

# METODOLOGÍA PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN FAMILIAS URBANO-MARGINALES DE SAN JOSÉ

<sup>1</sup>Fernández, K.; <sup>2</sup>Jiménez, K., <sup>3</sup>Vargas, G. & <sup>4</sup>Chinnock, A.

## Introducción

En los últimos años, la mayoría de los habitantes de Costa Rica ha experimentado un deterioro de su poder adquisitivo como consecuencia del aumento en el costo de la vida. La alimentación familiar es uno de los aspectos que se ve más influido por la situación económica que enfrenta el país, pues son las personas que viven en condiciones de pobreza las más afectadas. Sin embargo, en el comportamiento alimentario también influyen otros factores como: disponibilidad y acceso a los alimentos, conocimientos sobre nutrición y los factores socioculturales (valor social de los alimentos, religión, creencias, tabúes, cultura). Según Casanueva (1983) y FAO (1995) la población, debidamente informada, puede desarrollar su capacidad para utilizar al máximo los recursos de que dispone y mejorar su alimentación.

El presente artículo es un resumen de la investigación realizada por Fernández, Jiménez & Vargas (2000) que consistió en comprender la conducta alimenticia de familias de Finca San Juan de Rincón Grande de Pavas, con el fin de determinar posibles modificaciones en su patrón de consumo, las cuales sean del agrado de los miembros de las familias y que estén a su alcance. Dicha comunidad se caracteriza por ser urbano-marginal, donde en 1996 aproximadamente el 9.8% de la población correspondía a emigrantes centroamericanos, principalmente nicaragüenses (Cordero, 1996). La población de esta comunidad en 1998, era de más de 1200 familias, el 70% de las cuales está conformado por mujeres jefas de hogar (FUPROVI, 1998).

---

1 Licenciada en Nutrición. Tel: 238-12-08 (habitación), 442-87-43 (consultorio)

2 Licenciada en Nutrición. Lista de correo especial N° 2060 U.C.R. Tel: 228-41-42

3 Licenciada en Nutrición. Tel: 235-0793

4 MSc. Maestría en Nutrición Humana. Profesora de la Escuela de Nutrición, U.C.R. Tel: 207-30-54

## Metodología

La investigación no se realizó en toda la comunidad, por lo que se optó utilizar como metodología de trabajo el estudio de caso *tipo descriptivo*, que utilizó elementos de la metodología cualitativa y técnicas cuantitativas, para lo cual se seleccionaron 11 familias, según un muestreo con base en ciertos criterios (Pineda, Alvarado & Canales, 1994): tener bajos ingresos, que la familia contara con al menos un preescolar y que tuvieran mínimo un año de residir en la comunidad. Estos criterios fueron comunicados a los funcionarios de FUPROVI para que ellos propusieran los nombres de los posibles participantes.

La recolección de la información se hizo en cuatro etapas. La primera tuvo como finalidad identificar la disponibilidad de alimentos, aspectos socioeconómicos, conocimientos y actitudes alimenticias de los miembros de la comunidad, mediante observación directa, entrevistas a informantes claves (dependientes, miembros de la comunidad, funcionarios de FUPROVI, Clínica de Pavas y de la Escuela de la Comunidad) y entrevistas en profundidad en cada uno de los hogares seleccionados.

En la segunda etapa se determinó el consumo de alimentos, para lo cual se aplicó en 3 días no consecutivos (dos días entre semana y uno del fin de semana) el *método de recordatorio de 24 hrs*, mediante una entrevista en el hogar a la persona encargada de la preparación de alimentos. Se recolectó información sobre el consumo de alimentos de la familia y simultáneamente, del niño preescolar. Para la familia se anotó la cantidad total de alimentos y preparaciones consumidas y el número de personas que comieron en cada tiempo de comida. En ambos casos, o sea el de la familia y el del niño preescolar, se estimó la cantidad de alimentos consumidos por medio de la reconstrucción de los hechos y medidas caseras, a partir de fotografías de porciones de alimentos (Chinnock, s.f.). Para la reconstrucción de los hechos se utilizó una balanza marca OHAUS con 2000 g de capacidad y una sensibilidad de 1g.

