

Escuela Nacional de Salud Pública. La Habana

## ESTADO DE LOS CONOCIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN UN CONSULTORIO DEL PROGRAMA DEL MÉDICO DE FAMILIA

*Maritza López Palomino<sup>1</sup>, Zoraida Amable Ambrós<sup>2</sup>, Odette Garrido Amable<sup>3</sup>, Antonio Julián Martínez Fuentes<sup>4</sup>.*

### INTRODUCCIÓN

El alimento ha sido un factor esencial en la supervivencia de la especie humana desde el principio de los tiempos.<sup>1</sup> Igualmente, se ha reconocido la importancia de una dieta saludable en el aseguramiento de una vida sana, prolongada y productiva.<sup>2</sup> No obstante estas realizaciones, las distintas fuerzas que han impulsado en la América latina la transición en los planos económicos, demográficos y alimentarios han llevado al abandono de los hábitos tradicionales de alimentación en favor de las dietas “occidentalizadas” (o mejor dicho “norteamericanizadas”).<sup>3</sup> Así, la transición alimentaria en las Américas se caracteriza por la participación disminuida de las leguminosas y los cereales, las frutas y los vegetales en la dieta regular de los individuos y las colectividades en favor de los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas y sal.<sup>4</sup>

Cuba no ha estado ajena a la transición alimentaria en las Américas. La alimentación del cubano ha variado significativamente

desde los momentos de conformación de la cultura e identidad.<sup>5</sup> Las Encuestas Nacionales de Gustos y Preferencias Alimentarias han revelado el consumo desproporcionado de bebidas azucaradas, alimentos elaborados con harinas refinadas, y la fritura como método recurrente de cocción de los alimentos.<sup>6</sup>

La situación anterior pudiera estar compuesta por el conocimiento que la población profana tiene sobre lo que se tiene por una “dieta saludable”. No solo los conocimientos sobre este particular son insuficientes, sino que, además, los comportamientos son insanos por naturaleza.<sup>7-8</sup> Estos (y otros) factores añaden capas de complejidad a la intervención educativa en la inculturación de conductas alimentarias sanas. Las acciones educativas pasadas han dado mayor importancia al enfoque dietético-metabólico sin que se tengan en cuenta la extraordinaria complejidad de la conducta humana.<sup>9-10</sup>

---

<sup>1</sup> Licenciada en Nutrición y Dietética. Máster en Promoción y Educación para la Salud. Profesora Asistente. Coordinadora del Diplomado (versión presencial) de Promoción y Educación para la Salud. <sup>2</sup> Médico. Doctora en Ciencias Médicas. Profesora Titular. Profesora Consultante. <sup>3</sup> Médico. Máster en Educación Médica. Máster en Longevidad Satisfactoria. Profesora Auxiliar. Coordinadora del Diplomado (versión virtual) de Promoción de Salud en la Atención Primaria de Salud. <sup>4</sup> Licenciado en Ciencias Biológicas. Doctor en Ciencias Biológicas. Profesor Titular. Profesor Consultante.

Recibido: 5 de Septiembre del 2018. Aceptado: 28 de Septiembre del 2018.

*Maritza López Palomino.* Escuela de Salud Pública. Calle 100 esquina a Perla. Reparto Altahabana. Boyeros. La Habana.

Correo electrónico: [mlpalomino@infomed.sld.cu](mailto:mlpalomino@infomed.sld.cu)

El siguiente trabajo expande los objetivos de uno previamente concluido en un área de salud del reparto “Antonio Maceo”, de la ciudad de La Habana, escenario de desarrollo del proyecto sobre Alimentación Saludable que dirige la Escuela Nacional de Salud Pública.<sup>11</sup> Como parte del diseño de un estudio exploratorio, 125 personas (*Hombres*: 61.6%; *Escolaridad universitaria*: 44.0%; *Trabajadores estatales*: 56.0%) con edades mayores de 20 años (*Edades entre 40 – 59 años*: 41.6%) que eran atendidas en el consultorio número 19 del Policlínico “Antonio Maceo” del municipio Cerro (La Habana), y que respondieron a una convocatoria hecha por los investigadores del proyecto, rellenan una encuesta semiestructurada sobre conocimientos de alimentación y nutrición. Las personas participantes en la investigación pertenecían a 113 familias domiciliadas en el área de salud, y fueron escogidas por los investigadores mediante sorteo de entre aquellos que habían asistido al consultorio al menos en una ocasión. Se aseguró que no más de dos individuos fueran miembros de una misma familia. La ejecución de la investigación reseñada en este ensayo fue autorizada por la Dirección de Salud del municipio Cerro y la Dirección del Policlínico “Antonio Maceo”, al que pertenece el consultorio que atiende a los sujetos domiciliados en el área.

