

Implementación de huerto urbano para mejorar el estado nutricional de mujeres

Adriana Caballero Roque¹, Brianda Guadalupe Rodríguez Molina¹,
Lucero Sánchez Aguilar¹, Daisy Escobar Castillejos²

¹ Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. | ² Facultad de Ingeniería. Universidad Autónoma de Chiapas.

RESUMEN

El aumento en la prevalencia de la obesidad en México se encuentra entre los más rápidos documentados en el plano mundial. Se realizó un estudio de investigación-acción en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, ubicada en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. El objetivo fue implementar un huerto urbano para favorecer el estado nutricional de mujeres en edad reproductiva que asistieron a los talleres que se impartieron en el huerto. Se evaluó el estado de nutrición de las participantes, con los indicadores de peso y talla para obtención de IMC, así como una encuesta sobre el consumo de hortalizas, se analizaron estadísticamente de forma cualitativa y cuantitativa mediante el programa de Windows Excel 2010. Se observó que el huerto ayuda a mejorar el consumo de hortalizas lo que favorece el estado de nutrición, comparando el estado nutricional inicial y final de las participantes del taller existe una mejoría significativa, sin embargo, el problema de mal nutrición sigue siendo evidente.

Palabras clave: huerto, mujeres, IMC, nutrición.

ABSTRACT

Increases in the prevalence of obesity in Mexico are among the fastest documented at the global level. A research-action was carried out at the Faculty of Sciences Food and Nutrition, located in Tuxtla Gutierrez, Chiapas. The goal was to implement an urban garden to promote the nutritional status of women of reproductive age who attend the workshops, at Nutritional status of participating in the garden of the faculty with indicators of weight and height to obtain BMI, as well as a survey on the consumption of vegetables was evaluated were statistically analyzed qualitatively and quantitatively using the Windows program Excel 2010. It was found that the garden helps to improve the consumption of vegetables so that this improves their nutritional status and in relation to the comparison of the initial nutritional status and end of the workshop participants there is a significant improvement, however the problem of malnutrition is still evident.

Key words: garden, women, BMI, nutrition.

INTRODUCCIÓN

Las mujeres cumplen un papel importante en la sociedad ya que son ellas generalmente las responsables de fomentar hábitos alimenticios en la familia. Pero los nuevos cambios sociales han propiciado a que la mujer abandone el seno familiar en respuesta a una creciente tendencia a trabajar fuera del hogar. Esto ha ocasionado una desatención en la familia, principalmente en el infante favoreciendo con esto cambios en los hábitos y estilo de vida que están afectando de manera alarmante su salud. El estado nutricional de un individuo refleja el grado en que se cubren sus necesidades de nutrientes. El ingreso de nutrientes dependerá de la accesibilidad,

disponibilidad, consumo de alimentos, así como la utilización que el organismo pueda hacer de ellos.

México está inmerso en un proceso de transición donde la población experimenta un aumento inusitado de índice de masa corporal (IMC) excesivo, sobrepeso y obesidad, que afecta a las zonas urbanas y rurales, a todas las edades y a las diferentes regiones. El aumento en la prevalencia de obesidad en México se encuentran entre el más rápido documentado en el plano mundial. De 1988 a 2012, el sobrepeso en mujeres de 20 a 49 años de edad se incrementó de 25 a 35.3% y la obesidad de 9.5 a 35.2% (Barquera y Campos, 2012). Sin embargo, también existen casos de desnutrición, ya que está puede ocurrir si no se consume suficiente alimento. Se puede

desarrollar desnutrición si falta una sola vitamina en la dieta. En algunos casos, la desnutrición es muy leve y no causa ningún síntoma. Sin embargo, algunas veces puede ser tan severa que el daño hecho al cuerpo es permanente, el individuo sobreviva (Mandal, 2012).

El bienestar nutricional de la familia depende de una adecuada disponibilidad de alimentos durante todo el año. La disponibilidad de alimentos en el hogar puede ser definida como el acceso seguro y permanente a un nivel suficiente y conveniente de alimentos nutritivos e inoocuos que satisfagan las necesidades alimentarias de todos los miembros de la familia. Una alimentación insuficiente y desequilibrada no es siempre el resultado de una escasez de alimentos o de la falta de dinero para comprarlos; puede también estar relacionada con el desconocimiento de la familia sobre los principios de una buena alimentación y nutrición.

Es significativo conocer el valor nutritivo de los alimentos, su preparación y las combinaciones más adecuadas con otros, además de su manejo higiénico y adecuada distribución entre los miembros de la familia, con especial atención a la alimentación de los niños y las mujeres embarazadas o que están lactando.