En la tercera etapa se evaluó el aporte nutricional de los alimentos consumidos, por medio de un programa de análisis dietético (Ulate, 1992) que contiene la Tabla de Composición de Alimentos de Estados Unidos. El valor nutritivo de la alimentación familiar y del preescolar se comparó con las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP (Torún, Menchú & Elías, 1996) para obtener los porcentajes de adecuación. En esta etapa también se determinó el patrón real de consumo según la siguiente metodología. Se decidió sobre un sistema para clasificar los alimentos individuales en grupos. Después se identificó la frecuencia con que los grupos aparecieron en los registros. Los grupos que aparecieron en al menos el 25% de los registros se consideraron parte del patrón alimentario actual de las familias y se denominó *patrón real*. Este patrón real distinguió entre las comidas dentro y fuera de la casa (escuela, lugar de trabajo y

casas de vecinos o familiares). Luego se determinaron posibles modificaciones en ese patrón de consumo.

Posteriormente, en una cuarta etapa, se realizaron tres sesiones de discusión grupal que tuvieron como base el patrón de consumo de las familias y las mejoras propuestas, las cuales se basaron en las deficiencias de nutrientes encontradas en el análisis del valor nutritivo. Como complemento de las discusiones, se demostraron y degustaron recetas con alimentos-fuente de micronutrientes, con el fin de brindar diferentes opciones para preparar estos alimentos y a la vez demostrar que se pueden hacer recetas nutritivas y baratas sin alterar el presupuesto. Además, se propuso a las participantes que practicaran en sus hogares durante una semana algunas de las modificaciones que surgieron de la discusión. En la siguiente sesión se corroboró el cumplimiento de estas prácticas y se analizó en el grupo los factores que obstaculizaron o favorecieron la práctica de esas alternativas con sus familias. Finalmente tras un proceso de negociación se identificaron las modificaciones aceptadas por las familias.

## **Resultados**

### *Etapa I: Diagnóstico*

*Características socioeconómicas:* se trabajó con 11 familias conformadas por un promedio de 5.1 miembros (D.E 1.5), por lo que en total la población estudiada fue de 56 personas, de las cuales el 55.4% son mujeres y 44.6% son hombres. El promedio de la edad corresponde a 15.5 años (D.E 11.8), lo cual indica que las familias están compuestas por personas muy jóvenes.

En cuanto al nivel de escolaridad de las personas mayores de 12 años, se encontró que el 60.7% asistieron a primaria, de los cuales únicamente el 32.1% la completó.

Los adultos se desempeñan en ocupaciones no calificadas y como consecuencia reciben bajos ingresos, cuyo promedio es de ¢76 632 (D.E 41 932) al mes. El 57% del ingreso, que corresponde a ¢41 072 (D.E 17 602), se destina a la alimentación, esto significa que no cuentan con dinero suficiente para cubrir otras necesidades básicas; por consiguiente, en ocasiones se limita la alimentación para hacer frente a otros gastos, es decir, que aunque se dedica un porcentaje alto del ingreso a la compra de alimentos, no se garantiza que la dieta familiar sea suficiente ni en cantidad ni en calidad.

De acuerdo con el método de líneas de pobreza (MEIC, 1999), tres de las familias estudiadas (27.3 %) viven en condiciones de pobreza extrema, pues su ingreso per cápita al mes está por debajo del costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA); 7 (63.6%) son pobres porque

aunque con su ingreso pueden cubrir el costo de la CBA, no logran alcanzar la Canasta Básica Normativa y una familia (9.1%) se clasifica como no pobre ya que el ingreso reportado supera el costo de ambas canastas básicas.

*Disponibilidad de alimentos:* la variedad disponible de vegetales y frutas en los establecimientos de la comunidad es escasa. Para poder conseguir mayor variedad de dichos productos las personas deben trasladarse a las ferias del agricultor de Pavas o a los mercados de San José. Sin embargo, algunas informantes opinaron que es suficiente ya que en los expendios de alimentos locales pueden encontrar “lo más esencial”, es decir, arroz, frijoles, azúcar, manteca, sal y café que son los que se encuentran dentro del presupuesto familiar.

Por otra parte, a pesar de contar con bajos ingresos, estas familias no producen alimentos para autoconsumo, ni participan de programas de asistencia alimenticia (excepto del programa de comedor escolar). Además, prefieren comprar alimentos caros en lugares que aunque venden a precios altos, les ofrecen condiciones que facilitan la compra, como por ejemplo el crédito.

*Conocimientos, actitudes y prácticas:* en general, las señoras tienen conocimientos adecuados sobre los alimentos-fuente de hierro, calcio y vitamina A y de algunas funciones que cumplen en el cuerpo; siendo más acertadas en el caso de los alimentos-fuente de hierro. Sus conocimientos sobre lo que constituye una buena alimentación están muy bien, pues valoran el arroz, los frijoles, los vegetales y las frutas como alimentos buenos para la salud. Sin embargo, a pesar de que las señoras tienen el conocimiento sobre qué debe consumirse para mantener un estado nutricional adecuado, no lo practican.

