

Trabajo de Investigación

Medwave. Año XI, No. 9, Septiembre 2011. Open Access, Creative Commons.

Factores que determinan la selección de alimentos en mujeres de población vulnerable de la Comuna de Talcahuano

Autores: Claudia Troncoso Pantoja⁽¹⁾, Vanessa Céspedes Cantillana⁽²⁾, Paulina Cifuentes Ruiz⁽²⁾

Filiación:

⁽¹⁾Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile

⁽²⁾Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile

Correspondencia: ctroncosop@ucsc.cl

doi: 10.5867/medwave.2011.09.5124

Ficha del Artículo

Citación: Troncoso C, Céspedes V, Cifuentes P. Factores que determinan la selección de alimentos en mujeres de población vulnerable de la Comuna de Talcahuano. *Medwave* 2011 Sep;11(09). doi:

10.5867/medwave.2011.09.5124

Fecha de envío: 21/6/2011

Fecha de aceptación: 4/8/2011

Fecha de publicación: 1/9/2011

Origen: no solicitado, ingresado por FTS

Tipo de revisión: con revisión externa por 2 revisores, a doble ciego

Resumen

Una adecuada alimentación permite mantener un buen estado de salud en todos los grupos etarios. Para que esta premisa se cumpla es necesaria una buena selección de alimentos a consumir, lo que garantizará retardar o disminuir el riesgo de presentar algún tipo de patología de origen nutricional, especialmente en aquellos grupos humanos más vulnerables.

La importancia que presenta la elección de una adecuada alimentación es la base de esta investigación, que tiene como objetivo el describir los factores que determinan la selección de alimentos en mujeres que pertenecen a una población de alto riesgo social de la comuna de Talcahuano durante el año 2011.

Para el logro de esta meta, se desarrolló un estudio cualitativo de tipo fenomenológico. A través de la aplicación de una entrevista semiestructurada -previamente sometida a juicio de expertos y prueba piloto- a 16 pobladoras de un sector vulnerable de la comuna de Talcahuano. La selección de la muestra se realizó a través de un muestreo por conveniencia mediante punto de saturación. El análisis de los resultados se realizó a través del método de análisis semántico.

Como resultado se destaca la importancia de la situación económica en la selección de los alimentos, considerando las preferencias alimentarias de los miembros del grupo familiar. La calidad nutricional de los alimentos no es identificada por las pobladoras como prioridad al momento de seleccionar los mismos.

Se concluye que los factores económicos son esenciales en el momento de seleccionar los alimentos en pobladoras pertenecientes a sectores vulnerables de la comuna de Talcahuano, región del Bío Bío, Chile.

Palabras clave: selección de alimentos, mujeres, población vulnerable, diseño cualitativo

Introducción y objetivos

La alimentación es una necesidad básica en el ser humano que le permite cubrir necesidades fisiológicas,

estructurales, de aporte de energía y nutrientes, entre otras funciones. Una adecuada alimentación garantiza a todos los grupos etarios un óptimo estado de vida y salud¹
².

La alimentación saludable se caracteriza por ser suficiente, equilibrada, variada y adaptada a las condiciones propias de los individuos (como lugar geográfico, cultura o religión). La base para lograr una alimentación sana es una adecuada identificación de alimentos en calidad y cantidad, que cubran las necesidades nutritivas de una persona. En esta selección se congregan factores socioculturales, personales, patrón alimentario y de disponibilidad, entre otros. Sin embargo, en la actualidad no se presenta una adecuada elección de los alimentos a consumir, caracterizándose los últimos años por una marcada modificación en la forma de alimentarse, la que entre otros aspectos prioriza el consumo de alimentos de alta densidad energética, lo que ha favorecido el actual perfil epidemiológico de la población en el país^{3,8}.

La base de esta investigación es la importancia que presenta la elección de una adecuada alimentación. El principal objetivo de la misma fue describir los factores que determinan la selección de alimentos en mujeres pertenecientes a población vulnerable de la comuna de Talcahuano durante el año 2011.

Métodos

Para responder a los objetivos de esta investigación se utilizó un diseño cualitativo del tipo fenomenológico, perspectiva que permite identificar las experiencias subjetivas de las entrevistadas⁹.