El Anexo a este ensayo muestra el diseño de la encuesta administrada a los participantes en la investigación. Brevemente, la encuesta cubrió aspectos como la percepción de la persona sobre el fenómeno alimentario, la comida más importante del día, la frecuencia de comidas diarias, el consumo de alimentos según grupo alimentario, el consumo de grasas, sal y azúcar, la ingestión de agua, los lugares de realización de las comidas, el acompañamiento durante las mismas, y los métodos de cocción de los alimentos.

Solo el 8.0% de los entrevistados relacionó el proceso alimentario con la salud y sus áreas de desarrollo. Las respuestas a la pregunta “¿Qué es para Usted la alimentación?” no aludieron a la visión integral que se encierra en el concepto de alimentación, y que abarca todas las dimensiones de la naturaleza humana en función de la salud. Lo anterior sugiere que este aspecto debe ser considerado en la planificación de las acciones educativas a ejecutar.

Más de la mitad de los entrevistados coincidió en que el desayuno es la comida más importante del día. Otro 39.8 % señaló al almuerzo. Ninguno declaró a la merienda como una de las comidas del día. Las explicaciones hechas sobre la elección hecha de la frecuencia del día fueron ambiguas, y muchos valoraron la comida como la más importante debido a la compañía de la familia.

Más de la mitad (esto es: el 52.8%) de los entrevistados percibió, según su conocimiento o sus vivencias, que su alimentación era “Regular”. No fue la intención del presente ensayo extenderse en las causas de una respuesta u otra. No obstante, parece ser que el nivel de escolaridad puede influir en la percepción que tiene el entrevistado sobre su alimentación. En tal sentido, fueron los entrevistados con nivel técnico medio los que calificaron a su alimentación como “Regular”. Por el contrario, la totalidad de los estudiantes participantes consideraron su alimentación como “Buena”.

El 47.2% de los participantes respondió que hacía cuatro comidas diarias. Otro 20.0% declaró que hacía cinco comidas. El hogar fue predominante como el lugar para alimentarse, especialmente en las frecuencias del desayuno y la comida. La mayoría de los encuestados respondió que realiza sus comidas regularmente en compañía de sus familiares.

Tabla 1. Distribución de personas estudiadas según preferencia para el consumo de alimentos por grupos y tipo

Grupo de alimentos	Preferencia, %	Consumo, %	Brecha, %
<b>Grupo I. Cereales y viandas</b>			
Yuca	84.8		
Papa	78.4		
Plátano	77.6		
Arroz	72.0	31.2	56.7
Malanga	69.6		
Pizzas	63.2	18.4	70.9
Pastas alimenticias	62.4	35.2	43.5
Boniato	48.0		
Pan / galletas	46.4	13.6	70.7
Calabaza	33.6		
<i>Todas las viandas</i>	65.3	22.4	65.7
<b>Grupo II. Vegetales</b>			
Tomate	94.4		
Col	72.8		
Pepino	65.6		
Lechuga	56.0		
Quimbombó	43.2		
Habichuela	29.6		
<i>Todos los vegetales</i>	60.3	28.0	53.6
<b>Grupo III. Frutas</b>			
Plátano	88.8		
Mango	76.8		
Naranja	69.6		
Piña	62.4		
Fruta bomba	51.2		
Melón	44.0		
<i>Todas las frutas</i>	65.5	24.0	63.4
<b>Grupo IV. Carnes, pescado, pollo, huevo y frijoles</b>			
Frijol negro	82.4		
Pollo	75.2	20.0	73.4
Frijol colorado	68.0		
Frijol blanco	65.8		
Cerdo	63.2	13.6	78.5
Huevo	63.2	16.8	73.4
Res	61.6	11.2	81.8
Garbanzos	60.0		
Chícharos	45.6		
Alimentos extendidos	37.6	8.4	77.7
Pescado	36.8	3.2	91.3
Embutidos	32.8	8.4	74.4
Ovejo	18.4		
<i>Todas las leguminosas</i>	64.4	37.6	41.6
<b>Grupo V. Leche y derivados</b>			
Queso	76.0	6.4	91.6
Leche	75.6	20.8	72.5
Yogurt	59.2	2.4	95.9
<b>Grupo VI. Grasas</b>			
Mayonesa	52.0	No referida	No calculada
Mantequilla	45.6	No referida	No calculada
Manteca de cerdo	28.0	No referida	No calculada
Aceite	21.6	No referida	No calculada
<b>Grupo VII. Azúcares</b>			
Helado	84.8	16.8	80.2
Chocolate	71.2	12.0	83.1
Flan	64.8		
Natilla	59.2		
Frutas en almíbar	44.8		
Dulces de harina de trigo	34.4		
<i>Otros dulces</i> <sup>¶</sup>	50.8	27.2	46.5