Existe una directa correlación entre una alimentación suficiente y variada y el estado de nutrición y salud de los miembros de la familia. Diversas experiencias demuestran que cuando la persona no consume la cantidad y calidad necesaria de alimentos es difícil combatir las enfermedades, sobre todo las infecciosas, aun cuando se disponga de servicios de salud eficientes y un medio ambiente saludable. Se observa que el sobre peso y la obesidad va en aumento en los países de América Latina y el Caribe. Sin embargo se ha demostrado que las frutas, verduras y hortalizas del huerto, debido a su capacidad de generar saciedad ayudan a mantener un peso normal además de aportar pocas calorías y simultáneamente proporcionar al cuerpo elementos esenciales (Olivares et al, 2011).

En un proyecto realizado en una localidad de Quintana Roo (Rebollar et al, 2008), se promovió el cultivo de hortalizas orgánicas en huertos familiares, donde un grupo de mujeres participan intensamente, con el objeto de mejorar su calidad de vida personal y familiar con cursos de capacitación y apoyos económicos, aprovechando el conocimiento tradicional que tienen del manejo de sus huertos y con la aplicación de técnicas de agricultura orgánica para hortalizas, de manejo poscosecha de los productos y de comercialización. Para fomentar una buena alimentación se promueve la creación de un huerto

urbano que se relaciona con la actividad agraria centrada en el cultivo de hortalizas, principalmente en regadío y destinada al autoabastecimiento.

La Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA) en el 2010 define que “El huerto familiar es la parcela en la que se cultivan hortalizas frescas en forma intensiva y continua durante todo el año” y se puede establecer en pequeños espacios de tierra.

El departamento de Agricultura de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2000) menciona que cada huerto y/o granja familiar puede ser mejorado para llenar, de la mejor manera, las necesidades de la familia. En los huertos pueden sembrarse hortalizas que son definidas como un conjunto de plantas cultivadas, generalmente, en huerta o regadíos, que se consumen como alimento, ya sea de forma cruda o cocida. El término *hortaliza* incluye a las verduras y a las legumbres verdes (Quiróz, 2004; CONAFE, 1999).

El objetivo del trabajo fue el de implementar un huerto urbano para favorecer el estado nutricional de mujeres en edad reproductiva que asistan a los talleres impartidos en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

La presente investigación tuvo un enfoque cualitativo, ya que fue prioridad la recolección de datos con observaciones individuales. En esta investigación se usó el método de investigación-acción con el propósito del estudio de una situación social con miras a mejorar la calidad de acción dentro de ella.

Población y muestra

Mujeres en edad reproductiva de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez que desearon participar en las actividades del huerto de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos.

Muestreo

No probabilístico a conveniencia del investigador.

Muestra

20 mujeres, que formaron un grupo focal que aceptaron participar de forma voluntaria en los talleres de huerto urbano.

Técnicas de recolección de información

Conformación del grupo de trabajo con mujeres

- Se realizaron spots publicitarios en radio UNICACH, una entrevista para el periódico El diario de Chiapas invitando a las mujeres a participar, se creó una cuenta en Facebook para contactar a las mujeres y dar difusión a la investigación. Se realizaron Spots de radio, así como trípticos y carteles.
- Orientación en las técnicas y beneficios de establecer un huerto urbano a través de pláticas.
- Se realizó una plática de ¿Cómo realizar un huerto urbano? Donde se mencionó los beneficios de tener el huerto en casa.
- Identificación de los conocimientos de las mujeres para la variación de la dieta habitual.
- Aplicación de una encuesta para saber el consumo de las hortalizas, las formas de preparación y lugar donde las compraban.
- Identificación del estado de nutrición de las mujeres en edad reproductiva.

a).- Técnica de medición de peso

Para la toma del peso, se ocupó la báscula de Composición Corporal Omron HBF-516B y se usó en una superficie plana, horizontal y firme. Se verificó que ambas vigas de la palanca se encontrarán en cero y la báscula bien balanceada. Se colocó a la persona en el centro de la plataforma, erguida con hombros abajo, los talones juntos y con las puntas separadas, los brazos hacia los costados y holgados, sin ejercer presión. Se observó que la cabeza esté firme y mantenga la vista al frente en un punto fijo.

