

Artículo Original/ Original Article

## Caracterización Alimentaria nutricional de adolescentes de la comunidad campesina del Barrio Ybyraty de Paraguari

Verónica Costas-Duarte, Fabiola Alfonzo-Maciel, María Serafini-Melgarejo,  
\*José Francisco Flores-Alatorre

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de Asunción (UAA), Asunción, Paraguay

Cómo referenciar este artículo/  
How to referencethisarticle:

Costas-Duarte V, Alfonzo-Maciel F, Serafini-Melgarejo M, Flores-Alatorre JF. Caracterización Alimentaria nutricional de adolescentes de la comunidad campesina del Barrio Ybyraty de Paraguari. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud.* 2020;18(1):22-31

### RESUMEN

La práctica de dietas y hábitos por parte de adolescentes en zonas campesinas se debe primeramente al limitado conocimiento del perfil alimentario de su entorno. El objetivo del estudio fue realizar la caracterización alimentario-nutricional de los adolescentes de la comunidad campesina del barrio Ybyraty del distrito de Escobar, Paraguari en 2017. Fue un estudio descriptivo y transversal, el procedimiento de relevamiento de datos se llevó a cabo mediante una entrevista a profundidad a adolescentes campesinos, además se realizó toma de medidas antropométricas como: talla, peso, circunferencia de cintura e IMC. Se entrevistaron 114 adolescentes entre 12 y 19 años de edad, 57% era del sexo femenino. El 73% tuvo un IMC adecuado para su edad, 14% con riesgo de desnutrición, 7% desnutrición moderada y 6% presentó sobrepeso. El 80% tenía talla adecuada, 11% en riesgo de talla baja y 9% talla baja para la edad. En la tendencia de consumo: los participantes tenían acceso al agua potable siendo su bebida diaria más frecuente. Se destacó el consumo de leche, huevo, carne vacuna, gallina casera, cerdo, pescado, legumbres, plantas herbáceas como la batata, cucurbitáceas como el zapallo, verduras crudas y cocidas y frutas; estas últimas gracias a la producción agrícola familiar. A pesar de una buena disponibilidad de alimentos sanos existe malnutrición por desequilibrios en la ingesta de nutrientes encontrándose adolescentes de escasa estatura para la edad. Se recomienda el aumento del consumo diario de los alimentos menos consumidos que son las frutas, los tubérculos y hortalizas.

**Palabras clave:** Adolescentes, campesinos, hábitos alimentarios, estado nutricional.

## Nutritional characterization of adolescents of the peasant community of the Ybyraty neighborhood of Paraguari

### ABSTRACT

The practice of diets and habits by adolescents in rural areas is primarily due to limited knowledge of the food profile of their environment. The objective of the study was to carry out the nutritional-food characterization of the adolescents of the rural community of the Ybyraty neighborhood of the district of Escobar, Paraguari in 2017. This was a descriptive, cross-sectional study in which the procedure of data collection was carried out through an in depth interview with rural adolescents. In addition, anthropometric measures such as: height, weight, waist circumference, were taken and the Body Mass Index (BMI) was calculated. One hundred and fourteen adolescents between 12 and 19 years of age were interviewed, 57% was female. Seventy-three percent had a BMI

*Declaración de conflicto de intereses:* Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

*Fecha de recepción:* setiembre 2019. *Fecha de aceptación:* noviembre 2019

\***Autor correspondiente:** Flores-Alatorre José Francisco. Docente Investigador de la Facultad de Ciencias de la Salud /Universidad Autónoma de Asunción (UAA).

Correo electrónico: pponk@hotmail.com



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons

suitable for their age, 14% had risk of malnutrition, 7% moderate malnutrition, while 6% were overweight. Eighty percent proved to be the right size, 11% presented a risk of short stature and 9% had a short stature for age. In the consumption trend, it was found that the participants had access to drinking water which also was mentioned as the most frequent daily drink. The consumption of milk, eggs, beef, domestic hen, pork, fish, legumes, herbaceous plants such as sweet potatoes, cucurbits such as pumpkin, raw and cooked vegetables and fruits; the latter thanks to the family agricultural production. Despite a good availability of healthy foods there is malnutrition due to imbalances in the intake of nutrients, finding adolescents of short stature for their age. It is recommended to increase the daily consumption of the less consumed foods such as fruits, tubers and vegetables.

**Keywords:** Adolescents, peasants, foods habits, nutritional status.

## INTRODUCCIÓN

La malnutrición es el resultado de una carencia crónica o del exceso de alimentos. Los adolescentes que sobreviven a una malnutrición persistente llegan a ser adultos de escasa estatura con un estado de salud deficiente. La falta de alimentos adecuados puede obedecer a la falta de los conocimientos y medios para producir, preparar y conservar los alimentos necesarios. La doble carga de malnutrición, definida por la coexistencia de la desnutrición y el sobrepeso y obesidad (los cuales coexisten frecuentemente con deficiencias de micronutrientes), ha sido dictada por el ritmo de la transición nutricional, así como en muchos países de la región<sup>(1)</sup>.