### *Etapa II y III: Determinación del patrón de consumo y evaluación de la alimentación*

En el cuadro uno se presenta el patrón de consumo familiar, constituido básicamente por café, pan, arroz, frijoles, un producto de origen animal, frescos artificiales, frutas y ensaladas. Esto debido entre otras cosas a la situación económica de las familias y los altos precios de algunos productos que limitan su acceso. Por ejemplo, a pesar de que incluye productos de origen animal, frutas y ensaladas, estos no fueron consumidos todos los días. Los productos de origen animal aparecieron sólo en la mitad de los registros, mientras que las frutas y ensaladas únicamente en la tercera parte. Además, se identificó que las familias comen poca cantidad de frijoles, pues su frecuencia de consumo fue baja e incluso resultó menor que la de los productos de origen animal.

Las frutas y ensaladas fueron consumidas principalmente fuera de la casa, la mayoría de las veces en el comedor escolar, el cual ofrece un menú completo y balanceado que contribuye de forma importante al valor nutritivo de la alimentación familiar y principalmente a la de los niños

escolares como lo señalan en su artículo Fernández, Jiménez y Chinnock (sin publicar).

Los gráficos uno y dos presentan los porcentajes de adecuación de energía y nutrientes en el nivel de las familias y los niños preescolares, respectivamente. En el caso de las familias y los niños preescolares, se detectó deficiencias en el consumo de energía, fibra, vitamina A, vitamina B6, hierro, zinc y calcio. En el caso de las familias se encontró ligeramente deficiente el consumo de vitamina C. Respecto del valor nutritivo de la alimentación se obtuvo que en promedio, los porcentajes de la energía ingerida por las familias y los preescolares son inadecuados. Estos resultados son similares a los reportados en la última Encuesta Nacional de Consumo Aparente (MS, INCIENSA e INCAP, 1996).

El promedio del aporte de grasa al valor energético total fue de 25.3% en la alimentación de las familias y 27.6% en la de los preescolares.

#### *Etapa IV: Modificaciones propuestas para mejorar el patrón de consumo*

En el cuadro dos se presentan las modificaciones al patrón de consumo familiar que fueron propuestas, rechazadas y aceptadas por las familias. Cabe destacar que las modificaciones propuestas tuvieron el fin de mejorar la alimentación sin afectar el presupuesto familiar. Por esto se propuso disminuir el consumo de productos de origen animal mediante preparaciones en las que se mezclen pequeñas cantidades de estos productos con otros alimentos (preferiblemente vegetales y hojas verdes) y utilizando el dinero ahorrado en la compra de frutas, vegetales y leche. Además, de estos cambios se sugirió aumentar el consumo de frijoles. La aceptación de estas modificaciones fue parcial, porque las señoras veían difícil poder satisfacer económicamente algunas de ellas, principalmente las que se refieren a aumentar el consumo de leche y consumir frutas como postre. En este sentido, se puede decir que la posibilidad de que las recomendaciones queden dentro del presupuesto, depende en gran medida de que se varíe la forma de consumir los productos de origen animal. No obstante, este es un hábito difícil de cambiar porque hay poco interés en variar la forma de consumir estos productos y pocas ganas de complicarse en realizar preparaciones más elaboradas como picadillos y otros. Otras barreras que afectaron la aceptación total de las modificaciones fueron el rechazo de las características organolépticas de algunos alimentos (en especial de vegetales) y la falta de hábitos de consumo de frutas, vegetales y frijoles.

Durante las sesiones se demostró que hay preparaciones con frutas (frescos) y vegetales que son más baratos que algunas de las comidas que se incluyen en la alimentación de las familias. Además, se logró que los niños y niñas comieran con agrado preparaciones realizadas con vegetales (tortas de hojas verdes en salsa de tomate, tortas de frijoles con espinacas, arroz con

ayote, ensalada de repollo con espinacas y zanahoria) aún cuando la mayoría de las informantes habían manifestado que sus hijos e hijas no comen estos alimentos porque les desagrada su sabor. Estos resultados indican que los niños y niñas no rechazan en sí los vegetales, sino más bien la forma en que son preparados en sus casas. Lo anterior apunta a que el énfasis de la educación tiene que estar más en los aspectos prácticos del *cómo hacer* y menos en información en el *qué hacer*.

