

Barreras y Facilitadores del consumo de verduras y frutas en estudiantes de la Universidad de Morelos

Urquín Gomez Eva Jazmin¹ Frutos Najera Daniela Guadalupe²

Estudiant¹ y Coordinadora² de la Licenciatura en Nutrición y Estilo de Vida de la Universidad de Morelos
Escuela de Nutrición y Estilo de Vida. Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Morelos

El objetivo del estudio fue identificar las barreras y facilitadores del consumo de frutas y verduras en estudiantes de la Universidad de Morelos. Los hallazgos del estudio revelaron que los participantes de la investigación correspondían al género femenino, con edades entre 21 y 24 años, quienes se encontraban cursando estudios de educación y residían tanto dentro como fuera del campus universitario. Los alimentos más consumidos fueron el plátano, la manzana y el chayote. El análisis de los datos permitió identificar ocho temas principales que influyen en el consumo de frutas y verduras, tales como factores personales, lugar de residencia, hábitos culturales, carga académica y laboral, limitaciones de tiempo, factores ambientales, costos y educación nutricional. Se pudo comprobar que las barreras y facilitadores son individuales y varían según el grupo de personas. Las variables identificadas en el estudio pueden favorecer o dificultar el consumo de frutas y verduras, por lo que deben ser consideradas en la planificación de intervenciones nutricionales y programas de educación. Este estudio se llevó a cabo mediante una investigación cualitativa que incluyó 5 entrevistas semiestructuradas a estudiantes mayores de 18 años, que cursaban el séptimo semestre de la licenciatura en Educación en la Universidad de Morelos, durante el mes de Noviembre del año 2022.¹

comportamiento en la alimentación saludable en esta población de estudio.

Barreras, Facilitadores, Frutas, verduras.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo diario de al menos 400 g de frutas y verduras para obtener sus beneficios nutricionales y de salud.¹ Sin embargo, en todo el mundo, 3,9 millones de muertes se atribuyen a la falta de consumo suficiente de frutas y verduras.² La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) de 2018 muestra que en México, solo la mitad de la población consume suficiente cantidad de frutas y verduras.³ La Universidad de Morelos, una universidad promotora de la salud, fomenta una alimentación saludable que incluye el consumo de frutas y verduras y la reducción de alimentos procesados y ultraprocesados.⁴ Las barreras y facilitadores son factores que influyen en el consumo de frutas y verduras.^{5,6} En esta investigación, se realizó una entrevista personal a estudiantes de la Licenciatura en Educación de la Universidad de Morelos para identificar los facilitadores y barreras en el consumo de frutas y verduras en esta población. Estos hallazgos pueden utilizarse para diseñar estrategias de promoción y cambio de

Objetivo general

Identificar las barreras y los facilitadores del consumo de verduras y frutas en estudiantes de la Universidad de Morelos

Objetivos específicos

1. Identificar las categorías de análisis
2. Clasificar las categorías de análisis de acuerdo a las barreras y facilitadores

Metodología

Estudio cualitativo, en el que se realizaron 5 entrevistas semi estructuradas a estudiantes mayores 18 años, cursantes del séptimo semestre de la licenciatura en Educación de la Universidad de Morelos, durante el mes de Noviembre del año 2022.

Los informantes fueron reclutados de boca a boca por parte del equipo investigador. Se construyó una guía de entrevista compuesta por 3 apartados: beneficios percibidos, barreras percibidas y consumo de frutas y verduras. Las entrevistas se realizaron vía zoom con una duración de 15 a 20

minutos. Al inicio de la entrevista el investigador señaló el propósito y se realizó en apego a los principios éticos. cada entrevista fue grabada y

AUTOR EN MAYÚSCULAS

posteriormente se realizó la transcripción en Microsoft Office Word para su posterior análisis. El análisis se hizo de manera manual bajo una lectura consciente para la identificación de categorías, una vez identificadas se clasificaron en si estas resultaban ser beneficios o barreras.

Resultados

Entre las cinco informantes entrevistadas, todas eran mujeres que estaban estudiando el séptimo semestre de la licenciatura en Educación, y tenían edades entre 21 y 24 años. De estas cinco, tres estaban viviendo dentro del campus universitario, mientras que las otras dos vivían fuera de él. Las categorías identificadas fueron 1. Frecuencia de consumo. 2. Porciones. 3. Acompañamiento. 4. Acceso. 5. Compra. 6. Cultura. Estas categorías identificaron si eran barreras y facilitadores que tienen las personas para consumir frutas y verduras, y algunos se pudieron identificar que cumplían como ambos. Algunas informantes refieren tener un consumo regular de frutas y verduras, pero otras mencionan tener un acceso limitado a ellas, “regularmente, mas en la mañana a la hora del desayuno o en la tarde pero regularmente en la mañana”, “pues yo puedo decir que 2 veces a la semana”, “unas 3 o 2 veces por semana yo creo y en la mañanita temprano antes de irme a la escuela me llevo un plátano o una manzana”. Tres informantes mencionan consumir al menos dos porciones de frutas y verduras al día, mientras que otras no mencionan la cantidad exacta, “unas 3 o 2 por semana”, “mucho, todos los días como una porción de fruta”, “regularmente en la hora de comida, toda la semana se come verduras”. El uso de verduras como plato principal o acompañamiento varía entre las informantes, “creo porque cuando tenemos arroz o frijoles y en el caso de un caldo de verduras, lentejas pues allí están incluidas, entonces a veces va más como acompañamiento”, “principal”, “como acompañamiento de otras comidas, casi no me gustan las verduras, prefiero comerlas como complemento de un plato principal”. El acceso a la compra de frutas y verduras también es una barrera