En el mundo, casi 800 millones de personas padecen subalimentación crónica y más de 2000 millones de personas sufren deficiencias de micronutrientes. Entretanto, unos 159 millones de niños menores de 5 años tienen retraso del crecimiento y cerca de 50 millones de niños de esa edad tienen un peso bajo para su altura. El sobrepeso y la obesidad han alcanzado proporciones epidémicas afectan del 20% al 25% de las personas menores de 19 años en América Latina los factores clave que impulsan esta epidemia son el consumo excesivo de alimentos procesados de alto contenido calórico y bajo valor nutricional junto con el consumo de bebidas a endulzadas con azúcar<sup>(2)</sup>.

Luis Caputo, investigador social con especialización en juventud, realizó trabajos de preferencias alimentarias de las personas jóvenes campesinas por zona productiva donde el 64,7% de la población juvenil del Paraguay no puede decir qué comidas prefiere<sup>(3)</sup>.

La práctica de una dieta y/o hábitos por parte de adolescentes en zonas campesinas se debe primeramente al desconocimiento y a la incapacidad de los hogares de poder acceder a los alimentos en cantidad y calidad necesarias para llevar una vida activa. Se debe tener en cuenta, además, el ritmo de vida distinto de los adolescentes en zonas rurales y las dificultades que tienen a diario<sup>(4)</sup>.

Los hábitos alimentarios según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) es el conjunto de costumbres que condicionan la forma de como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen sus alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos<sup>(5)</sup>.

La situación socioeconómica, la frecuencia de las comidas familiares y la disponibilidad en casa de alimentos sanos se han asociado a un modo positivo a patrones de consumo de verduras, frutas y féculas. La mayoría de los adolescentes son conscientes de la importancia de la nutrición y saben los componentes de una dieta sana; sin embargo, pueden encontrarse con muchas barreras para aplicar estos conocimientos<sup>(6)</sup>.

Los adolescentes perciben las preferencias sobre gustos, las agendas apretadas, la disponibilidad de diferentes alimentos en casa y en la escuela, y el apoyo social de la familia y de los amigos como factores clave que afectan a los alimentos y a las bebidas por las que optan. Por ejemplo, los padres influyen de un modo positivo sobre la elección de alimentos y bebidas de los adolescentes cuando modelan hábitos alimentarios saludables. Los amigos se influyen mutuamente al actuar como modelos y al compartir actividades, como comer fuera de casa comida rápida y comprar tentempiés pocos saludables en tiendas cercanas al colegio<sup>(6)</sup>.

La escasez de ingresos mensuales lleva a las familias campesinas a la producción de alimentos para autoconsumo, de modo a minimizar los gastos. Por otro lado, los

adolescentes se ven expuestos a las elecciones alimentarias, por influencia de su entorno y, en especial, de los medios de comunicación<sup>(4)</sup>.

Los adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas<sup>(7)</sup>.

En Paraguarí, residen 221.932 habitantes en una superficie total de 8.705 km<sup>2</sup> con densidad poblacional de 26 personas por km<sup>2</sup>, en promedio 5 personas por vivienda. Está dividido en 17 distritos y su capital lleva el mismo nombre que el departamento. Actualmente representa el 4,3% del volumen demográfico total del país, sigue siendo un departamento de perfil altamente rural, donde aproximadamente 35% de los habitantes tiene menos de 15 años<sup>(8)</sup>.

La principal producción agrícola de Paraguarí es la caña de azúcar, siendo el segundo productor nacional en ese rubro, y, cabe mencionar también, que el arroz es uno de los cereales cuya cosecha anualmente se produce por toneladas. Cabe destacar que son familias dedicadas a la agricultura familiar campesina para la obtención de ingresos extras<sup>(8)</sup>.

La agricultura familiar incluye todas las actividades agrícolas de base familiar y está relacionada con varios ámbitos del desarrollo rural. La agricultura familiar es una forma de clasificar la producción agrícola, forestal, pesquera, pastoril y acuícola gestionada y operada por una familia y que depende principalmente de la mano de obra familiar, incluyendo tanto a mujeres como a hombres. Las ventajas de la agricultura familiar, es proveedora de alimentos frescos al mercado local, reduce el hambre y la pobreza en el ámbito rural, aprovecha las contribuciones de los miembros de la familia (mujeres, hombres, niños y adolescentes) en los procesos de producción y consumo<sup>(9)</sup>.

La agricultura familiar campesina tiene diferentes definiciones, aunque hay similitudes importantes. En todas las definiciones se reconocen la extensión de la parcela y el trabajo familiar como los dos componentes fundamentales. Sin embargo, en algunos países, lo cultural es parte esencial en esa definición, para señalar que ser campesino va más allá de un simple productor: su modo de vida y su cosmovisión tiene mucho que ver con la manera cómo interactúa con su entorno comunitario y su ambiente<sup>(10)</sup>.

