

DEPARTAMENTO DE SAN JOSÉ

Florencia Charquero Denis

Tutora: Prof. Mónica Britz^{1*}

Cotutora: Prof. Adj.: Adriana Cauci^{2*}

¹Departamento de Nutrición Poblacional ²; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

Introducción

Las Prácticas alimentarias son el conjunto de actividades cotidianas llevadas a cabo por las familias para satisfacer sus necesidades de alimentación. Estas prácticas implican un proceso completo que incluye el acceso, almacenamiento, selección, preparación y consumo final. En la ruralidad las prácticas alimentarias pueden estar relacionadas con la actividad laboral y las tradiciones alimentarias. Identificar las características de los almuerzos de la Colonia Damón resulta un insumo fundamental al momento de identificar como se alimentan e implementar estrategia de acciones.

Objetivo

Conocer la característica del almuerzo durante la semana y fines de semana de las familias que viven en la Colonia Damón, Departamento de San José, durante el periodo marzo - mayo 2018.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. Se seleccionó una muestra no probabilística de 16 familias. El método para recolectar la información fue una encuesta administrada en forma personal, mediante un cuestionario semi-estructurado.

Resultados

Características sociodemográfica

Tabla 1. Características sociodemográficas y de la alimentación de las familias Colonia Damón, San José, 2018

	Total	Hombre	Mujeres	Valor p*
Edad del total de la muestra	n=51	n=27	n=24	
Años ± DE	38,5 años ± 5,25 (2-90)	31,5 años ± 5,51 (12-84)	59 años ± 1,73 (2-90)	0,60
Edad de los encuestados	n=16	n=3	n=13	
Años ± DE	47,9 años ± 12,5 (22-68)	58,0 años ± 4	45,6 años ± 12,67	0,12
Número de integrantes de las familias				
	N	Fr %		
1 a 2	5	31,2		
3 a 4	8	50		
5	3	18,8		

47% eran mujeres y 53% hombres, la media de edad fue 38,5 años ± 5,25. La mitad de las familias estaban integradas por 3 a 4 personas, 43,8 % eran familias nucleares con hijos.

Características de la alimentación de las familias

La totalidad de las familias desayunaban y almorzaban, 94% merendaban y 75% cenaban, 38% ingería colaciones.

Tabla 2. Distribución de las familias según, alimento/preparación principal y acompañamiento que se consume durante el almuerzo de la semana y fin de semana Colonia Damón, San José, 2018

Alimentos/Preparación principal del almuerzo	Durante la semana	Fin de semana
	(%)	(%)
Milanesa de carne	25	0
Fideos con tuco	18,8	0
Comida de olla**	25	0
Carne al horno*	31,2	0
Carne asada	0	50
Pasta seca o rellena*** con tuco	0	43,8
Pollo relleno	0	6,2
TOTAL	100	100
Acompañamiento del almuerzo		
	Durante la semana	Fin de semana
	(%)	(%)
Ensalada de lechuga y tomate	41,9	33,3
Puré de papa/ papa al horno	24,9	0
Tomate sin piel	8,3	0
Ensalada rusa	8,3	25,1
Arroz con choclo	8,3	0
Verdura hervida***	8,3	0
Ensalada lechuga, tomate y cebolla	0	33,3
Arroz con huevo y choclo	0	8,3
TOTAL	100	100

Sin acompañamiento : 4 | Sin acompañamiento : 4



Durante el almuerzo de la semana las preparaciones principales que se consumen habitualmente son a base de carne (carne al horno, milanesa) y comidas de olla. Los fines de semana se presenta la carne asada, seguida por pastas con tuco (Tabla 2).

Los acompañamientos del almuerzo de los días de semana, fueron la ensalada de lechuga y tomate y puré de papa, seguida por otras ensaladas (con o sin cereales). Los fines de semana, el acompañamiento utilizado fue la ensalada de lechuga y tomate (con o sin cebolla) y la ensalada rusa.

Tabla 3- Distribución de las familias según tipo de postre y bebida que se consume durante el almuerzo de la semana y fin de semana Colonia Damón, San José, 2018

Tipo de postre	Durante la semana	Fin de semana
	(%)	(%)
Fruta	50	13,3
Panqueques con dulce de leche	12,5	0
Crema de leche casera	25	33,3
Alfajor	12,5	0
Torta casera	0	20
Flan	0	13,3
Durazno en almíbar	0	6,8
Helado	0	13,3
TOTAL	100	100
Sin postre=8		Sin postre=1
Bebida	Durante la semana	Fin de semana
	(%)	(%)
Agua	56,3	31,2
Agua saborizadas con limón	6,3	6,3
Jugos en polvo para preparar	25	0
Refrescos	12,4	37,5
Vino y Refresco	0	6,3
Refrescos y Cerveza	0	12,4
Sidra y Refrescos	0	6,3
TOTAL	100	100



4- Motivos por los cuales se consumen las preparaciones habituales en el almuerzo de la semana y fin de semana Colonia Damón, San José, 2018

Motivos	Durante la semana	Fin de semana
	(%)	(%)
Práctico	37,5	0
Rápido	25	0
Fácil	6,3	0
Preferido del hijo/a	18,6	0
Por su trabajo*	6,3	0
Saludable	6,3	0
Costumbre/Tradición	0	62,4
Comparten en familia	0	31,3
Preparación favorita	0	6,3
TOTAL	100	100

Los motivos principales por los cuales seleccionan las preparaciones del almuerzo los días de semana fueron: practicidad (37,5%), en cambio los fines de semana, se seleccionaban por costumbre o tradición (62,4%). (Tabla 4).



En cuanto a la distribución de las familias según integrante que comparten el almuerzo del hogar: el 43% almuerzan la pareja con los hijos y el 35% incluye otros integrante del hogar.

Conclusiones

Las preparaciones habitualmente fueron a base de carne, y los postres de leche, influenciado por el rubro laboral de la Colonia. Las jornadas laborales influían en la selección, optando por preparaciones fáciles, rápidas y prácticas, facilitando las tareas del campo. Los fines de semana, la costumbre y la tradición familiar incidía en la elección.

Profundizar en el conocimiento de la alimentación de las familias de la Colonia Damón contribuirá a reforzar las actividades relacionadas con hábitos alimentarios saludables que allí se vienen desarrollando.