



CONSUMO Y AUTOPRODUCCIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

PARA MEJORAR LA SALUD Y RESPETAR EL AMBIENTE



CONSUMO Y AUTOPRODUCCIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

PARA MEJORAR LA SALUD Y RESPETAR EL AMBIENTE

CONSUMO Y AUTOPRODUCCIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

PARA MEJORAR LA SALUD Y RESPETAR EL AMBIENTE

Autores

Susana Viale, Ernesto Guevara, Laura Tamiozzo, Marcela Demaestri, Anahi Llanos Viale, Rodrigo Docampo, Rita Pereyra, Ana Vianco, Jorge Boehler.

Colaboradores

Alumnos de talleres de Programa Educativo de Adultos Mayores (PEAM-UNRC):
Multiplicación y Cuidado de Especies Vegetales
Grupos de huerta y lombricultura.

Responsables de la publicación

Área Fruticultura. Facultad de Agronomía y Veterinaria. Universidad Nacional de Río Cuarto.
Ruta Nacional 36 Km 601. CP 5800.
Río Cuarto. Córdoba. Argentina
Tel: 0358 4676159

Año 1 N° 1 - ISSN 2422-5460

Diseño gráfico

Lic. Maria Sol Quintero Demaestri

Impresión

Imprenta UNRC

Información y consultas

sviale@ayv.unrc.edu.ar
eguevara@ayv.unrc.rdu.ar

Año 2014

Río Cuarto. Córdoba. Argentina



UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO CUARTO

El presente trabajo se desarrolló en el marco de un proyecto de extensión propuesto por el área de Fruticultura de la Facultad de Agronomía y Veterinaria de la UNRC y de la AER INTA Rio Cuarto PROHUERTA y fue aprobado por la Secretaria de Políticas Universitarias del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 3272/13).

El objetivo fue analizar el conocimiento que poseen los consumidores riocuartenses respecto a los beneficios que brindan a la salud el consumo de frutas y hortalizas, los aspectos vinculados a la calidad e inocuidad de estos alimentos, los hábitos al momento de comprar y manipular frutas y hortalizas y finalmente, sobre la autoproducción.

El trabajo se realizó mediante encuestas, dirigidas a una muestra de la población de Rio Cuarto correspondiente a las familias de estudiantes de nivel inicial de 8 establecimientos educativos de la ciudad y participantes de talleres del Programa Educativo de Adultos Mayores (PEAM) de la UNRC.

La modalidad de trabajo fue visitar los colegios y talleres, se ofreció una charla explicativa sobre el proyecto, el objetivo e importancia del mismo, destacando el valioso aporte que surja de las encuestas.

Posterior a ello, se entregaron las encuestas a los docentes, quienes se las entregaron a las familias y luego las recolectaron en la fecha fijada de devolución.

La encuesta consta de 25 preguntas de diferente modalidad: cerradas (dicotómicas, pluricotómicas con opción múltiple y múltiple jerarquizada), abiertas y mixtas. Se entregaron 800 encuestas y se recogieron 580, de cuyo procesamiento surge el presente texto.

APORTES DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las frutas y las hortalizas constituyen un grupo de alimentos indispensables para nuestra salud y bienestar. Aportan vitaminas, minerales, hidratos de carbono complejos, fibra dietética, azúcares, proteínas y agua, son alimentos bajos en calorías, grasas y sodio.

Muchos compuestos que otorgan color, sabor y aroma a las frutas y hortalizas tienen capacidad antioxidante es decir, previenen el daño celular, porque estabilizan los “radicales libres” que naturalmente se forman en nuestro cuerpo cuando se utiliza el oxígeno.

Poseen también compuestos “fitoquímicos”, con efecto antioxidante y otros efectos específicos como limitar el crecimiento de las células cancerosas. Se estima que el consumo variado de frutas y hortalizas todos los días, asegura una mejor combinación y acción de los fitoquímicos que contienen, con grandes beneficios para la salud. Compuestos presentes en frutas y hortalizas, como los derivados fenólicos, carotenoides, tocoferoles, ácido ascórbico y glucosinolatos protegen también el organismo al actuar como antioxidantes.