En Paraguay la Ley de la Nación Paraguaya N° 2.419/2004, *"Que crea el Instituto Nacional de Desarrollo Rural y de la Tierra"*, en el Art. 6 conceptúa a la agricultura familiar campesina como aquella en la cual el recurso básico de mano de obra aporta el grupo familiar, siendo su producción básicamente de autoconsumo y parcialmente mercantil, completando los ingresos a partir de otras producciones de carácter artesanal o extra-predial<sup>(10)</sup>.

En el marco de la VII REAF, la sección nacional de Paraguay, integrada por referentes del sector público agrario y organizaciones sociales de la agricultura familiar, consensuan la definición de la misma, basada en la Resolución GMC 25/07 directrices para el reconocimiento e identificación de la agricultura familiar en el Mercosur: *"-Agricultura familiar, es aquella actividad productiva rural que se ejecuta utilizando principalmente la fuerza de trabajo familiar para la producción de un predio; que además no contrata en el año un número mayor de 20 jornaleros asalariados de manera temporal en épocas específicas del proceso productivo, que residen en la finca y/o en comunidades cercanas y que no utiliza, bajo condición alguna sea en propiedad, arrendamiento, u otra relación, más de 50 hectáreas en la Región Oriental y 500 hectáreas en la Región Occidental de tierras independientemente del rubro productivo"*<sup>(10)</sup>.

La alimentación balanceada, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo. Los grupos alimenticios están clasificados en 5 categorías: carbohidratos, proteínas, lácteos, frutas y vegetales y, por último, grasas y azúcares. El ser humano no debe olvidar que una alimentación balanceada o completa trae como consecuencia una lista de beneficios como: mínimas probabilidades de desarrollar enfermedades, control del colesterol, aminora el riesgo de problemas cardíacos, reduce la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológico, entre otros<sup>(11)</sup>.

El derecho a la alimentación adecuada fue reconocido en el art. 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos (La Declaración Universal establece que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.), siendo firmado posteriormente en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC, art. 11) y, mediante el derecho a la vida, en el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (art. 6)<sup>(12)</sup>.

A su vez, el derecho a la alimentación adecuada ha sido reconocido en instrumentos regionales, como el Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de derechos económicos, sociales y culturales (art. 12), (Protocolo de San Salvador, artículo 12: "Derecho a la alimentación. 1. Toda persona tiene derecho a una nutrición adecuada que le asegure la posibilidad de gozar del más alto nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual. 2. Con el objeto de hacer efectivo este derecho y a erradicar la desnutrición, los Estados partes se comprometen a perfeccionar los métodos de producción, aprovisionamiento y distribución de alimentos, para lo cual se comprometen a promover una mayor cooperación internacional en apoyo de las políticas nacionales sobre la materia")<sup>(12)</sup>.

En la Declaración de los derechos de las campesinas y campesinos se demanda la creación de un Convenio Internacional que haga respetar, proteger, cumplir y defender los derechos del campesinado a los Gobiernos. El movimiento campesino internacional señala en dicho documento que los actuales instrumentos internacionales de derechos humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) se muestran limitados para proteger los derechos de este sector poblacional, incluyendo su protección frente a las políticas internacionales de liberalización<sup>(13)</sup>.

A pesar de la importancia general dada al desarrollo de políticas públicas en apoyo de la agroecología, la experiencia limitada en este campo sugiere que ninguna política individual es clave, sino que parece que se necesitan combinaciones de políticas complementarias para incentivar la diseminación de iniciativas agroecológicas (CELIA 2018)<sup>(14)</sup>.

Las pocas experiencias derivadas de la adquisición pública o institucional muestran que cuando hay voluntad política esta es una estrategia efectiva para promover la realización progresiva del derecho a una alimentación adecuada a través de la apertura de nuevos canales de comercialización para los pequeños productores. También ofrecen una gama de otros beneficios, como la reducción de la distancia que recorren los alimentos y el acceso a alimentos frescos y nutritivos para los consumidores locales (FAO 2014)<sup>(15)</sup>.

Cabe destacar la escasa información oficial que existe sobre la realidad que día a día viven los adolescentes en zonas rurales del Paraguay. La disponibilidad de mayor información sería de mucha utilidad a la sociedad científica, a las organizaciones sociales y a la comunidad universitaria. Si bien es compromiso del Estado, el velar por los derechos de los adolescentes y garantizar el acceso a la alimentación y a la educación para la promoción de hábitos saludables, es evidente que ese compromiso no se cumple apropiadamente<sup>(3)</sup>.

Por lo tanto, el objetivo general del estudio fue describir la caracterización alimentario-nutricional de los adolescentes de la comunidad campesina del barrio Ybyraty del distrito de Escobar departamento de Paraguari en el 2017.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El presente trabajo es un estudio descriptivo, transversal realizado con un levantamiento de datos tipo censo, con un muestreo de conveniencia en adolescentes de 12 a 19 años cumplidos pertenecientes a la comunidad campesina del Barrio Ybyraty del Distrito de Escobar Departamento de Paraguari.