<sup>¶</sup> Se incluyen en esta subcategoría los dulces diferentes del helado y el chocolate.

Tamaño de la serie: 125.

Fuente: Registros del estudio.

La encuesta administrada contempló los gustos y preferencias alimentarias del entrevistado. La Tabla 1 muestra los gustos y preferencias según el grupo de alimentos. De acuerdo al grupo de pertenencia de los alimentos, las preferencias fueron como sigue: *Grupo I*: Yuca: 85.0%; *Grupo II*: Tomate: 94.4% (en la preparación de ensaladas); *Grupo III*: Plátano fruta: 88.8%; *Grupo IV*: Frijoles negros: 82.4%; *Grupo V*: Queso: 76.0%; *Grupo VI*: Mayonesa: 52.0%; y *Grupo VII*: Helados: 84.8%; respectivamente.

La fritura fue la forma de cocción preferida por el 71.2% de los entrevistados. Los participantes declararon beber entre 2 – 3 litros diarios de agua. No se indagó en este estudio sobre la ingestión de otros líquidos diferentes del agua libre. El 100.0% de los encuestados declaró que no añade ni sal ni azúcar a los alimentos una vez confeccionados, y antes del consumo de los mismos.

La encuesta se extendió para registrar el consumo del alimento por el entrevistado. Para todos los grupos se comprobó una brecha importante entre la preferencia por un alimento y el consumo hecho del mismo. De acuerdo con el grupo de pertenencia del alimento, la cuantía promedio de la brecha entre la preferencia y el consumo se comportó de la manera siguiente: *Grupo I*: 61.5%; *Grupo II*: 53.6%; *Grupo III*: 63.4%; *Grupo IV*: 74.0%; *Grupo V*: 86.7%; y *Grupo VII*: 69.9%; respectivamente. No se registró el consumo de grasas hecho cotidianamente por los encuestados.

Interrogados sobre las discrepancias anotadas entre las preferencias por un alimento y el consumo hecho del mismo, el 42.4% de los entrevistados declararon en primer lugar la facilidad para la elaboración de los alimentos, seguido por el acceso económico a los mismos (37.6%), y la disponibilidad (36.8%); respectivamente.

Completada la encuesta, es conveniente resaltar los hallazgos de la

misma. La conducción de la encuesta, y la comprensión de los distintos ítems que la componían, fue facilitada por el nivel de instrucción del entrevistado. Casi la mitad de ellos eran titulados universitarios. En otros trabajos los investigadores han señalado sesgos de diversa orden debido a la baja escolaridad de los participantes en investigaciones de esta naturaleza.<sup>12</sup>

Para muchos de los entrevistados el desayuno es la principal comida del día. El desayuno condiciona la armonía diaria y determina el desarrollo físico e intelectual de las actividades fundamentalmente matutinas.<sup>13</sup> En contraste con este resultado, varios investigadores constatan cómo se ha modificado la práctica del desayuno en años recientes, y el abandono del mismo como una de las comidas principales del día.<sup>14</sup>

Para los participantes en esta encuesta, la familia es la compañía preferida a la hora de realizar las comidas. Sin embargo, otras investigaciones han revelado que el centro laboral y/o el centro de estudio se han convertido en los lugares preferentes para las comidas del día, y que los entrevistados comparten sus comidas con sus compañeros de trabajo y/o estudios.<sup>15-16</sup>

La encuesta presente ha encontrado que, para la mayoría de los interrogados, el número de comidas a efectuar diariamente oscila entre 3 – 5 frecuencias. Éste es también un hallazgo recurrente de las encuestas de este tipo concluidas en distintos escenarios y comunidades de la región latinoamericana.<sup>17-19</sup>