El consumo diario adecuado de frutas y hortalizas nos otorga muchos beneficios: ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, reducen el envejecimiento, ayudan a perder peso, nos dan mayor energía y resistencia, refuerzan el sistema inmunológico, mejoran la visión, previenen el estreñimiento, fortalecen el sistema nervioso, nos protegen del estrés, promueven un sueño saludable, entre otros.

En la encuesta realizada, un 34% de los entrevistados conocían los efectos positivos de frutas y hortalizas en la salud, como son: la prevención de enfermedades de distinto índole; la regulación del correcto funcionamiento del sistema digestivo, sanguíneo, inmunológico, de los riñones;

“

... 34% de los entrevistados conocían los efectos positivos de frutas y hortalizas en la salud ...

”

aporte de sustancias antioxidantes, anticancerígenas; disminución del nivel de colesterol en sangre; ayudan a disminuir peso y generan un bienestar general, entre otras cosas.

Un 33% opina que se favorece una adecuada nutrición logrando una dieta equilibrada a través del aporte de vitaminas, minerales, hidratos de carbono, aminoácidos esenciales, bajo nivel de proteínas.

Un 4% opina que las frutas y hortalizas le generan mayor vitalidad dándole

fortaleza y energía a quienes los consumen y un 2% le atribuyen un efecto directo sobre el crecimiento.

... 27% de los encuestados no conoce los beneficios que trae a la salud la ingesta de frutas y hortalizas ...

Un 27% de los encuestados no conoce los beneficios que trae a la salud la ingesta de frutas y hortalizas.

Cuando se les preguntó cuál era el aporte nutricional, la mayoría asocia a las frutas y hortalizas con el aporte de vitaminas (55,5%), minerales (24%) y el 20,5% mencionan el aporte de hidratos de carbono, fibras y agua. Un porcentaje importante del



11,2% menciona proteínas. En realidad las frutas y hortalizas tienen muy bajo aporte de sustancias proteicas. Un 2,4% contestó grasas. Este aporte es muy bajo y solo en algunos frutos como son la palta, la aceituna y el coco.

Ninguno de los entrevistados mencionó el aporte de fitoquímicos, sin embargo éstos están subconscientemente incorporados en el consumidor, al considerar las ventajas sobre la salud.

CONSUMO

A nivel mundial, se ha producido un cambio general en los patrones de consumo alimentario como es el aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos ricos en grasa, sal y azúcar, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Paralelamente hay un descenso en la actividad física, como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO), titulado “La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, recomienda la ingesta de un mínimo de

400 gramos diarios de frutas y hortalizas (excluidas las papas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas.