Los principales criterios de inclusión fueron: participantes de ambos sexos presentes los días de colecta de datos y aquellos que presentaron el consentimiento firmado por los padres y/o tutores para participar del estudio. Fueron incluidos 114 adolescentes de la comunidad que cumplieron con los criterios de selección. La visita de campo incluyó entrevistas individuales y evaluación antropométrica básica con duración máxima de 29

minutos por caso, las cuales fueron realizadas en varias ocasiones durante los meses de junio y julio del 2017.

El instrumento para la recolección de datos consistió en una encuesta, donde se asentaron datos socios demográficos, antropométricos, tendencia de consumo de cada uno de los encuestados. Para las mediciones antropométricas se tomaron en cuenta el peso, talla, índice de masa corporal, circunferencia de cintura. Tomando consideraciones para su edad de acuerdo a los criterios establecidos por la OMS/WHO<sup>(16)</sup> y el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) dependiente del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP y BS)<sup>(17)</sup>.

### **Identificación de métodos de medición, aparatos y equipos**

Como instrumentos de evaluación antropométrica se utilizaron: una balanza digital marca Sequiar, para obtener el valor del peso corporal, un tallímetro portátil marca Sequoia<sup>R</sup>, para obtener el valor de la talla, con una longitud máxima de 2 metros y una precisión de 1 centímetro, una cinta métrica metálica e inextensible de inicio ciego de 7 centímetros y 2 metros de largo de marca, calibres argentinos que se utilizaron para obtener el valor de circunferencias.

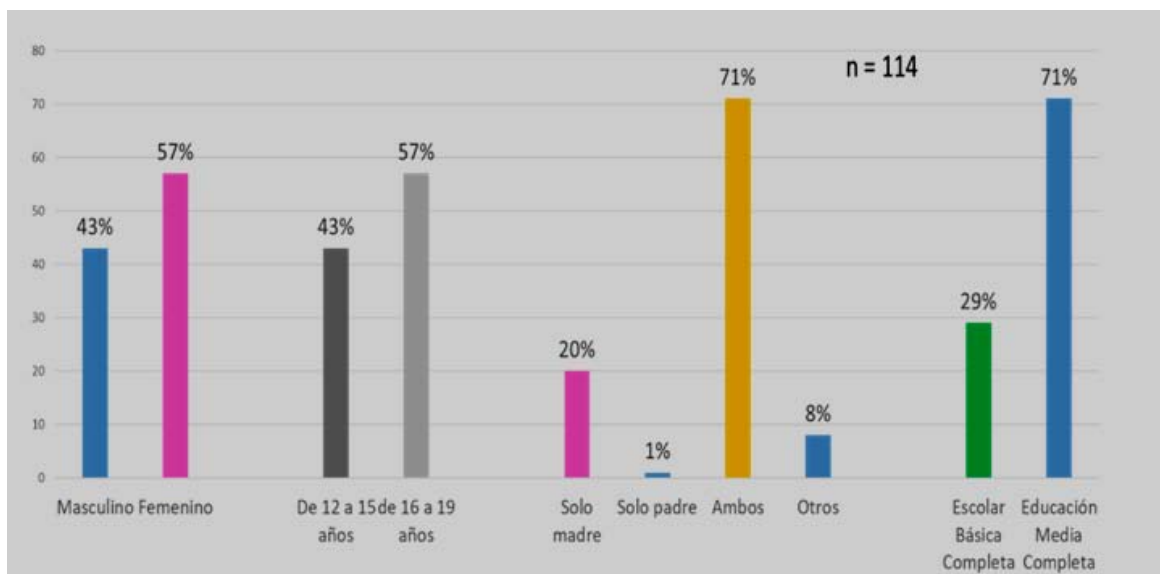
### **Análisis de Datos**

Una vez obtenidos los datos, estos fueron digitalizados, procesados y analizados con Microsoft Office Excel® 2007. Se analizó con el programa STATA versión 13 para la estadística descriptiva, se expresaron como promedios y desviación estándar (DE). Las variables cualitativas se expresaron como porcentajes (%) y frecuencias absolutas (n).

## **RESULTADOS**

En total fueron entrevistados 114 adolescentes de la comunidad campesina, quienes aceptaron participar de la investigación. En la Figura 1 se observan las características de la muestra, la cual estaba conformada en un 57% (n=65) por adolescentes del sexo femenino. Por otro lado, 57% (n=65) se encontraba dentro del rango etario de 16 a 19 años y el 43% en edades de 12 a 15 años.