A pesar de las barreras anteriormente mencionadas, la discusión de cada una de las modificaciones propuestas mediante una interacción dinámica y de retroalimentación entre investigadoras e informantes condujo a las señoras a aceptar cambios en su alimentación que, aunque no constituyen un patrón ideal, mejora su situación real. Entre los factores que favorecieron su aceptación están el que no se hiciera cambios drásticos en las costumbres alimenticias de las familias y el que no se contradijeran los conocimientos de las participantes, sino que se reforzaran.

Las preparaciones degustadas disfrazan las propiedades organolépticas de los alimentos que son rechazados (vegetales y frijoles). Esto permitió que los miembros de las familias estuvieran dispuestos a probar las nuevas preparaciones. Las recetas que se demostraron y degustaron requieren de poco esfuerzo para prepararlas y son diferentes, lo que favoreció que las participantes las pusieran en práctica y además, contribuyó a estimular su creatividad culinaria.

En las reuniones las recetas fueron degustadas no sólo por las señoras sino también por sus hijos e hijas, quienes tuvieron una reacción positiva. Además, las participantes practicaron las recetas en sus hogares y recibieron el halago de su pareja, lo que contribuyó a que ellas se sintieran motivadas para realizar otros cambios.

Las recetas tienen mayor rendimiento y menor costo que algunas de las preparaciones que forman parte de la dieta de estas familias, por lo que se ajustan a sus posibilidades económicas.

En resumen, el convencimiento que las participantes obtuvieron sobre los beneficios de las modificaciones propuestas y la práctica que realizaron tanto en las sesiones como en sus casas, favoreció que interiorizaran los cambios, porque se dieron cuenta de que estos estaban dentro de los gustos y posibilidades económicas de las familias y porque contaron con la aprobación de sus familiares, principalmente de sus esposos. Además, haber trabajado a partir de la realidad del grupo estudiado permitió que las informantes tomaran más conciencia de sus problemas y por consiguiente se involucraran activamente en el proceso.

Aún cuando no se logró alcanzar lo ideal, se logró que las personas aceptaran modificaciones cuando estaban bien convencidas en cuanto a su importancia y su factibilidad. Sin embargo, se considera necesario dar un seguimiento que refuerce los cambios aceptados para que éstos sean incorporados de forma permanente en sus vidas.

## **Conclusiones**

Para realizar programas de educación alimenticia nutricional en comunidades pobres es necesario usar técnicas sencillas y comprensibles que permitan que las personas sean las constructoras de su propio conocimiento. No se debe limitar a brindar información sino más bien propiciar espacios en los que se permita practicar los conocimientos adquiridos.

La investigación demostró que técnicamente es posible hacer modificaciones en la alimentación de las familias que tienen escasos recursos económicos, porque aunque los cambios propuestos sólo se aceptaron parcialmente, mejoraron la situación real de las familias.

## **Recomendación**

Para lograr cambios en la conducta es necesario siempre evaluar la aceptación del cambio propuesto y una forma de hacerlo es empleando una metodología participativa, como se hizo en este estudio.

## **Bibliografía**

Casanueva, E. (1983). *Guía para la formulación de dietas de costo mínimo*. En **Cuadernos de Nutrición**, 6 (7-8) 36-37.

Cordero, A. (1996). **Sistematización de Diagnósticos de Rincón Grande de Pavas**. San José, Costa Rica: MIDEPLAN.

Chinnock, A. (s.f.) **Diario del Consumo de Alimentos**. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

FAO. (1995). **Guía didáctica: Manejo de Proyectos de Alimentación y Nutrición en Comunidades**. Roma, Italia.

Fernández, K.; Jiménez, K. & Chinnock, A. (2000). **Aporte nutricional del comedor escolar en un grupo de niños provenientes de familias de una comunidad urbano-marginal de San José.** Sin publicar.

Fernández, K.; Jiménez, K. & Vargas, G. (2000). **Recomendaciones para mejorar la alimentación, identificadas mediante una metodología participativa en familias urbano-marginales de San José.** Seminario de graduación para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

FUPROVI (1998). **Síntesis del Proyecto de Finca San Juan.** San José, Costa Rica. 5 p.

Ministerio de Economía, Industria y Comercio y Dirección General de Estadística y Censos (1999). *Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples.* Módulo de Empleo, Julio 1998. San José, Costa Rica: DGEC, 84p.

Ministerio de Salud, Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud e Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. (1996). *Encuesta Nacional de Nutrición, 1996.* Fascículo 3. Costa Rica: Ministerio de Salud.