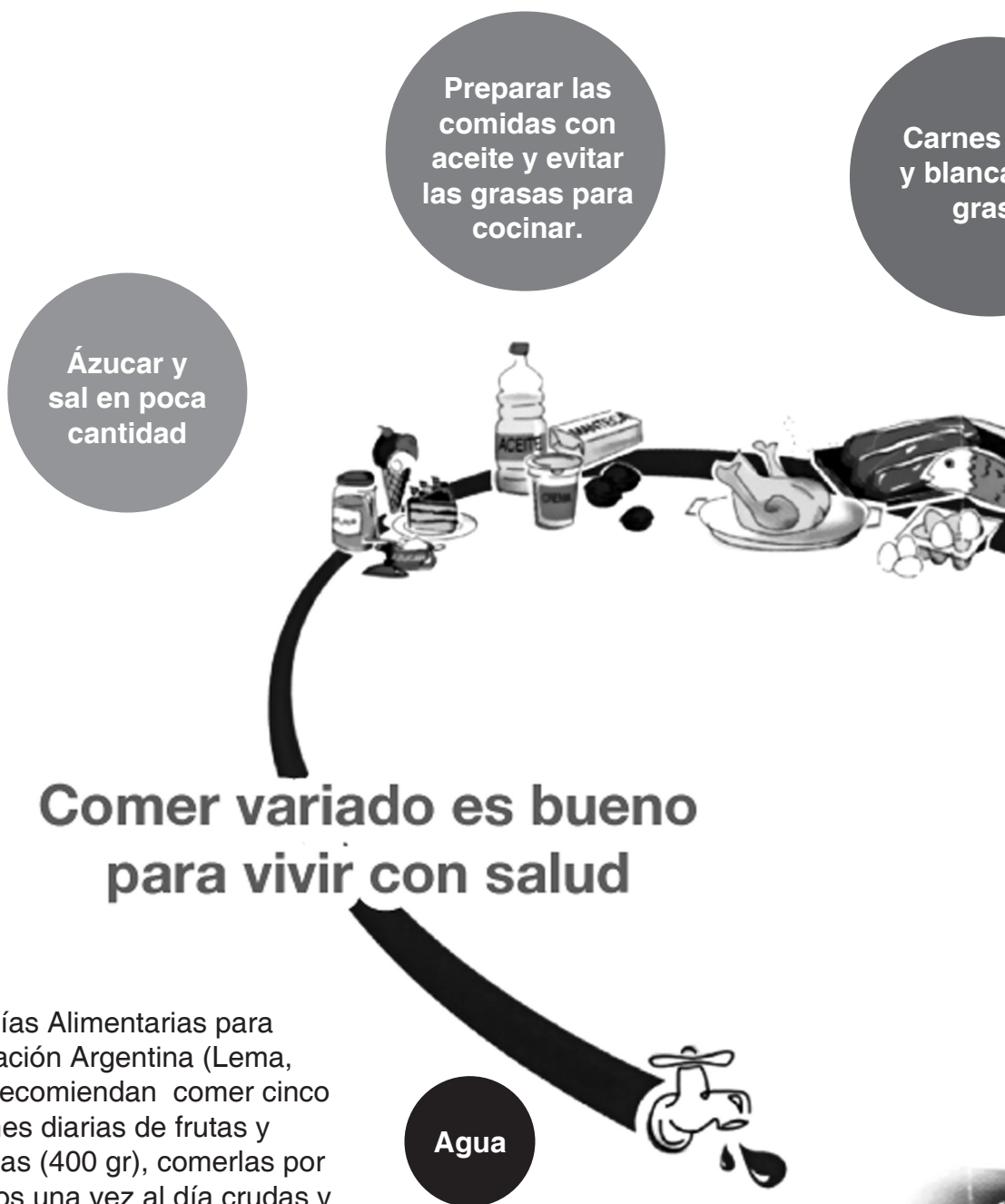
A partir del año 2000, la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas y la Federación Argentina de Graduados en Nutrición crearon una gráfica Argentina de alimentación saludable, dirigida a toda la población sana y adulta de nuestro país.

El esquema, muestra diferentes grupos de alimentos.

Cada grupo tiene una composición nutricional diferente, pero TODOS deben ser incluidos en la alimentación de todos los días. También sugiere la actividad física en forma diaria para la buena salud.

“... La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, recomienda la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y hortalizas ...”

GRÁFICA ARGENTINA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Las Guías Alimentarias para la población Argentina (Lema, 2003) recomiendan comer cinco porciones diarias de frutas y hortalizas (400 gr), comerlas por lo menos una vez al día crudas y si las cocinan, preferentemente con cáscara, en trozos grandes y al vapor o al horno. Es bueno comer diariamente frutas y hortalizas de todo tipo y color, ya que cada una de ellas hará un aporte diferente a nuestro organismo.

Los entrevistados manifestaron consumir frutas y hortalizas 5,5 días de la semana, lácteos 6 días, carnes 4 días, cereales 3 días y 2 días a la semana pastas.

rojas
as sin
sa

Leche, yogures
y quesos

Frutas y
verduras de
distintos tipo y
color

Pan, cereales,
harinas,
féculas,
legumbres



FRUTAS Y HORTALIZAS

COMPRADAS CON MAYOR FRECUENCIA

Se detecta una variabilidad importante en la elección de frutas y hortalizas, al preguntar cuáles eran las consumidas en mayor o menor cantidad y las no consumidas.

En el siguiente cuadro se muestran las frutas y hortalizas que más se consumen en algún momento del año.