Se realizó la lectura de la medición de frente, en g.

b). Técnica de medición de la estatura

Para la medición de la estatura, se colocó el estadímetro SECA 2006, en el piso con la ventanilla hacia delante, en el ángulo que forman la pared y el piso, jalando la cinta métrica hacia arriba hasta una altura de dos metros. Se fijó firmemente la cinta métrica a la pared con tela adhesiva y deslizó la escuadra hacia arriba, cerciorándose de que la cinta métrica se encontró recta. Se realizó la medición.

Establecimiento de tres tipos de huertos: horizontal, vertical y en maceta. Se preparó la tierra para sembrar, se enseñó cuales eran los cultivos más adecuados para cada tipo de huerto.

Promoción de alimentación saludable para mantener el estado nutricional óptimo a través de talleres culinarios de los cuales se realizaron dos y la exposición de 5 platillos.

Técnicas de análisis

Los datos obtenidos se vaciaron en hojas del cálculo del programa Excel y posteriormente se analizaron para el análisis estadístico de las encuestas y datos antropométricos.

RESULTADOS

Identificación del estado de nutrición de las mujeres

En relación a la comparación del estado nutricional inicial y final de las participantes del taller se observó una mejoría significativa, sin embargo, el problema de mal nutrición sigue siendo evidente como se muestra en la figura 1.

El estado nutricional de un individuo refleja el grado en que se cubren sus necesidades de nutrientes. El ingreso de nutrientes dependerá de la accesibilidad, disponibilidad, consumo de alimentos, así como la utilización que el organismo pueda hacer de ellos. Según los datos recabados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 1988 a 2012, el sobrepeso en mujeres de 20 a 49 años de edad se incrementó de 25 a 35.3% y la obesidad de 9.5 a 35.2% (Barquera y Campos, 2012; Rivera et al, 2002), comparado con la medición de IMC se sugiere que el taller ayuda a mejorar el estado de nutrición.

Identificación del conocimiento de las mujeres para la variación de la dieta habitual

El taller impartido favoreció a la integración del consumo de hortalizas en la dieta habitual en las participantes y por ende en su familia. En la figura 2 se observa la frecuencia del consumo de hortalizas de las participantes en el taller *Huerto urbano*.

Es importante el consumo de hortalizas frescas y regionales, hay mayor accesibilidad y mayor capacidad de adquisición si se compran en el mercado a comparación del supermercado. A través de la orientación se logró que el lugar de compra de las hortalizas sea el mercado, cuando no existan posibilidades de producción en el huerto.

CONCLUSIONES

El objetivo de esta investigación se cumplió mediante la participación de las mujeres que fueron convocadas a través de los medios de comunicación, eficientes instrumentos para la difusión del taller.

Con las pláticas impartidas y la entrega de trípticos con información de las técnicas y beneficios de establecer un huerto urbano se contribuyó a que las mujeres se sintieran motivadas para implementar un huerto en casa.

A través de la encuesta realizada se identificó el conocimiento de las mujeres para la variación de la dieta habitual, con base en esto se les proporcionó nuevas formas de preparar los alimentos y con ello se asegura una alimentación familiar saludable.

Otro aspecto fue el estado nutricional de las participantes, el cual fue medido por el indicador de IMC, donde se obtuvo una respuesta favorable en mejorar el estado nutricional, ya que al tener una dieta incluyendo los tres grupos de alimentos y fomentando la actividad física

con la implementación del huerto hubo una mejoría en relación con el IMC inicial y el IMC final.

Esta actividad contribuye a mejorar la seguridad alimentaria nutricional de las familias en contextos urbanos debido a que, al tener los huertos en casa, los alimentos son de mayor accesibilidad y disponibilidad para las personas, asegurando su consumo y la utilización de los nutrientes.

La implementación de huertos urbanos es una herramienta básica que puede resultar de utilidad para mejorar la seguridad alimentaria nutricional.

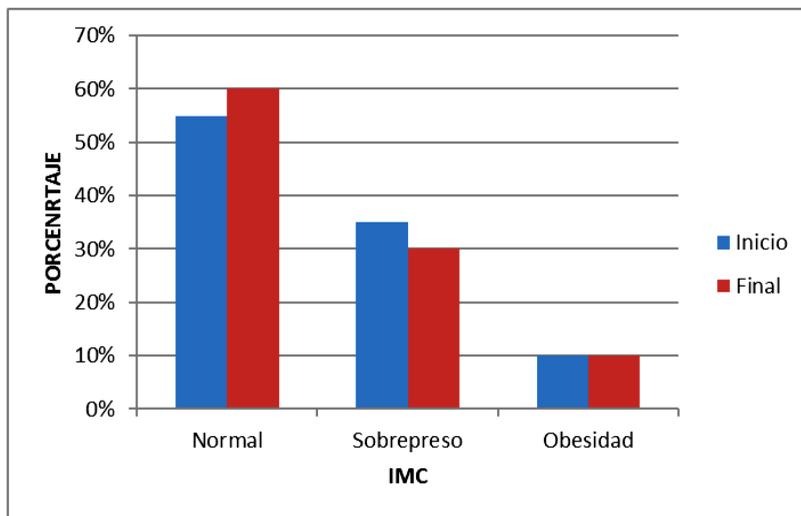


FIGURA 1

Índice de masa corporal de las participantes en el taller "Huerto urbano", Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