El grupo objetivo para el estudio se concentró en la población Santa Clara, sector vulnerable de la comuna de Talcahuano, Chile, un año después del desastre natural de febrero de 2010 (terremoto grado 8,8 en la escala de Richter, acompañado por maremoto en ésta y otras localidades del sur de Chile).

Para ser seleccionadas en el estudio, las participantes debían ser dueñas de casa o jefas de hogar, entendiendo por este criterio a toda mujer que ejerce ocupaciones tales como: limpieza del hogar, cuidado de los hijos, compra y utilización de alimentos, entre otros; mayores de 18 años; pertenecientes a la Aldea Amanecer, campamento Santa Clara de la comuna de Talcahuano. Una condición fue que participaran de forma voluntaria en el estudio, firmando consentimiento informado: de esta manera, se controlaron los aspectos éticos de esta investigación.

En el estudio se utilizó un muestreo por conveniencia a través del punto de saturación¹⁰. Esto permitió que la muestra fuese conformada por 16 mujeres, las que respondieron una entrevista semiestructurada, previamente sometida a juicio de expertos y prueba piloto. Fue aplicada por investigadores en el hogar de las participantes. Las respuestas de las entrevistadas fueron grabadas y luego transcritas, considerando como criterios de organización los objetivos específicos del estudio: gustos y preferencias alimentarias, factores económicos y motivación por una adecuada alimentación del grupo familiar. Para analizar los resultados se utilizó el análisis semántico. Se identificaron los códigos de base que

permitieron finalmente interpretar los conceptos e ideas de las dueñas de casa sobre los objetivos de la investigación.

Resultados

1. Influencia de los gustos y preferencias alimentarias en la selección de los alimentos

El término "preferencias alimentarias", según datos obtenidos en las entrevistas, coincide generalmente con las características organolépticas que deben presentar los alimentos a la hora de ser seleccionados para su consumo.

"...Tienen que estar bonitos, sin ninguna cosa, las verduras que siempre están como marchitas, esas no poh', igual con las carnes: que estén frescas, no vamos a comer algo que nos caiga mal, tienen que estar bien congeladas o conservadas, eso, mmm... pero igual tienen que ser sabrosas" [Entrevista 5]. *"Que estén en buen estado, que uno las vea y estén de buen color y olor"* [Entrevista 9].

Varias entrevistadas otorgan una gran importancia a las preferencias alimentarias de su grupo familiar: aunque no se identifican como saludables, optan por comidas con mayor aceptación por estos últimos para de esta forma evitar aversiones a preparaciones y la pérdida de alimentos por un rechazo.

"Bueno eh... en primer lugar pienso, o sea veo lo que les guste a todos" [Entrevista 2]. *"...Porque si no me gusta y no es de mi primera opción, no lo llevo no más. Siempre veo lo que nos guste. Se me imagina que lo llevé porque es sano, pero y si no les gusta, no se lo come nadie... más importa lo que quieran comer mis hijos y mi marido"* [Entrevista 13].

Sólo una de estas entrevistadas menciona que selecciona sus alimentos de acuerdo a la opción de alimentación que había adoptado su hijo (vegetariano), percibiendo una limitación en la selección de alimentos para las preparaciones familiares.

"En realidad no los elijo, trato de ver lo que les gusta, porque tengo un vegetariano...entonces trato de... es medio complicado con la cuestión del almuerzo" [Entrevista 6].

Algunas de las entrevistadas identifican propiedades nutritivas y saludables de los alimentos, lo que condicionaría la selección de estos últimos.

"Es como inconsciente lo que uno hace, pero podría decir que me preocupa que sean lo más sano, que me gusten y a mi familia" [Entrevista 4]. *"Siempre se prefirió comida con harta verduras y sé que eso nos hace bien, nos protege, nos entrega vitaminas y uno se siente mejor..."* [Entrevista 7].

En gran parte de las respuestas entregadas por las participantes del estudio, las preferencias personales y las de los miembros de la familia son la base de la selección

de los alimentos, ya que estos no se adquirirían si no es aceptado por el grupo familiar.