Comparando este trabajo con

otro realizado en la Ciudad de Córdoba por Barbero (2012), existe una coincidencia con las 4 frutas de mayor consumo (banana, manzana, naranja y mandarina), mientras que en el caso de las hortalizas, las más compradas en Córdoba son: papa, tomate, acelga, cebolla, zanahoria y lechuga.

orden	fruta	hortaliza
1	banana	tomate
2	manzana	papa
3	naranja	cebolla
4	mandarina	zanahoria
5	durazno	lechuga
6	limón	choclo
7	pera	anco
8	aceituna	pimiento
9	uva	zapallito
		10 acelga

HÁBITOS DE COMPRA

En el proceso de compra, el consumidor reúne información, la procesa, aprende de los productos disponibles y determina que alternativa es la más acorde a sus necesidades. Al comprar frutas y hortalizas para el consumo familiar, las personas apuntan a satisfacer dos necesidades: que cumpla con la función esperada y que sean atractivos a los sentidos. En la selección de los productos cada consumidor considera determinados parámetros de calidad e inocuidad.

La **calidad** es la característica de una fruta u hortaliza, que satisface las necesidades del consumidor. Los atributos primarios de la calidad están dados por:

- características físicas: forma, tamaño
- características químicas: cantidad de vitaminas, minerales y otros compuestos
- características microbiológicas: ausencia de bacterias, hongos u otros organismos nocivos
- características organolépticas: atributos percibidos por los sentidos como olor, color, sabor.

Habitualmente cuando se habla

de calidad, paralelamente se hace referencia a la inocuidad del producto. La **inocuidad** es la condición de los alimentos que garantiza que no causaran daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan.

Respecto a la elección del local de compra, el 94,5% de los entrevistados compra frutas y hortalizas en verdulerías y también en supermercados (55%). En menor medida compran en el Mercado de Abasto local o vendedores ambulantes. El 24%

obtiene algunas frutas, hortalizas o aromáticas de producción propia.

El criterio más importante por el cual el consumidor elige el local de venta es la limpieza y el menos importante es la cercanía al hogar

(Figura N° 1). El precio de la mercadería es uno de los criterios más importantes mencionado por el 83% de los entrevistados, sin embargo al consumidor le interesa también que exista diversidad de productos para elegir, la presentación y la atención del personal.

“... Al comprar frutas y hortalizas para el consumo familiar, las personas apuntan a satisfacer dos necesidades: que cumpla con la función esperada y que sean atractivos a los sentidos ...”