En cuanto a convivencia familiar, el 71% (n=81) convivía con ambos padres, el 20% solo con la madre, el 1% solo con el padre y 8% en otras formas de convivencia familiar. En escolaridad, el 71% (n=81) de los encuestados había cursado hasta la educación media y el 29% la educación básica completa. (Ver Figura 1)



**Figura 1:** Características socio-demográficas de adolescentes de una comunidad campesina.

En la Figura 2 es posible observar los cultivos de autoconsumo mencionados por los encuestados. Se destacan a partir de lo que se obtuvo del cuestionario la mandioca con 23% (n=26), el locote con 11% (n=12) y el poroto peky con 8% (n=9).

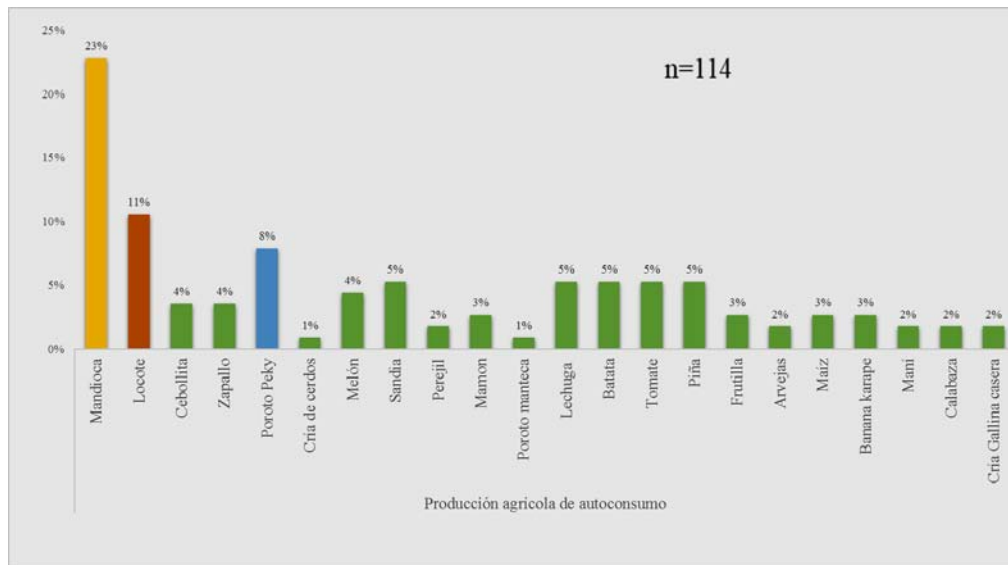


Figura 2: Producción agrícola para autoconsumo

Como resultado de la frecuencia de consumo, se aprecia que los alimentos más consumidos a diario eran la carne vacuna, aceite y grasas (como parte del menú), lácteos (de preferencia en el desayuno y la merienda), legumbres y azúcares. Los menos consumidos fueron las frutas, los tubérculos y hortalizas. (Ver Figura 3)

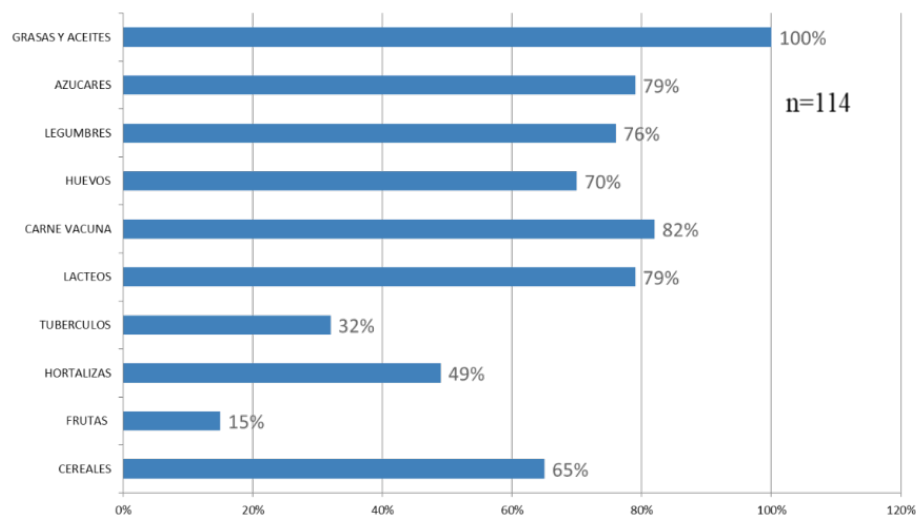
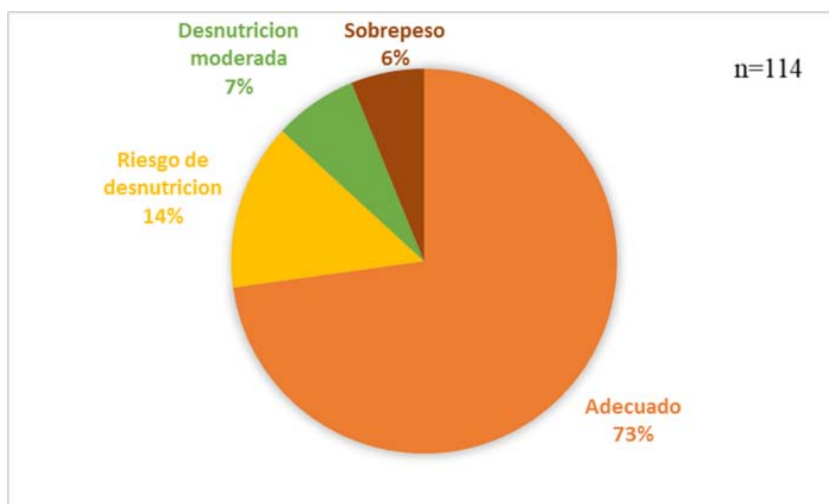