para algunas informantes, mientras que otras mencionan comprar en diferentes lugares, “no, vivo con tíos, entonces mi tío es quien compra, entonces

el decide que traer, en ocasiones me pregunta que frutas compara pero pues yo casi nunca digo nada, de lo que trae a veces cómo y a veces no”, “ahorita no porque estoy viviendo en el dormitorio, yo no me encargo de hacer mi comida y no tengo la necesidad de hacer compras”, “no compro frutas ni verduras porque no tengo en donde guardarlas, soy interna”. La compra de los alimentos se dividió en 2 grupos, las que pueden ir directamente a las tiendas a elegir qué consumir y las que no tienen posibilidad de comprar en las tiendas, “una frutería por merco”, “en el merco, en la frutería la chiapaneca y en la tiendita de la calle”, pues cuando estoy en mi casa mi mamá las compra en el mercado, o en alguna tienda más chica, aunque las manzanas las consigue en los supermercados”, “soy interna y es difícil estar saliendo a comprar”. Por último, se menciona que estar en su lugar de origen y cultura facilita el consumo de frutas y verduras para algunas informantes, “si porque mi mamá siempre sale a comprar las cosas que vamos a comer durante el día y siempre procura que haya fruta en mi casa y en cualquier momento que tengamos hambre comemos fruta, sandia, melón, plátano lo que haya porque mi mamá se encarga que haya frutas y es lo que comemos”, “si en mi casa si consumía más frutas, creo que me iría más por el lado de las frutas, porque allá en mi casa yo me involucro más con mis papas, cuando íbamos a comprar era como: que quiero esta fruta, vamos a comprar. Aquí no me involucro tanto y pues en general la familia no es de consumir mucha fruta”, “bueno aquí consumo mas frutas, verduras la misma cantidad”.

Discusión

Este estudio se enfocó en identificar las barreras y facilitadores del consumo de frutas y verduras en estudiantes de la Universidad de Morelos. Se realizaron entrevistas a cinco estudiantes mujeres, de entre 21 y 24 años, que estaban estudiando Educación y residían tanto dentro como fuera del campus. Las frutas y verduras más consumidas fueron el plátano, la manzana y el chayote.

Las categorías identificadas fueron 1. Frecuencia de consumo. 2. Porciones. 3.

Acompañamiento. 4. Acceso. 5. Compra. 6. Cultura. Estas categorías identificaron si eran barreras y facilitadores que tienen las personas para consumir frutas y verduras, y algunos se pudieron identificar que cumplían como ambos. Las barreras y facilitadores son individualizados y varían entre grupos de personas. Es importante tener en cuenta estas variables al planificar intervenciones nutricionales y programas de educación para fomentar el consumo de frutas y verduras.

Es preocupante que las estudiantes mencionan que su frecuencia de consumo se vea afectada por sus horarios y que las porciones dependan de ellas mismas. Además, es importante destacar que el sabor de las frutas y verduras fue mencionado como una barrera para su consumo, lo que resalta la necesidad de mejorar la promoción de la importancia de estos alimentos en una dieta saludable.

Por otro lado, es positivo que la compra de estos alimentos y la cultura hayan sido identificadas como factores facilitadores. Esto sugiere que se pueden implementar estrategias efectivas para mejorar el acceso y la promoción de estos alimentos para fomentar su consumo. Sin embargo, es preocupante que el acceso a estos alimentos pueda determinar la disminución del consumo en algunas situaciones, lo que destaca la necesidad de políticas que promuevan el acceso equitativo a alimentos saludables.

Se llevó a cabo un estudio cualitativo en el área metropolitana de Buenos Aires, en el cual se incluyó una población de 40 pacientes (36 mujeres y 4 varones) con el fin de identificar los obstáculos y facilitadores percibidos para el consumo de frutas y verduras. Este estudio fue diseñado para mejorar la comprensión acerca del consumo de frutas y verduras en Argentina. Entre los obstáculos percibidos para el consumo de frutas y verduras, se encontró la limitación de tiempo para la preparación de comidas, la falta de conocimiento sobre cómo preparar comidas con base en verduras, la disponibilidad de frutas y verduras en comparación con productos más sustanciosos o llenadores, y la falta de atractivo de estos alimentos.⁶