Pineda, Alvarado & Canales. (1994). **Metodología de la investigación.** 2 ed.

Torún, B.; Menchú, M. & Elías, L. (1996). **Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.** Guatemala: INCAP/OPS.

Ulate, E. (1992). **Programa para análisis dietético.** Sin publicar.

## ANEXOS (Cuadros y Gráficos)

### Cuadro 1

**Patrón de consumo de las familias estudiadas, según tiempos de comida y frecuencia de consumo, Finca San Juan de Pavas, 1999**



<b>Tiempos de comida</b>	<b>Alimentos consumidos</b>	<b>Frecuencia de consumo_ (%)</b>
<b>Desayuno</b>	<b>Alguna bebida:</b> Café (negro o con leche), bebidas con leche, frescos de frutas, agua dulce o leche sola.	<b>94</b>
	<b>Pan solo o acompañado</b> (con margarina o mantequilla, jalea, embutidos, queso crema o natilla)	<b>88</b>
	<b>Frutas</b>	<b>33</b>
<b>Merienda de la mañana</b>	<b>Alguna bebida:</b> Jugos de paquete, frescos artificiales, frescos de frutas, bebidas en leche, café con leche o frescos de cereal en agua	<b>36</b>
	<b>Alguna bebida:</b> Frescos de frutas, frescos artificiales, frescos de cereal en agua, bebidas en leche, leche sola, café negro o gaseosas	<b>9</b>
<b>Almuerzo</b>	<b>Arroz</b> blanco o compuesto	<b>1</b>
	<b>Un producto de origen animal:</b> Embutidos, carne de res, carne de cerdo, pollo, huevo o atún	<b>9</b> <b>1</b> <b>58</b>
	<b>Frijoles</b>	<b>5</b>
	<b>Ensaladas verdes</b>	<b>2</b>
		<b>3</b>
		<b>0</b>
<b>Merienda de la tarde</b>	<b>Alguna bebida:</b> Café (negro o con leche), bebidas en leche o leche sola	<b>39</b>
	<b>Pan solo o acompañado</b>	<b>27</b>

<b>Cena</b>	<b>Alguna bebida:</b>	<b>64</b>
	Café (negro o con leche), bebidas en leche, leche sola, fresco de cereal en agua, gaseosas o agua dulce	
	<b>Arroz blanco</b>	<b>61</b>
	<b>Un producto de origen animal:</b>	<b>48</b>
	Pollo, huevo, carne de res, embutidos, queso, carne de cerdo, pescado o atún	
	<b>Frijoles</b>	<b>33</b>

<sup>1</sup> La frecuencia se refiere al porcentaje de veces en que el alimento apareció en este tiempo de comida en los 33 registros.  
Fuente: Fernández, Jiménez & Vargas, 2000.

## Cuadro 2

### Modificaciones propuestas y disposición para incorporar los cambios a su alimentación, Finca San Juan de Pavas, 1999

<b>Modificaciones propuestas</b>	<b>Disposición para incorporar los cambios</b>	
	<b>Modificaciones rechazadas</b>	<b>Modificaciones aceptadas</b>
Mantener el consumo diario de leche y/o queso en los niños y las niñas y aumentarlo en los adultos		Mantener el consumo de leche en los niños y las niñas. En el caso de los adultos tomarla de dos a tres veces por semana
Incluir a diario frutas ya sea como postre o en fresco	Comer variedad de frutas como postre	Preparar frescos naturales en lugar de artificiales tres veces por semana
Combinar pequeñas cantidades de carne con vegetales, pastas o arroz para tener mayor rendimiento y ahorrar dinero	Combinar la carne con vegetales	Combinar la carne con arroz
Consumir hígado y otras vísceras, si es posible una vez por semana	Consumir hígado y otras vísceras fue rechazado por su sabor	
Preparar picadillos y ensaladas con hojas verdes, zanahorias, vainicas y	Preparar picadillos	Preparaciones de vegetales crudos ya sean en ensaladas o en frescos

otros vegetales

Aumentar diariamente el consumo de frijoles en diferentes preparaciones

(de dos a tres veces por semana)

Consumir más frijoles en diferentes preparaciones como gallo pinto, tortas de frijol y molidos en sopa. Para esto estuvieron dispuestas a “poner” frijoles dos veces por semana.

Sustituir la mantequilla por margarina que es de menor costo

Consumir margarina fue rechazado porque no les gusta su sabor

---

Fuente: Fernández, Jiménez & Vargas, 2000.