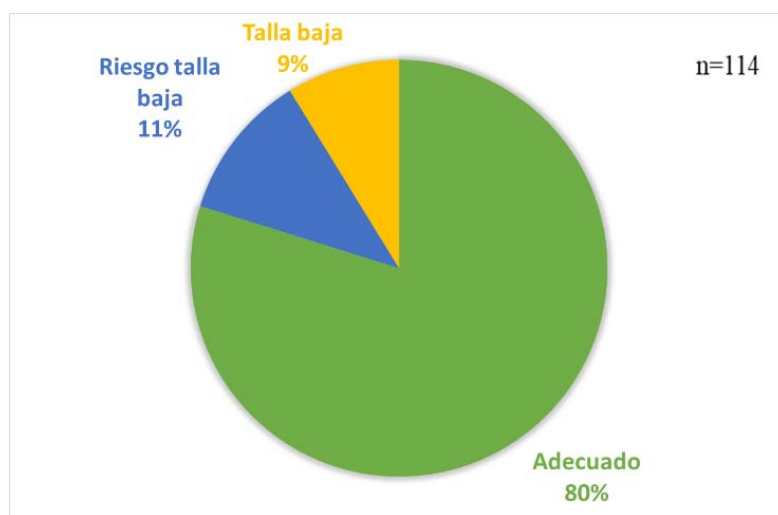
Figura 3: Tendencia de consumo de alimentos en adolescentes de una comunidad campesina.

En la Figura 4 se muestran los resultados del análisis del índice de masa corporal de los encuestados, teniendo en cuenta su edad. El 73% (n=83) resultó estar con el IMC adecuado para su edad, el 14% (n=16) resultó con un IMC que implica un riesgo de desnutrición, el 7% (n=8) resultó con un IMC que implica estar con una desnutrición moderada, mientras que el 6% (n=7) resultó con un IMC que implica estar con sobrepeso.



**Figura 4:** Diagnóstico nutricional según IMC en adolescentes de una comunidad campesina.

En la Figura 5 se observa el análisis, teniendo en cuenta la edad, de los resultados de la medición de la talla de los encuestados. El 80% (n=91) resultó tener la talla adecuada, el 11% (n=13) resultó estar en riesgo de talla baja, mientras que el 9% (n=10) tenía talla baja para la edad.



**Figura 5:** Diagnóstico nutricional según indicador Talla/Edad en adolescentes de una comunidad campesina.

## DISCUSIÓN

Actualmente, se cuenta con escasa literatura local que haga referencia a los hábitos alimentarios de comunidades rurales, especialmente de la población infanto-juvenil, por lo que nuestros hallazgos podrían arrojar cierta luz en lo que respecta al tema.

El 73% de los participantes presento un IMC adecuado para edad y sexo, solo 7 estaban excedidos de peso. Actualmente se tiene conocimiento que, 3 de cada 10 adolescentes paraguayos presenta malnutrición por exceso, por lo que nuestros resultados podrían deberse a que muchos de los encuestados refirieron realizar caminatas y usar bicicletas para trasladarse a distintos lugares, diariamente. En España, Vernetta<sup>(18)</sup> encontró que la totalidad de los adolescentes de la muestra, tenían un IMC adecuado.

En la presente investigación, el 98% de los adolescentes dijo tener acceso al agua potable. Caputo<sup>(3)</sup> en un estudio llevado a cabo hace unos años, en la misma zona geográfica, encontró solo 59,7% de acceso. Estos datos demuestran que la oportunidad de contar con agua potable, ha mejorado, pues llega a mayor cantidad de usuarios, potenciando de esta manera, la producción agrícola y el consumo de alimentos inocuos.

En nuestra investigación, el 79% refirió consumir lácteos en el desayuno, siendo la leche entera, la de mayor preferencia (59%). No se pudo comprobar, sin embargo, si el

consumo de lácteos cubre los requerimientos diarios de calcio para la edad. En un estudio español, Vernetta y cols.<sup>(18)</sup> encontraron cifras levemente inferiores (73%), pero que se ajustan a lo reportado por otros investigadores. En Salta, Argentina, Tempestti y cols.<sup>(19)</sup> describieron que los adolescentes de áreas rurales consumen en mayor cantidad lácteos con el desayuno, en comparación con los residentes de zonas urbanas (50% vs 45%,  $p < 0,05$ ).