"...porque yo no voy a elegir algo que mis hijos no quieran comer" [Entrevista 9].

2. Factores económicos que afectan la selección de los alimentos

Para la mayoría de las entrevistadas, en la selección de alimentos el precio es un factor fundamental, generando una búsqueda constante en la oferta del mercado.

"Siempre uno trata de hacer economía en la casa, anda buscando las ofertas que hay en el supermercado" [Entrevista 4]. *"Todo lo que uno quisiera no se puede comprar y con el tema de la alimentación, cuando uno va al supermercado trata de pillar la mejor oferta"* [Entrevista 9].

Para una de las entrevistadas, no sólo el costo condiciona la selección de alimentos, además las propiedades nutritivas que este último entregue.

"Yo encuentro que el precio no varía mucho, o sea igual me trato de fijar que sea más económico sí, pero si tengo que comprarle leche que sea buena y alta en calcio no me fijo en el precio, me fijo en lo que contiene" [Entrevista 7].

Si bien se identifica la necesidad económica en la selección y adquisición de los alimentos, esto no condicionaría absolutamente la alimentación de algunos grupos familiares, ya que éstos seleccionarían aquellos de menor costo pero manteniendo la calidad nutritiva.

"El dinero para la comida siempre va a estar, uno hace esfuerzos para que haya para comer, es lo más importante... aunque a veces no es suficiente, uno tiene que empezar a reemplazar los alimentos por unos más económicos" [Entrevista 4]. *"Uno trata de tener siempre para alimentarse, pero a veces falta, como que quedamos corta, pero gracias a Dios, siempre se tiene su plato de comida"* [Entrevista 5].

Sin embargo, esta condición no es identificada por todas las entrevistadas, ya que una minoría codifica una relación directa entre poder adquisitivo y selección adecuada de alimentos, entendiendo esto último como una buena calidad de vida y salud.

"Lo principal es el dinero, si no tengo dinero no puedo comprar salud como dicen" [Entrevista 1]. *"Si no tenemos plata suficiente uno tiene que acomodarse con lo que le alcance, tratando que sea saludable para no enfermarnos"* [Entrevista 2].

En cuanto a la planificación económica destinada a la selección de los alimentos para el consumo familiar, se favorecería la compra mensual de los alimentos; sin embargo, esto último estaría condicionado a la situación económica del grupo familiar, seleccionando los alimentos en forma diaria.

"Cuando no se puede hacer un pedido mensual, y se tiene que comprar por día, es cuando la situación realmente no está bien y uno no se puede dar algunos gustitos" [Entrevista 8]. *"Trato de planificarme con la plata que recibo, hacer mi pedido mensual, pero no siempre es así, porque hay veces que se debe privilegiar otras cosas y si no se puede compro con la platita que tengo en el día, lo esencial no más"* [Entrevista 9].

3. Motivación por una adecuada alimentación en la selección de los alimentos

Existe preocupación por una adecuada calidad de vida y salud en la mayoría de las entrevistadas. Estas últimas utilizan el concepto de "alimentación saludable", para referirse a los alimentos que no causen alteración a su calidad de vida y estado de salud.

"En primer lugar tiene que ser todo saludable, que no nos aporten tantas grasas, que sea como por ejemplo verduras, que no nos hacen engordar, que nos ayudan en la salud" [Entrevista 2]. *"...a mí la fritura me cae mal, no me voy a poner a comer empanadas fritas, porque sé que eso me va a caer mal, entonces ¿es mi preocupación?... Sí, yo por lo menos evito comer ese tipo de cosas, lo que es fritura, eh, muchas grasas, ahora sobre todo, ahora último sí me estoy cuidando de eso"* [Entrevista 1].

Otra de las motivaciones que presentarían gran parte de las entrevistadas en la selección de alimentos codificados como "sanos", son los efectos protectores que éstos presentan para la salud del grupo familiar.

"Porque yo creo que así uno evita un montón de enfermedades igual poh! Cuando uno se preocupa de comer sano, uno se está preocupando de evitarse enfermedades" [Entrevista 1]. *"...ah me fijo hartito en que sean sanos, que no me hagan daño y a mi hija tampoco"* [Entrevista 10].