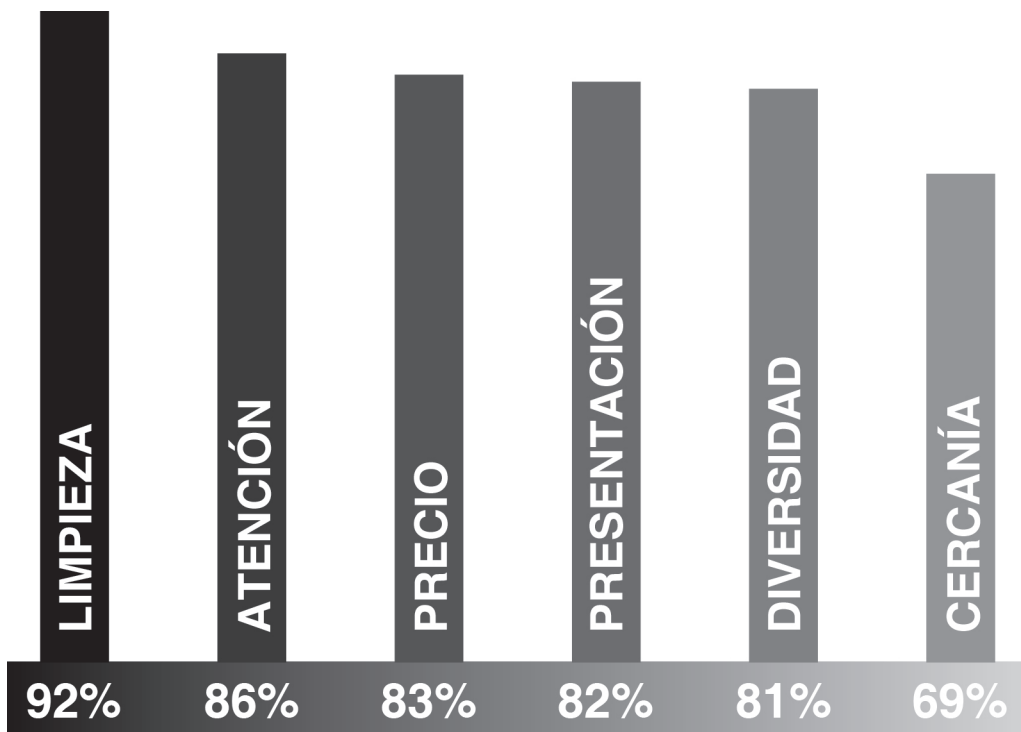


Figura N° 1: Criterios de selección de los locales de compra de frutas y hortalizas para el hogar.

Ya dentro del local de compra, para elegir las frutas y hortalizas los consumidores consideran como principal atributo al color (14,7%), la madurez (13,4%) y la frescura (10,6%), siguiéndole el que sean sanas (7,4%) y el precio (5,5%).

Agrupando los atributos elegidos, los resultados son los siguientes:

- 69,6% de los consumidores eligen al producto por características que puede percibir a través de la vista, olfato y el tacto como el color, tamaño, olor, madurez, “buen estado”, entre otros.
- 16,5% considera la presencia de patógenos, daños de

cualquier tipo, limpieza y contaminación.

- 5,5% precio.
- 8,2% considera el aporte nutricional, que sean productos de estación, el origen del producto y las condiciones del local de venta.
- Solo el 0,2% (1 encuesta) selecciona al producto por ser orgánico.

Ante la pregunta de si compraría un fruto o una hortaliza que tengan la presencia de alguna larva, el 67,6% no la compraría, el 30% menciona que depende y un 1,2% si la compraría.

Por ello, el aspecto exterior de la fruta u hortaliza es un atributo muy importante para

el consumidor al momento de elegir, dejando en orden secundario a la sanidad e inocuidad de los alimentos.

Entre los factores que contribuyen a los posibles riesgos de los alimentos se incluyen las prácticas agrícolas inadecuadas durante la etapa de producción, la falta de higiene en todas las fases de la cadena alimentaria, la ausencia de controles preventivos en las operaciones de elaboración y preparación de los alimentos, la utilización inadecuada de productos químicos, la contaminación de los frutos, hortalizas y del agua, el almacenamiento inadecuado, entre otros.

Las preocupaciones concretas sobre los riesgos alimentarios se centran en los siguientes aspectos:

- Riesgos microbiológicos dado por la presencia de bacterias, virus y parásitos.
- Riesgos químicos como residuos de plaguicidas, fertilizantes y otros.
- Riesgos físicos: tierra, metales, plásticos y otros.

El 51% de los entrevistados manifiesta tener conocimiento del riesgo vinculado a residuos de pesticidas en frutas y hortalizas, sin embargo no fue un aspecto señalado al momento de elegir los productos. Esta situación

puede estar influenciada por la gran publicidad referida a los agroquímicos vinculados a la producción, ambiente y salud.

El 39% de los encuestados manifestaron conocer riesgos microbiológicos y el 14% riesgos físicos en frutas y hortalizas.

Para conseguir la máxima protección en la salud de los consumidores, es fundamental que los conceptos de calidad e inocuidad se introduzcan en toda la cadena que va desde la producción hasta el consumo. Ello requiere un planteo integrado y sistemático “de la granja a la mesa” en que el productor, elaborador, transportista, vendedor y consumidor desempeñan, todos ellos, un papel fundamental para garantizar la inocuidad y calidad de los alimentos.

En la ciudad de Rio Cuarto, el Decreto Municipal 222/12 determina que los controles fitosanitarios de frutas y hortalizas que ingresan al Mercado de Abasto local (MARC) son obligación del propio mercado realizarlos a través de un plan de monitoreo aprobado. Fuera del MARC y en todo el resto del ejido municipal (producción primaria, tránsito y comercios minoristas) los controles están a cargo del área Bromatológica del Ente Descentralizado de Control Municipal (EDECOM).

En el MARC se toman muestras semanales y se controlan residuos de plaguicidas y contaminantes microbiológicos.