La proteína de origen animal proviene de la ingesta de pescados (en forma de caldo de "mandi'i"), gallina casera, carne vacuna molida y huevos (como huevo frito), pero estas respuestas representan <50% de los adolescentes encuestados. Se pone de manifiesto, entonces, que más de la mitad de la población juvenil no accede a cubrir los requerimientos diarios de proteínas de alto valor biológico. Cabe destacar que 14% refirió no realizar la práctica, por lo que se puede suponer un aumento de casos de vegetarianos; obligados o por opción.

Aunque históricamente la carne vacuna ha representado uno de los principales componentes de la dieta básica de las familias campesinas paraguayas, esto fue cambiando debido al incremento de los costos de la ganadería casera, y del propio precio de la carne en el mercado local. Tempestti<sup>(19)</sup> encontró que el 85% de los adolescentes argentinos, tanto rurales como urbanos, incluyen a la carne vacuna en su alimentación semanal.

En cuanto al consumo de legumbres, el poroto peky fue el de mayor preferencia (32%). En la investigación de Caputo<sup>(3)</sup>, 16% de los adolescentes afirmaron incluir a las legumbres en su alimentación, por lo menos 1 vez por semana. Llama la atención el bajo porcentaje de adolescentes que consumen legumbres, pues, una buena cantidad de ellos, afirmaron tener huertas para autoconsumo, aunque se rescata que, la mandioca es el alimento de mayor cultivo. Tal vez esto refleje la mayor accesibilidad al cultivo de mandioca, por encima del resto de los productos de la huerta. Por otro lado, en zonas urbanas, Vierci y cols.<sup>(20)</sup> valoraron los hábitos alimentarios de funcionarios públicos paraguayos, y encontraron que 59% consume la porción adecuada de legumbres, según las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.

Es importante resaltar que casi la totalidad de los encuestados respondió incluir diariamente verduras en su dieta, siendo la lechuga, la de mayor preferencia. La misma cantidad de adolescentes refirió consumir frutas, en especial, la banana y el melón. Lo que no se pudo verificar en esta investigación, es el cumplimiento de la recomendación de consumir en total 5 frutas y verduras por día, a fin de asegurar el aporte adecuado de vitaminas y minerales. Vierci<sup>(20)</sup> observó que solo el 9% de la muestra estudiada, incluye de forma óptima a las frutas y verduras en su alimentación diaria. En Argentina<sup>(19)</sup>, menos del 60% incluye frutas y verduras en su dieta. En España, Vernetta<sup>(18)</sup> comprobó que el 79% de los adolescentes rurales consumen diariamente frutas y 49% por lo menos un tipo de verduras. Al considerar las cifras antes expuestas, se puede decir que aun el hábito de consumir frutas y verduras crudas con la alimentación diaria, es deficiente, y este fenómeno puede tener un origen multifactorial, como la falta de tiempo, la comida fuera del hogar, los costos, entre otros. Lo que sí es fundamental acotar, la necesidad de mayor difusión de campañas de educación alimentaria, como la célebre "5 al día", que hace referencia a la inclusión diaria de al menos 2 porciones de frutas y 3 de verduras o viceversa.

En cuanto a los hidratos de carbono complejos, el panificado (galletas) es el de mayor consumo (64%), y lo compran de forma diaria. Se pone en evidencia un profundo cambio en las costumbres campesinas del Paraguay, pues en vez de cocer el pan en el hogar, se opta por la compra en almacenes.

En esta investigación se destaca también el consumo diario de aceites vegetales (girasol y soja), no así de los demás cuerpos grasos. Lo preocupante de esto, es que los adolescentes han referido consumir el aceite, pero como parte de la cocción de alimentos, como tortillas y huevos fritos. En España, Vernetta<sup>(18)</sup> destaca la mayor preferencia por el aceite de oliva. En las campañas del Paraguay, es muy difícil encontrar el aceite de oliva, razón por la cual, incluso, muchos jóvenes desconocen su existencia.

También se pudo comprobar que un alto porcentaje de los adolescentes de la muestra, no consumen bebidas alcohólicas ni carbonatadas. Dato muy alentador, ya que existen reportes de la DGEEC<sup>(21)</sup>, afirmando que el 39% de los jóvenes paraguayos son bebedores habituales de alcohol, con una relación de 3:1 a favor de los hombres.



## CONCLUSIONES

Al realizar un resumen de lo encontrado en esta investigación, se puede subrayar que la alimentación del hogar campesino, tiende a adoptar matices urbanos, con la inclusión de ciertos alimentos propio de grandes ciudades, como los panificados y productos envasados. El cultivo de alimentos para autoconsumo se está dejando de lado, dando paso al uso de la tierra para la siembra de productos comercializables como la mandioca.

Se torna importante insistir con una mayor difusión de la educación alimentaria en las instituciones educativas, centros sociales y comunitarios, para mejorar el aprovechamiento de los productos de la tierra, y seguir manteniendo la tradición intacta en la alimentación rural.

