoso P, C., & Amaya P, J. P. (2009). Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), 1090–1097. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>
- Universidad de Antioquia. (n.d.-a). Escuela de Nutrición y Dietética. Retrieved from <http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/institucional/unidades-academicas/escuelas/nutricion-dietetica>
- Universidad de Antioquia. (n.d.-b). Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de

Antioquia. Retrieved from
<http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/institucional/unidades-academicas/escuelas/nutricion-dietetica>

Universidad de Antioquia. (n.d.-c). Universidad de Antioquia. Retrieved from www.udea.edu.co

Vargas-Zárate, M., Becerra-Bulla, F., Prieto-Suárez, E., & Prieto-Suárez, E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 12(1), 116–125. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>

Whitehead, J. P., & Control, A. S. (2002). La nutrition dans les pays en développement, 20, 497–503.

Apéndice A

Guía de entrevista: Disponibilidad y consumo de frutas en la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia

Objetivos:

- Describir el consumo de frutas de los estudiantes en su jornada académica
- Determinar las prácticas y preferencias relacionadas con la ingesta de frutas de los estudiantes durante su jornada académica
- Identificar si el conocimiento que se tiene sobre la importancia del consumo de estas conlleva a su ingesta.
- Caracterizar la oferta de frutas dentro de la Escuela de Nutrición y Dietética, respecto a número de puestos, variedad, tipos de preparaciones y calidad.
- Identificar las condiciones locativas, prácticas higiénicas y manipulación de las frutas ofertadas

Descripción Demográfica

Nombre del estudiante, sexo, edad, dónde vive, estrato socioeconómico, con quién vive, proviene de otra ciudad, nivel educativo, semestre que cursa, rol que ocupa en su núcleo familiar (con los que vive actualmente), tamaño del núcleo familiar (con los que vive actualmente).

Disponibilidad (Prácticas, acceso y consumo de frutas)

¿Conoce lugares en la universidad y en sus alrededores que expendan frutas?

¿Cuáles?

¿Consume frutas en estos lugares? ¿Por qué?

¿En qué lugares realiza el consumo de frutas?

¿Cree que es importante que haya más lugares de este tipo, o son suficientes? ¿Por qué?

¿Con qué frecuencia consume usted frutas en su hogar y en la universidad?

¿Cuántas veces consume al día o la semana?

¿Habitualmente dónde adquiere las frutas que consume?

¿De qué depende la elección del lugar y de las frutas que consume?

¿Su consumo de fruta ha incrementado o decrecido actualmente, cómo ha sido en el tiempo?

¿Qué razones le motivarían a consumir mayor número de porciones de frutas?

¿Qué razones lo restringen a consumir frutas?

¿En el entorno en el que usted se mueve, cómo es la disponibilidad de este grupo de alimentos?

¿Cómo considera el precio de este grupo de alimentos?

Gustos, rechazos y preferencias

¿Qué tipo de alimentos prefiere comprar durante la jornada universitaria?, ¿por qué?

¿Cuáles son los criterios de compra para elegir los alimentos que va a consumir en la universidad?

¿En qué momento del día prefiere consumir frutas? ¿Por qué?

¿Cuál es la fruta de su preferencia?

¿Qué frutas no le gustan? ¿Por qué?

¿Qué tipo de preparaciones con frutas o frutas le gustaría encontrar en la sede universitaria?

¿Cuándo consume frutas por lo general la compra o la lleva desde la casa? ¿Por qué?

¿En qué presentación consume las frutas?

Conocimientos de los estudiantes

¿Sabe cuál es la importancia de consumir frutas?

¿En qué materias ha aprendido acerca de las frutas?

¿Desde cuándo consume frutas?

¿Ha cambiado la frecuencia de consumo de frutas desde que está en el pregrado?

¿Considera que los conocimientos adquiridos durante el pregrado han influenciado su consumo de frutas?

¿Cómo considera que es el consumo de frutas en los estudiantes del pregrado? Si es bajo, ¿Qué estrategias cree usted que podrían utilizarse para aumentar el consumo de frutas?

¿Qué factores cree que influyen en el bajo consumo de frutas en los estudiantes?

¿Usted recomienda el consumo de frutas en su entorno? ¿A quiénes y por qué?

Observación

Aspectos a Observar

Número de locales de frutas existentes en la sede, número total de lugares que venden comida, ubicación (en lugares estratégicos), afluencia de estudiantes, existe buzón de sugerencias, horarios pico de compra, productos que más venden, ¿por quién son regulados los locales en la sede universitaria y cada cuánto?

Preguntas específicas

Nombre del local, ubicación, número de empleados, precios, tiempo de permanencia, el personal manipulador cuenta con la indumentaria completa y necesaria para manipular alimentos, condiciones higiénico sanitarias del local (limpieza y desinfección, manejo de residuos, presencia de plagas, sello secretaría de salud), procedencia de las frutas, tiempo permanecen en el sitio, almacenamiento de las frutas, variedad en las frutas que ofrece, presentación de las frutas que venden, tipo de frutas que venden