La mitad de los encuestados desconoce si se realizan controles sobre las frutas y hortalizas que compran, el 12% no contesta y por ende, es de esperar que tampoco lo

sepan (Figura N° 2).

Un 38% sabe que existe algún tipo de control sobre los productos que compran y de ellos casi el 75% saben que estos controles están a cargo de la municipalidad y el MARC.

En cuanto a “que es lo que se controla”, más del 50% no

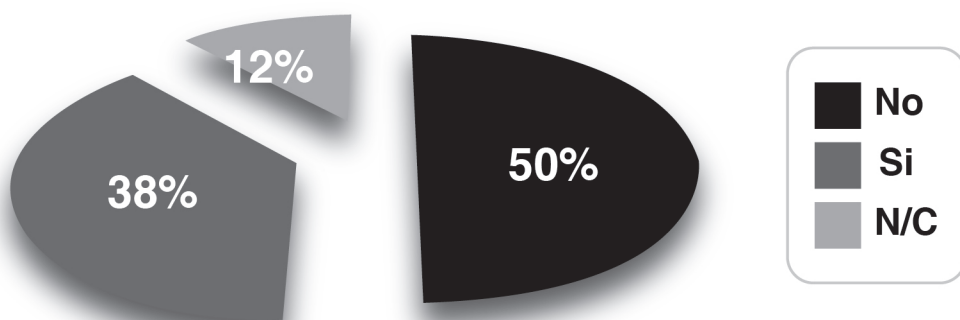


Figura N° 2: Conocimiento que tiene la población sobre controles sanitarios que tienen las frutas y hortalizas antes de llegar al local de venta

respondieron, es decir no saben **qué tipo de control tienen las frutas y hortalizas.**

El 24% respondió que se controlan aspectos vinculados a la calidad, madurez, estado general y su higiene, incluyendo la presencia de insectos. Finalmente, el 8,4% respondió que se controlan contaminantes y plaguicidas, que son los controles que efectivamente se realizan sobre frutas y hortalizas (Cuadro N° 1).

Respuestas	Porcentaje sobre el total de entrevistados que saben que hay controles
No contesta	56
Calidad, estado, madurez	15
Sanidad, inocuidad, presencia de insectos	5
Contaminantes	4
Plaguicidas	4
Higiene, limpieza	4
Microorganismos	0,4
Otros	11,6

Cuadro N° 1: Respuestas de los entrevistados sobre tipo de control que se realiza, en porcentajes

Del total de los 580 encuestados, solo el 3,5% sabe que se controla contaminación por microorganismos y residuos de pesticidas en frutas y hortalizas y que ello está a cargo del EDECOM y el MARC de Río Cuarto.

De las respuestas, se desprende que existe una confusión en algunos aspectos como:

- **“contaminación”**, ya que algunos la asocian con microorganismos, otros con productos químicos o la presencia de insectos y en otros casos, se la toma como un aspecto independiente a los demás. “Los contaminantes como se mencionó anteriormente pueden ser físicos, químicos y biológicos”.
- **“plaguicidas”**, en muchos casos se desconoce que este

término hace alusión a cualquier producto que controla plagas como son los:

- fungicidas que controlan hongos
- insecticidas que controlan insectos
- herbicidas que controlan malezas
- bactericidas que controlan bacterias
- rodenticidas que controlan roedores

Otro aspecto a destacar en las respuestas, es el hecho de que si bien está instalado en la sociedad el tema de que se usan plaguicidas en los sistemas de producción de frutas y hortalizas y que ellos, si son mal utilizados, pueden generar problemas en la salud y el ambiente, solo una persona de las 580 encuestadas manifiesta que elegiría un

producto por ser orgánico y solo seis entrevistados comprarían una fruta con la presencia de algún insecto (lo que podría ser un indicativo de ausencia de plaguicidas).

Esto indica una contradicción entre lo que intuitivamente conoce la gente a través de la información que les llega a través de diferentes medios y lo que realmente exige al momento de comprar, ya que la mayoría elige la fruta u hortaliza que sea atractiva visualmente y sana, es decir sin daños.

Una vez que las frutas y hortalizas llegaron al hogar, es necesario mantener cierta conducta de higiene para preservar la calidad e inocuidad que generó el productor y se mantuvo a lo largo de la cadena hasta el local de venta.