En un estudio cualitativo se evaluaron las barreras y facilitadores del consumo de frutas y verduras en mujeres en edad reproductiva. La

muestra estuvo compuesta por 88 mujeres, de las cuales 40 eran solteras y 38 casadas. Para ello, se realizaron 9 discusiones en grupos focales y 13 entrevistas individuales. Se encontró que varios factores a nivel intra e interindividual, familiar, ambiental y económico impedían un adecuado consumo de frutas y verduras por parte de las mujeres. Entre las barreras, se mencionaron las aversiones personales a los alimentos, las preferencias de los demás miembros del hogar, la distribución de alimentos dentro del hogar, las normas sociales y culturales, la temporada de verano, la falta de disponibilidad y acceso, y el costo. Los facilitadores más importantes encontrados fueron la disponibilidad de agua y el acceso a la tierra para el cultivo de frutas y hortalizas en un huerto.^{7,8,9}

En resumen, este estudio destaca la importancia de abordar múltiples factores para mejorar el consumo de frutas y verduras y proporciona información valiosa para desarrollar intervenciones efectivas que fomenten hábitos alimentarios saludables en la población estudiantil.^{10,11}

Conclusiones

Este estudio es relevante ya que aborda el importante problema del bajo consumo de frutas y verduras, especialmente en la población estudiantil. Al categorizar los factores en barreras, facilitadores y barreras-facilitadores, los autores brindan una visión más completa de los aspectos que influyen en el consumo de estos alimentos.

En resumen, este estudio puede ser utilizado como base para diseñar estrategias de promoción y cambio de comportamiento en la alimentación saludable en la población estudiantil de la Universidad de Montemorelos y en otras poblaciones similares.^{13,14}

Referencias

1. Castronuovo Luciana, Tiscornia María Victoria, Gutkowski Patricia, Allemandi Lorena. Obstáculos y facilitadores percibidos para el consumo de frutas y verduras: estudio cualita. *Rev. argent. salud pública* [Internet]. 2019 Dic [citado 2023 Ene 12]; 10(41): 14-21. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853810X2019000400014&lng=es. Epub 01-Dic-2019.
2. Alimentación sana de enero [Internet]. [citado 11 de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [Internet]. ENCUESTAS. [citado 11 de enero de 2023]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanu2018/informes.php>
4. Frutos D. La promoción de la salud en la Universidad de Montemorelos : un modelo de salud integral. La promoción de la salud en la Universidad de Montemorelos : un modelo de salud integral [Internet]. 2021 [citado 12 de enero de 2023];161-70. Disponible en: <https://www.torrossa.com/en/resources/en/4935386>
9. Meléndez I, L., Olivares C, S., Lera M, L., & Mediano S, 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. *Revista Chilena de Nutricion: Órgano Oficial de La Sociedad Chilena de Nutricion, Bromatología y Toxicología*, 38(4), 466–475. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182011000400010>
10. Mendonça, R. de D., Guimarães, L. M. F., Mingoti, S. A., Magalhães, K. A., & Lopes, A. C. S. (2019). Barriers to and facilitators for adherence to nutritional intervention: Consumption of fruits and vegetables. *Nutrition* (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 67–68(110568), 110568. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.110568>
11. Hilger, J., Loerbros, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
12. Alkazemi, D., & Salmean, Y. (2021). Fruit and vegetable intake and barriers to their consumption among university students in Kuwait: A cross-sectional survey. *Journal of Environmental and Public Health*, 2021, 9920270. <https://doi.org/10.1155/2021/9920270>
13. Mendonça Rde D, Mingoti SA, Gazzinelli Bethony MF, Martínez-Gonzalez MA, Bes-Rastrollo M, Lopes ACS. Intervention for promoting intake of fruits and vegetables in Brazilians: a randomised controlled trial. *Public Health Nutrition*. Cambridge University Press; 2022;25(3):781–93.
14. Rekhy, R., & McConchie, R. (2014). Promoting consumption of fruit and vegetables for better health. Have campaigns delivered on the goals? *Appetite*, 79, 113–123. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.012>
5. Montaña DE, Kasprzyk D. Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. En: *Health behavior: Theory, research, and practice*. 5th ed. Hoboken, NJ, US: Jossey-Bass/Wiley; 2015. p. 95-124.
6. Castronuovo I, Tiscornia MV, Gutkowski P, Allemandi L. Obstáculos y facilitadores percibidos para el consumo de frutas y verduras: estudio cualita. *Revista Argentina de Salud Pública* [Internet]. 2019 [citado el 28 de abril de 2023];10(41):14–21. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1853810X2019000400014&lng=es&nrm=iso&tlng=es
7. Kehoe SH, Dhurde V, Bhaise S, Kale R, Kumaran K, Gelli A, Rengalakshmi R, Lawrence W, Bloom I, Sahariah SA, Potdar RD, Fall CHD. Barriers and Facilitators to Fruit and Vegetable Consumption Among Rural Indian Women of Reproductive Age. *Food Nutr Bull*. 2019 Mar;40(1):87-98. doi: 10.1177/0379572118816459. PMID: 30974984; PMCID: PMC6660308.
8. Olavarria S, Zacarias I. Obstaculizadores y facilitadores para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica [Barriers and facilitators to increase consumption of fruits and vegetables in six countries in Latin America]. *Arch Latinoam Nutr*. 2011 Jun;61(2):154-62. Spanish. PMID: 22308942.