No obstante, se presenta un grupo de entrevistadas que considera la disponibilidad económica en la selección de alimentos, aún otorgando importancia a una alimentación saludable para su grupo familiar.

"Mira eh... debería serlo, pero para qué estamos con cuentos, la verdad es que no va por ahí el tema de la elección que yo hago, sino más bien va siempre dirigido a la plata" [Entrevista 14].

La selección de alimentos no estaría condicionada por el etiquetado nutricional de los alimentos envasados. Algunos de los entrevistados mencionan que no identifican la función nutricional del etiquetado y algunos refieren desconocer el tema planteado por los investigadores.

"Sí entiendo, es donde aparecen las calorías, lo que tiene de proteínas y en porciones, habla algo de 100 gramos que no entiendo mucho, pero en general uno no utiliza la etiqueta, a veces sí he mirado, pero no pesco mucho (risa), ni se pasa por la mente como que incluso uno a veces ni siquiera se fija en la elaboración, así que no. Para

nada... da igual un poco de vergüenza, porque uno se queja de los productos que están tan malos, en cómo los hacen, en lo que le echan pero igual soy irresponsable, ni me fijo" [Entrevista 15]. "No, es primera vez que lo voy a escuchar de la boca de ustedes no más, o sea no sé qué significa, no sé a lo que puede significar el etiquetado nutricional no sé" [Entrevista 16].

Discusión

Diversos estudios identifican factores que condicionan la selección de alimentos en poblaciones investigadas. Los padres, en especial la madre, el efecto de la publicidad o el etiquetado nutricional serían factores influyentes en las preferencias y elección de los alimentos, especialmente en niños¹¹⁻¹⁴. Identificando la importancia que presenta una adecuada selección de los alimentos a consumir, los estados han incluido entre sus políticas públicas acciones que se han plasmado en "Guías Alimentarias" que favorecen una adecuada elección de alimentos¹⁵⁻¹⁷.

Sin embargo, la sociedad cada vez más industrializada, privilegia el consumo de alimentos que se podrían etiquetar como "menos saludables" o que perjudican el estado de salud¹⁸. Esta situación se presenta en nuestro estudio, en que gran parte de las mujeres entrevistadas identifican que la ingesta de ciertos alimentos es nociva para el estado de salud de ellas y su descendencia, no obstante, se inclinan en mantener las preferencias alimentarias de su núcleo familiar.

En investigaciones, las frutas y verduras se identifican como alimentos de baja selección y/o preferencia, especialmente en adultos jóvenes y adolescentes¹⁹⁻²¹. En nuestra investigación no se identifican alimentos en forma individual. Sólo se menciona la importancia que presentan las preferencias alimentarias en la selección de alimentos.

En un estudio realizado en un sector popular de la Región Metropolitana se concluye que el principal motivo que condiciona la selección de alimentos en estas familias son los factores económicos²². Esta situación se mantiene en nuestro estudio, en donde la base de la elección de los alimentos se concentra en el poder adquisitivo del núcleo familiar.

Un hallazgo de nuestra investigación es la baja importancia o el desconocimiento que las mujeres entrevistadas presentan acerca del etiquetado nutricional, a pesar de estar entre los tópicos mencionados por los educadores en salud, especialmente en la atención ambulatoria.

Conclusiones

El principal factor que condiciona la selección de alimentos en mujeres pertenecientes a un sector vulnerable de la región del Bío Bío es la disponibilidad económica. Esta situación prioriza la selección de los alimentos para el consumo del núcleo familiar, sin prescindir de las preferencias alimentarias de estos últimos y de la calidad nutritiva que entregan los alimentos.

Se identifica la importancia y la necesidad de fortalecer la educación alimentaria entregada a los grupos de alto riesgo, como una estrategia destinada a mejorar la selección de los alimentos para estos grupos humanos.

Notas

Declaración de conflictos de interés

Las investigadoras declaran no tener conflictos de interés.

Aspectos éticos

Los aspectos éticos de esta investigación se controlaron a través del consentimiento informado aplicado a cada uno de los participantes del estudio.