El 42% de los encuestados NO considero importante pelar frutas y hortalizas antes de su consumo vinculándolo principalmente al valor nutricional que aporta la piel o cáscara. El 52% de los encuestados consideró importante, y el resto no respondió.

Si las frutas y hortalizas son manejadas correctamente a lo largo de toda la cadena, no requieren pelado ya que la cáscara tiene cierto valor nutricional.

Ante la pregunta de si lavan las frutas y hortalizas antes de consumirlas, el 97% respondió que si y solo el 3% restante no las lavan. Los elementos de lavado fueron mayoritariamente agua en abundancia (71%), un 10% usa agua con vinagre y un porcentaje similar usa agua con lavandina.

Es muy importante lavar las frutas y hortalizas que adquirimos, conservarlas en un ambiente limpio y acompañar esto con la debida higiene personal (lavado de manos) para evitar contaminaciones.

La calidad e inocuidad de la fruta y hortaliza, depende del manejo a lo largo de toda la cadena que va desde la producción hasta el consumo y todos los integrantes estamos involucrados. Los consumidores también tenemos responsabilidad en la calidad e inocuidad de los productos que llegan a nuestra mesa.

Pocas personas se detienen a pensar que una fruta colocada en una góndola, puede cumplir con todos los requisitos que la hacen apta para el consumo, porque el productor, el que las acondiciona para la venta, los inspectores y los transportadores hicieron las cosas bien, y resulta que ese producto puede haberse contaminado por nuestra mala actitud como compradores. Es común

observar que las personas tocan, aprietan y golpean las frutas y hortalizas en los locales de venta, quedando las mismas machucadas y en malas condiciones para el comprador que viene detrás... ¿Lo pensó?.

AUTOPRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

La “seguridad alimentaria” se logra cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable.

Una manera de contar con frutas y hortalizas de calidad que contribuyen a lograr la seguridad alimentaria, es mediante la autoproducción familiar.

Las huertas familiares privilegian la tierra y todo lo que signifique aumentar su fertilidad natural y apuntan a lograr variedad de cultivos para el autoconsumo.

No es justificativo la falta de espacio, para no tener una huerta familiar. Podemos producir frutas y hortalizas en pequeños espacios y hasta en macetas, por supuesto eligiendo especies en función del lugar. Estas producciones familiares,

comúnmente llamadas huertas orgánicas o también huertas agroecológicas, controlan a las plagas mediante el uso de “remedios naturales”, usan fertilizantes naturales compost reciclando alimentos y otras técnicas basadas en el uso de herramientas simples y no contaminantes.

Cuando se consultó sobre cuáles eran las ventajas de la producción familiar de frutas y hortalizas, un 28% consideró como principal ventaja el hecho de “que no tengan plaguicidas ni fertilizantes sintéticos”; el 58% mencionó que son “más sanas, frescas, naturales y orgánicas”; el 16% comentó



que “permiten ahorrar dinero” y el 0,6% consideraron que la huerta familiar “tiene un efecto social” al proveer un espacio de diálogo familiar y un “efecto terapéutico”, ya que reduce el “estrés” y la “ansiedad”.

Un porcentaje del 9,4% indicó que “las frutas y hortalizas

hechas en casa tienen mejor sabor, color y aroma que las compradas”.

En una huerta familiar la cosecha se realiza en el momento justo para el consumo, por lo cual las frutas y hortalizas expresan su máximo color, sabor y aroma característico de cada especie.

INFORMACIÓN, EDUCACIÓN, COMUNICACIÓN Y CAPACITACIÓN

En la Argentina hay abundancia y variedad de alimentos, sin embargo, un problema importante es la falta de información referida a las ventajas de una alimentación saludable y paralelamente, una gran cantidad de información está orientada al consumo de comidas rápidas, de baja calidad e hipercalóricas.

Sería necesario orientar esfuerzos en hacer llegar a la población, información sobre la

necesidad del consumo de frutas y hortalizas por las ventajas en la salud y sobre todos los aspectos vinculados a la calidad e inocuidad de las mismas.