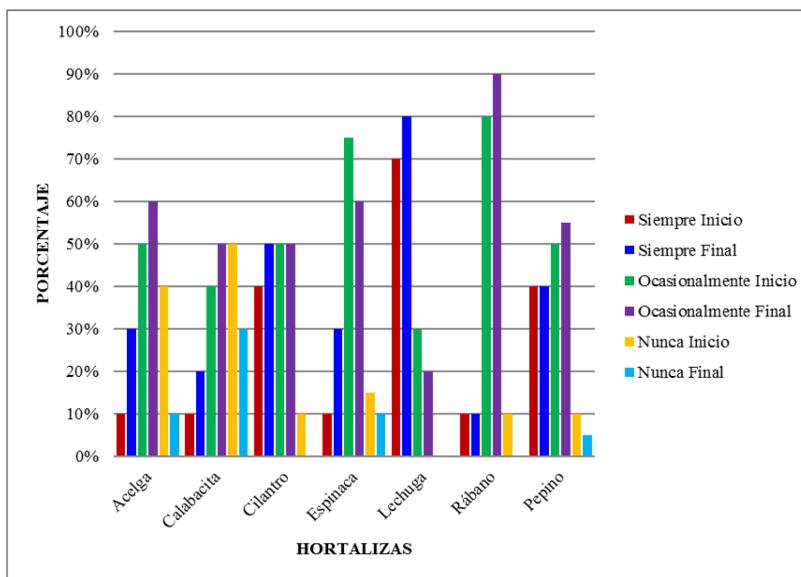


FIGURA 2

Frecuencia del consumo de hortalizas de las participantes en el taller "Huerto urbano" Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

LITERATURA CITADA

- BARQUERA, S., I. CAMPOS, 2012.** Instituto Nacional de la Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. *Evidencia para la política pública en salud*. [En línea]. 2012. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales2Ed.pdf>
- CONAFE, 1999.** *El huerto tradicional*. Serie: educación ambiental. México. Consejo Nacional de Fomento Educativo. México. 47 pp.
- FAO, 2000.** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. *Planificando El Mejoramiento Del Huerto y/o Granja Familiar*. [En línea] Roma, 2000. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/v5290s/v5290s27.htm>
- MANDAL, A.** *Causas de la desnutrición* [En línea]. Septiembre 2012. Disponible en: [http://www.news-medical.net/health/ Causes-of-malnutrition-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/ Causes-of-malnutrition-(Spanish).aspx)
- OLIVARES, A., T. OYARSÚN Y S. OLIVARES, 2011.** Beneficios de la huerta. En: *De la huerta a la mesa*. 45 p. FAO. Chile.
- REBOLLAR, S., V. SANTOS, N. TAPIA Y C. PÉREZ, 2008.** Huertos familiares, una experiencia en Chanchah Veracruz, Quintana Roo. *Polibotánica*. 25: 134-154.
- RIVERA, J. S. VILLALPANDO, T. SHAMA L. T. GONZALEZ, B. HERNÁNDEZ Y J. SEPULVEDA. 2002.** *Estado de nutrición de las mujeres en edad reproductiva: Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición 1999*. Perinatol Reprod Human. medigraphic Artemisa en línea. VOL. 16 (No. 2): 61-73 p. [En línea] ABRIL-JUNIO 2002. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2002/ip022b.pdf>
- SAGARPA. 2010.** Secretaría de Agricultura Ganadería, Desarrollo Rural Pesca y Alimentación. El huerto familiar. [En línea]. 2010. Disponible en: <http://www.sagarpa.gob.mx/desarrolloRural/Documents/fichasaapt/E1%20Huerto%20Familiar.pdf>
- QUIRÓZ, S. C. J. ACOSTA, Hortalizas, las llaves de la energía** [En línea]. 10 de agosto 2004. Vol. 5 (7): 1067-6079. Disponible en: http://www.revista.unam.mx/vol.6/num9/art88/se_part88.pdf