Las preferencias alimentarias pueden variar de *población-a-población*, de *país-a-país*, e incluso dentro del país, de acuerdo con la población y la comunidad encuestada. En el presente estudio, las viandas, los vegetales, las frutas y las leguminosas ocuparon las preferencias de los entrevistados. Sin embargo, en un estudio previo, el arroz y las pastas alimenticias fueron las opciones preferidas.<sup>5-6</sup> Es probable que el nivel de instrucción haya

influido en estos resultados. En otros países de América latina, las preferencias alimentarias se han comportado de forma diferente a lo encontrado en este estudio, reflejando así las influencias de las tradiciones y el acceso a los alimentos.<sup>20-22</sup> Se debe dejar dicho que entre las preferencias por un alimento y otro, y el consumo actual del mismo, existen brechas que pueden ser atribuidas a numerosos factores, entre ellos, el acceso a los alimentos, y la disponibilidad de los mismos en los mercados.<sup>23</sup>

La fritura es señalada siempre como la técnica de cocción preferida de los cubanos. Este hallazgo contradice lo recomendado en las “Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años” para reducir el consumo de grasas saturadas y peroxidadas, y prevenir así la aparición de las dislipidemias.<sup>24</sup>

El presente estudio concuerda con otros anteriormente publicados acerca de la importancia del consumo de agua para asegurar una hidratación adecuada del organismo.<sup>25</sup> No obstante, se advierte en todas partes acerca de la sustitución del consumo de agua libre por bebidas de todo tipo, con preferencia por las azucaradas.<sup>26</sup>

Ninguno de los encuestados declaró que añade azúcar o sal a las comidas una vez preparadas, y antes de consumirlas. Tal resultado contradice la percepción que se tiene dentro de Cuba del excesivo consumo de estos alimentos.<sup>5-6,24</sup> Como se ha anotado más arriba, el nivel de instrucción del encuestado puede haber influido en este hallazgo.

Concluyendo, los participantes en este estudio conceptualizaron la alimentación de modo incompleto, y la percibieron como de regular calidad, sin reconocer la relación entre ésta y la salud. Se identificó el desayuno como la comida principal del día. El hogar y la compañía familiar son las preferencias para efectuar las frecuencias cotidianas de alimentación. Las preferencias

y consumos de la población coinciden con los alimentos del Grupo IV, en especial las leguminosas y el pollo. Los métodos de cocción más utilizados fueron asimismo los más insanos. Aunque el agua resultó la bebida de mayor consumo, no fue la de preferencia. Lo anteriormente expuesto debe constituir en objetivos de futuras investigaciones que revelen las distintas aristas del fenómeno alimentario en Cuba, y contribuyan a mejores políticas de intervención.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rozin P. Food is fundamental, fun, frightening, and far-reaching. *Social Research* 1999;66:9-30. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/40971298>. Fecha de última visita: 4 de Diciembre del 2017.
2. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health: A framework to monitor and evaluate implementation. World Health Organization. Geneva: 2006. Disponible en: <http://www.who.int/iris/handle/10665/43524>. Fecha de última visita: 4 de Diciembre del 2017.
3. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA; *et al.* Origins and evolution of the Western diet: Health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr* 2005;81:341-54.
4. Caballero B. La transición nutricional: Tendencias mundiales en la dieta, estilo de vida y enfermedades no transmisibles. En: *Nutrición en la salud y la enfermedad* [Editores: Ross CA, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR]. Undécima edición. Lippincott. New York: 2014. pp. 1513-1519.
5. Porrata C, Pérez M. Evolución de algunos indicadores alimentario-nutricionales en Cuba a partir de 1993.