Un papel cada vez más importante en los sistemas de control de los alimentos es la distribución de información, educación y asesoramiento entre las partes interesadas en el continuo que va “de la granja a la mesa”.



CARACTERIZACIÓN DE LOS GRUPOS ENCUESTADOS

El muestreo no probabilístico, de tipo casual, reunió la opinión de 580 familias donde la jefatura es compartida en el 8,62% de los casos y las mujeres son jefas en el 25,20% de los hogares, siendo la edad promedio del jefe de hogar de 49 años.

El 26,38% de los jefes de hogar tiene un nivel de estudios que alcanza al terciario o universitario completo; en contrapartida, el 17,4% no ha completado el nivel terciario o universitario, el 19,5% informa haber completado el nivel medio, el 11,20% dice no haber completado el nivel medio y el 16,20% no ha superado el nivel inicial.

La ocupación predominante entre los jefes de hogar es la de empleado en el 35,52% de los casos; los cuentapropistas representan el 32,76% (21,04% cuentapropistas sin empleados y el restante 11,72% cuentapropistas con empleados), los jubilados o pensionados el 17,51% y otras actividades 6,04%. El 68,62% de las familias manifestó tener auto, siendo el promedio de 1,32 vehículos en cada una de ellas.

En el conjunto de hogares observados se identifican 3 grupos. El más numeroso reúne el 66,21% del total de

familias consultadas, las que se caracterizan por tener de 4 a 6 integrantes, el jefe de familia es hombre o compartido entre el hombre y la mujer con edad entre los 35 y 50 años; la ocupación predominante es empleado o cuentapropista, mayoritariamente tienen auto cuyos modelos más antiguos datan de 2007, el nivel de estudios característico se encuentra por encima de secundario completo. Entre sus pautas de alimentación se encuentran el incorporar lácteos los 7 días de la semana, carnes entre 4 y 5 días, cereales y arroz entre 3 y 5 días, pastas de 3 a 4 días, frutas entre 2 y 5 días y hortalizas 4 días a la semana.

El segundo grupo en tamaño reúne el 25,34% de los hogares donde, mayoritariamente el jefe de familia es mujer de 70 años, se encuentran jubilados, el grupo familiar no supera las dos personas, con nivel de estudios no mayor a primario completo. En sus pautas de alimentación incorporan frutas los 7 días de la semana, hortalizas 5 días, lácteos 4 días, carnes entre 2 y 3 días, pastas 1 día, cereales y arroz 1 día.

El grupo restante que reúne el 8,45% no presenta características relevantes. ●

BIBLIOGRAFÍA

CONSULTADA

AADYND. 2014. Guías Alimentarias: Consejos sanos. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. En: <http://www.aadynd.org.ar/>

Barbero, L. 2012. Estudio sobre hábitos de consumo de frutas y verduras de los consumidores cordobeses. Programa de Desarrollo Territorial en el Área Metropolitana de Córdoba. Argentina. 97 p.

FAO. 2003. Prioridad mundial al consumo de fruta y hortalizas. En: <http://www.fao.org/>

Gorban, M. 2009. Come sano, seguro y soberano. XVI Encuentro Anual de Nutricionistas Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND). Buenos Aires. Argentina.

Lema, S.; Longo, E. y A.Lopresti. 2003. Guías alimentarias: manual de multiplicadores. 1ª. ed. 1ª reimp. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. Buenos Aires Argentina. 56 p.

Municipalidad de Rio Cuarto. 2012. Decreto del Intendente Municipal 222 del 5 de octubre de 2012. Rio Cuarto, Argentina.

OMS. 2004. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. En: www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf.

“Que la comida sea tu alimento y el
alimento tu medicina”
Hipócrates



UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO CUARTO

La presente edición se terminó de imprimir en octubre de 2014, en el Departamento de Imprenta y Publicaciones de la Universidad Nacional de Río Cuarto, Ruta Nacional 36 Km. 601, X5804BYA, Río Cuarto, Córdoba, Argentina.



Autores

Susana Viale, Ernesto Guevara, Laura Tamiozzo,
Marcela Demaestri, Anahi Llanos Viale,
Rodrigo Docampo, Rita Pereyra, Ana Vianco, Jorge Boehler



UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO CUARTO