Referencias

1. Delgado M, Gutiérrez A, Castillo MJ (2004) Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Paidotribo. Barcelona. 3ª edición. ↑
2. Peña Quintana L, Madruga Acerete D, Calvo Romero C. Alimentación del preescolar, escolar y adolescente. Situaciones especiales: dietas vegetarianas y deporte. An Esp Pediatr. 2001 May;54(5):484-96. ↑ | [Link](#) | [PubMed](#) |
3. Vio F. Prevención de la obesidad en Chile. Rev Chil Nutr Vol. 32, N°2, Agosto 2005. ↑ | [CrossRef](#) |
4. Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. McGraw-Hill, 2005. Pg 119. ↑
5. Lluís Serra Majem, Javier Aranceta Bartrina. Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. Elsevier España, 2006. Pg 603. ↑
6. Sanz Porras J. Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. Nutr Hosp. 2008 Nov-Dec;23(6):531-5. ↑ | [PubMed](#) |
7. Ministerio de Salud de Chile. Encuesta Nacional de Salud. ENS 2009-2010. ↑ | [Link](#) |
8. Velez LF, Gracia B. La selección de los alimentos: una práctica compleja. Colomb. med;34(2):92-96, 2003. ↑
9. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. Editorial McGraw-Hill, 2006. México. Página 712. ↑
10. Martín M, Salamanca A. El muestreo en la investigación cualitativa. Nure Investigación, nº 27, Marzo-Abril 07. ↑ | [Link](#) |
11. López JC, Vázquez V, Bolado V, González J, Castañeda J, Robles L, Velásquez C, et al. Influencia de los padres sobre las preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato económico. Estudio ESFUERSO. Gac Méd Méx 2007;143(6):463-469 ↑
12. Busdiecker S, Castillo C, Salas I. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Rev. chil. pediatr. v.71 n.1 Santiago ene. 2000. ↑ | [CrossRef](#) |
13. Kruger NS, Whitacre CM. Efecto de la publicidad televisiva sobre la selección de alimentos por escolares del Noroeste Argentino. Diaeta (B. Aires);27(127):24-33, abr.-jun. 2009 ↑ | [Link](#) |

14. Domper A, Zacarías I, Olivares S, González D, Vio F. Entrega de información nutricional y caracterización de la compra en supermercados. *Revista Chilena de Nutrición*. 2005. Vol. 32(2): 142-149. [↑ | CrossRef |](#)
15. Pinheiro AC, Atalah E. Propuesta de una metodología de análisis de la calidad global de la alimentación. *Rev Med Chil*. 2005 Feb;133(2):175-82. Epub 2005 Apr 7. [↑ | CrossRef | PubMed |](#)
16. Izquierdo A, Armenteros M, Lances L. Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*. 2004. Vol. 20(1):1-1. [↑](#)
17. Zacarías I, Vera G. Selección de alimentos, uso del etiquetado nutricional para una alimentación saludable. *Manual de consulta para profesionales de salud*. Ministerio de Salud de Chile. 2005. Pág. 4. [↑](#)
18. García-Brenes MD. Alimentación y salud, una relación conflictiva: el caso de España. *Salud Publica Mex*. 2010 Sep-Oct;52(5):455-60. [↑ | CrossRef | PubMed |](#)
19. Bernández M, González J, Montaña J. Comparación entre las preferencias alimentarias y el consumo alimentario de estudiantes universitarios. 2002. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. Vol. 22(2): 49-53. [↑ | Link |](#)
20. Faci M, Colsa R, Aparicio A et al. Condicionantes dietéticos de la ingesta de fibra en una población adolescente de la ciudad de Salamanca. 2001. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. Vol. 21(2): 102-105. [↑](#)
21. Olivares S, Lera L, Bustos N. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. 2008. *Revista Chilena de Nutrición*. Vol. 35(1):25-35. [↑ | CrossRef |](#)
22. Araya M, Atalah E. Factores que determinan la selección de alimentos en familia de sectores populares. *Revista Chilena de Nutrición*. 2002. Vol. 29(3): 308-315. [↑ | CrossRef |](#)



Esta obra de Medwave está bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 3.0 Unported. Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso, Medwave.