- Revista Cubana de Medicina Tropical 1998;50:270-2.
6. Porrata-Maury C, para el Grupo Cubano de Estudio de los Factores de Riesgo y Enfermedades No Transmisibles. Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 y más años de edad. RCAN Rev Cubana Aliment Nutr 2009;19:87-105.
  7. Worsley A. Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behaviour? Asia Pac J Clin Nutr 2002;11(3 Suppl):S579-S585.
  8. Paquette MC. Perceptions of healthy eating: State of knowledge and research gaps. Canadian J Public Health 2005;96(3 Suppl):S15-S19.
  9. Rodríguez Vázquez L. Educación alimentaria y comunidad educacional. RCAN Rev Cubana Aliment Nutr 2012;22:154-60.
  10. Bertran Vilà M. Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. Rev Saúde Coletiva 2010;20:387-411.
  11. López Palomino M. Conocimientos y comportamientos sobre alimentación en población de 20 años y más. Consultorio 19, Policlínico Docente "Antonio Maceo". Escuela Nacional de Salud Pública. Ministerio de Salud Pública. La Habana: 2015.
  12. Colón-Ramos U, Pérez-Cardona CM, Monge-Rojas R. Socio-demographic, behavioral, and health correlates of nutrition transition dietary indicators in San Juan, Puerto Rico. Rev Panam Salud Pública 2013;34:330-5.
  13. Affenito SG. Breakfast: A missed opportunity. J Am Diet Assoc 2007;107:565-9.
  14. Trancoso SC, Cavalli SB, Pacheco da Costa R. Café da manhã: Caracterização, consumo e importância para a saúde. Rev Nutr Campinas 2010;23:859-69. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732010000500016&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732010000500016&script=sci_arttext). Fecha de última visita: 7 de Diciembre del 2017.
  15. Suárez C, Echegoyen A, Cerdeña M, Perrone V, Petronio I. Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. Rev Chil Nutr 2011;38:60-9.
  16. Alves HJ, Faber MC. Comportamento alimentar em moradia estudantil: Um espaço para promoção da saúde. Rev Saúde Pública 2007;41:197-204.
  17. Amorim de Andrade K, Teixeira de Toledo MT, Souza Lopes M, Silva do Carmo GE, Souza Lopes AC. Counseling regarding healthy lifestyles in primary health care and the dietary practices of clients. Rev Esc Enferm Univ Sao Paulo 2012;46:1116-23. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342012000500012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342012000500012&script=sci_arttext). Fecha de última visita: 11 de Diciembre del 2017.
  18. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, Escobar D, Aragón B, Espinoza L; *et al.* Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Nutrición Hospitalaria [España] 2013;28:447-55.
  19. de Oliveira GG, Liberali R, Coutinho VF. (2012). Perfil de consumo alimentar de mulheres frequentadoras de uma academia de Curitiba. SaBios Rev Saúde Biologia 2012;7:73-85.
  20. Schnettler B, Mora M, Mills N, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M; *et al.* Tipologías de consumidores según el estilo de vida en relación a la alimentación: Un estudio exploratorio en el sur de Chile. Rev Chil Nutr 2012;39:165-72.
  21. Gámbaro A, Raggio L, Dauber C, Ellis AC, Toribio Z. Conocimientos

- nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: Un estudio de caso. *ALAN Arch Latinoam Nutr* 2011;61:308-15.
22. da Silva Maciel E, GirnosSonati J, Marcelo Modeneze D, Santos Vasconcelos J, Vilarta Roberto. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Rev Nutr Campinas* 2012;25:707-18.
  23. Andreyeva T, Long MW, Brownell KD. The impact of food prices on consumption: a systematic review of research on the price elasticity of demand for food. *Am J Public Health* 2010;100:216-22.
  24. Porrata C, Castro D, Rodríguez L, Martín I, Sánchez R, Gámez AI. Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad. INHA Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Ministerio de Salud Pública. La Habana: 2009.
  25. Majem LS. Recomendaciones para una hidratación saludable. *Rev Esp Nutr Comun* 2008;14:114-6.
  26. Iglesias Rosado C, Villarino Marín AL, Martínez JA, Cabrerizo L, Gargallo M, Lorenzo H; *et al.* Importancia del agua en la hidratación de la población española: Documento FESNAD 2010. *Nutrición Hospitalaria [España]* 2011; 26:27-36.

**ANEXOS**

Anexo 1. Guía para la entrevista. El entrevistador explicará al participante que se le solicitará su identificación, al ser esta investigación el preámbulo de una intervención educativa sobre alimentación y nutrición en el área seleccionada para la investigación.

Los datos de identificación personal servirán después para el seguimiento del impacto de las acciones educativas.

Nombres y apellidos \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ años Sexo Masculino  Femenino

Nivel escolar terminado  
 Primaria  Secundaria  Preuniversitario  Técnico medio  Universitario

Situación laboral  
 Estudiante  Trabajador estatal  Ama de casa  Trabajador por cuenta propia  Jubilado

Responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la alimentación para Usted?

2. ¿Considera que su alimentación tiene relación con su salud? Sí  No

3. ¿Cuál de las comidas considera más importante? Se admite más de una respuesta:  
 Desayuno  Almuerzo  Comida  Meriendas  No responde

3.1. ¿Por qué?