A partir de este estudio, se sugiere llevar a cabo investigaciones de la misma línea, pero que involucren a jóvenes de otras localidades rurales, además de cuantificar el consumo diario de calorías, proteínas y micronutrientes esenciales para la edad, de manera a tener mayor información sobre los hábitos alimentarios y la ingesta calórica real de los adolescentes del interior del país.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Foro Mundial sobre la Seguridad Alimentaria y Nutrición. Foro FSN. ¿Cómo enfrentan los países de América Latina la doble carga de la malnutrición?; 2015. <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/double-burden>
2. Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS); El chef Jamie Oliver y países de las Américas y del mundo compartieron experiencias exitosas contra la obesidad infantil; 2016. [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12075%3A](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12075%3A)
3. Caputo L. Base Investigaciones Sociales. En: Hábitos Alimentarios y brechas territoriales de las familias campesinas en el Paraguay. AECID Agencia Española de cooperación Internacional para el desarrollo; Primera edición; Asunción, Paraguay; mayo 2012. [http://biblioteca.clacso.edu.ar/Paraguay/base-is/20170330035755/pdf\\_67.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Paraguay/base-is/20170330035755/pdf_67.pdf)
4. Castro A. Familias rurales y sus procesos de transformación. Estudios de casos en un escenario de ruralidad en tensión. 2012. *Psicoperspectivas. Individuo y sociedad*, Vol. 11, No. 1. <http://psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/172/204>
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Glosario de términos. Hábitos alimentarios. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf> 2014
6. Fundación Española de Nutrición (FEN). Patrones de hábitos alimentarios, estilos de vida y sobrepeso en niños y adolescentes españoles en el estudio científico ANIBES. Disponible en: [http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES\\_numero\\_5.pdf](http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_5.pdf) Madrid – España 2015
7. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y adolescente. Salud del adolescente. Desarrollo de la adolescencia; 2017. [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
8. Dirección General de Estadísticas, Encuestas y Censos (DGEEC). Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI) Paraguay, Paraguair 2002; 143–50.
9. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); 2014 Año Internacional de la Agricultura Familiar. Alimentar al mundo, cuidar el planeta. Viale delle Terme di Caracalla, 00153, Rome Italy Family-Farming-2014@fao.org <http://www.fao.org/family-farming-2014/home/what-is-family-farming/es/>
10. Centro de Análisis y Difusión de la Economía Paraguaya CADEP. Agricultura Familiar Campesina en el Paraguay. Disponible en: [cadep@cadep.org.py](mailto:cadep@cadep.org.py) [www.cadep.org.py](http://www.cadep.org.py). Asunción, mayo de 2016.
11. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Alimentación saludable. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf> Chile; 2014
12. Pereira Fukuoka M. Base Investigaciones Sociales. En: Derecho a la Alimentación en la administración Cartes. MISEREOR; Asunción; noviembre 2014.
13. La Vía Campesina, Movimiento Campesino Internacional. En: "Declaración de los derechos de las campesinas y campesinos". Documento aprobado por la Comisión Coordinadora Internacional de la Vía Campesina. Seúl, marzo 2009. <https://viacampesina.net/downloads/PDF/SP-3.pdf>

14. Nicholls- Estrada, Clara I. Altieri, Miguel A. Caminos para la Amplificación de la Agroecología. Boletín Científico 1. CELIA Ediciones. Medellín, Colombia 2018. Disponible en: <http://celia.agroeco.org/wp-content/uploads/2019/02/Boletin-Cientifico-CELIA-1.pdf>
15. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). En: Agricultura Familiar en América Latina y el Caribe: Recomendaciones Políticas. Capítulo 2: La Agricultura Familiar en cifras. Santiago, Chile 2014, página 47. <file:www.fao.org/3/i3788s/i3788s.pdf>
16. De Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Bulletin of the World Health Organization 2007; 85: 660-7.
17. Sánchez Bernal S, Dallmann D. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN). En: Manual Básico de Evaluación Nutricional Antropométrica. Evaluación nutricional de escolares y adolescentes. Asunción, Paraguay; 2012, páginas: 30-33.
18. Vernetta M, Peláez E, Ariza L, López Bedoya J. Dieta mediterránea, actividad física e índice de masa corporal en adolescentes rurales de Granada (España). NutrClinDietHosp. 2018; 38(1): 71-80.
19. Tempestti C, Alfaro S, Cappelen L. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes escolarizados de poblaciones urbanas y rurales. Actualización en Nutrición 2013; 14(2):134-40.
20. Vierci G, Pederzani C, Cabrera G, Duarte N, Ferro E. Frecuencia de hábitos alimentarios vinculados al riesgo de desarrollar cáncer en funcionarios públicos de Asunción. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud, 2013;11(2): 55-64.
21. Dirección General de Encuestas, Estadísticas y Censo (DGEEC). En: La juventud y el consumo de drogas lícitas. Asunción, 2015.