4. ¿Cómo considera la calidad de su alimentación? Buena  Regular  Mala

4.1. ¿Por qué?

5. ¿Con qué frecuencia ingiere Usted alimentos en el día?  
 Dos veces  Tres veces  Cuatro veces  Cinco veces  + Cinco veces

6. ¿Dónde usted realiza sus comidas en los diferentes horarios?  
 Lugar Desayuno Merienda Almuerzo Comida  
 Domicilio \_\_\_\_\_  
 Centro de trabajo \_\_\_\_\_  
 Escuela \_\_\_\_\_  
 Restaurante \_\_\_\_\_  
 Cafetería \_\_\_\_\_  
 Otras opciones \_\_\_\_\_

7. ¿En compañía de quién usted regularmente realiza sus comidas? Se admite más de una respuesta  
 Familia  Amigos  Compañeros de trabajo  Sin compañía

8. ¿Qué alimentos prefiere consumir?

*Grupo I. Cereales y viandas*  
 Pizzas  Otras Pastas  Pan y galletas  Arroz   
 Viandas \_\_\_\_\_ Papa  Yuca  Plátano  Malanga  Boniato  Calabaza

*Grupo II. Vegetales*  
 Tomate  Pepino  Col  Lechuga  Habichuela  Quimbombó

*Grupo III. Frutas*  
 Plátano  Mango  Naranja  Piña  Frutabomba  Melón

*Grupo IV. Carnes, pescados, pollo, huevo y frijoles*  
 Cerdo  Res  Carnero  Pescado   
 Pollo  Huevo  Embutidos  Alimentos extendidos   
 Leguminosas \_\_\_\_\_ Frijol negro  Frijol colorado  Frijol blanco   
 Garbanzos  Chícharos  Otras

*Grupo V. Leche, yogurt y queso*  
 Leche  Queso  Yogurt  Otros

*Grupo VI. Grasas*  
 Manteca de cerdo  Mantequilla  Mayonesa  Aceite vegetal

*Grupo VII. Azúcares*  
 Frutas en almíbar  Dulces hechos con harina de trigo  Helados  Natillas  Flan  Chocolate



## Anexo 1. Guía para la entrevista (Continuación).

Nombres y apellidos

Dirección

11. De los alimentos relacionados: ¿Cuáles consume con frecuencia?

*Grupo I. Cereales y viandas*Pizzas  Otras Pastas  Pan y galletas  Arroz   
Viandas  Papa  Yuca  Plátano  Malanga  Boniato  Calabaza *Grupo II. Vegetales*Tomate  Pepino  Col  Lechuga  Habichuela  Quimbombó *Grupo III. Frutas*Plátano  Mango  Naranja  Piña  Frutabomba  Melón *Grupo IV. Carnes, pescados, pollo, huevo y frijoles*Cerdo  Res  Carnero  Pescado   
Pollo  Huevo  Embutidos  Alimentos extendidos 

Leguminosas

Frijol negro  Frijol colorado  Frijol blanco   
Garbanzos  Chícharos  Otras *Grupo V. Leche, yogurt y queso*Leche  Queso  Yogurt  Otros *Grupo VI. Grasas*Manteca de cerdo  Mantequilla  Mayonesa  Aceite vegetal *Grupo VII. Azúcares*Frutas en almíbar  Dulces hechos con harina de trigo  Helados  Natillas  Flan  Chocolate 

11.1. ¿Por qué?

Disponibilidad en el mercado  Rápida elaboración  Acceso económico 

12. ¿Qué método de cocción de los alimentos Usted prefiere?

Asado  Freidura  Salsa  Horno  Hervido   
Plancha  Empanizado  Rebozado  Parrilla  Otros 

13. ¿Acostumbra a utilizar el salero en la mesa?

Sí  No 

14. ¿Qué cantidad aproximada de agua bebe usted diariamente?

.  Litros

15. Entre las bebidas refrescantes: ¿Cuáles usted prefiere?

Agua  Jugos de frutas  Refrescos gaseados  Refrescos instantáneos Refrescos de sirope  Maltas  Cervezas  Infusiones 

16. ¿Cuáles consume con frecuencia?

Agua  Jugos de frutas  Refrescos gaseados  Refrescos instantáneos Refrescos de sirope  Maltas  Cervezas  Infusiones 

17. ¿Acostumbra usted poner azúcar a los alimentos listos para el consumo?

Nunca  A veces  Siempre