

CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO DE VERDURAS EN EL  
DEPARTAMENTO DE GUAVIARE

MAIRA ALEJANDRA VIDAL GALVES

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS AGROPECUARIAS  
VILLAVICENCIO  
2014

CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO DE VERDURAS EN EL  
DEPARTAMENTO DE GUAVIARE

MAIRA ALEJANDRA VIDAL GALVES

Trabajo de grado como requisito para optar al título profesional de Administrador  
de Empresas Agropecuarias

Director Trabajo  
JESÚS ALEJANDRO GÄRTNER TREJOS  
Profesional el Mercadeo Nacional e Internacional  
Especialista en Gerencia de Finanzas

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS AGROPECUARIAS  
VILLAVICENCIO  
2014

**AUTORIDADES ACADEMICAS**

**P. CARLOS MARIO ALZATE MONTES, O.P.**  
Rector General

**P. EDUARDO GONZÁLEZ GIL, O.P.**  
Vicerrector Académico General

**P. JOSÉ ANTONIO BALAGUERA CEPEDA, O.P.**  
Rector Sede Villavicencio

**P. ALVARO JOSÉ ARANGO RESTREPO, O.P.**  
Vicerrector Académico Sede Villavicencio

**AB. GILMA YAMILE CUBILLOS**  
Secretaria de División Sede Villavicencio

**MVZ. WILSON ENRIQUE RUEDA URIBE**  
Decano Facultad de Administración de Empresas Agropecuarias

## NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

---

**WILSON ENRIQUE RUEDA URIBE**  
Decano de Facultad Administración de Empresas  
Agropecuarias

---

**JESÚS ALEJANDRO GÄRTNER TREJOS**  
Director trabajo de grado

---

**EDWARD DAVID RAMIREZ CASTELLANOS**  
Jurado

---

**JENNY JHOEN DÍAZ SALCEDO**  
Jurado

Villavicencio, Octubre de 2014

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar la terminación de esta etapa de mi vida académica a Dios y a mi familia

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco fundamental a mi familia por el apoyo recibido durante todos los años de mi formación personal e intelectual, y por supuesto a todos los profesores que influyeron en la persona que hoy soy, unos más que otros.

## CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN .....	8
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	9
1.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	9
2. JUSTIFICACIÓN .....	10
3. OBJETIVOS .....	11
3.1 Objetivo General .....	11
3.2 Objetivos Específicos .....	11
4. MARCO DE REFERENCIA .....	12
4.1 Fomento del consumo mundial de frutas y verduras.....	12
5. METODOLOGÍA.....	14
6. RESULTADOS .....	15
6.1. Clasificar los consumidores de verduras del departamento del Guaviare.	15
6.2. Identificar las principales verduras que se consumen en el Guaviare.....	15
6.3. Describir las características asociadas al consumo de estas verduras.....	15
CONCLUSION .....	17
BIBLIOGRAFÍA.....	18

## **INTRODUCCIÓN**

En el presente trabajo se plasman los principales resultados encontrados asociados con el consumo de verduras en el departamento del Guaviare, concretamente en su capital San José, para el cual se consideraron 50 encuestas en los centros de consumo de este municipio, con una postura netamente descriptiva.



## **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

Para el desarrollo de la presente investigación se asume como pregunta de investigación principal la siguiente:

¿Cuáles son las características que perfilan el consumo de verduras en el departamento del Guaviare?

## 2. JUSTIFICACIÓN

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras. Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.<sup>1</sup>

Por lo tanto se hace necesario describir las características que definen el consumo de las verduras en el Departamento del Guaviare

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. 2014. [Citado 20-Agosto-2014]. Disponible en internet: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General**

Describir las características que perfilan el consumo de frutas de clima frío en los departamentos de Casanare, Guaviare Y Meta

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Clasificar los consumidores de verduras del departamento del Guaviare

Identificar las principales verduras que se consumen en el Guaviare

Describir las características asociadas al consumo de estas verduras

## 4. MARCO DE REFERENCIA

### 4.1 Fomento del consumo mundial de frutas y verduras<sup>2</sup>

Un consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año. La ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

De acuerdo con los datos presentados en el Informe sobre la salud en el mundo 2002, la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad atribuible. Cada año podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas si hubiera un consumo mundial suficiente de frutas y verduras. La integración de las frutas y verduras en la dieta diaria podría ayudar a prevenir importantes enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. El consumo de frutas y verduras variadas garantiza un consumo suficiente de la mayoría de los micronutrientes, de fibra dietética y de una serie de sustancias no nutrientes esenciales. Además, el aumento del consumo de frutas y verduras puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal.

Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debió a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer. El consumo actual estimado de frutas y verduras es muy variable en todo el mundo, oscilando entre 100 g/día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 g/día en Europa Occidental.

En el informe de una reunión consultiva de expertos organizada recientemente por la OMS y la FAO acerca de la dieta, la nutrición y la prevención de las enfermedades crónicas se recomendó como objetivo poblacional el consumo de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras con el fin de prevenir enfermedades crónicas tales como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad. En ese informe se afirma que hay pruebas convincentes de que las frutas y verduras reducen el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares y de que probablemente también reduzcan el riesgo de diabetes. El informe señala

---

<sup>2</sup> Ibid.

que los tubérculos como las patatas y la mandioca (yuca) no deben incluirse entre las frutas y verduras.

Una revisión internacional de alto nivel sobre el consumo de frutas y verduras y el riesgo de cáncer coordinada por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) concluyó que el consumo de frutas y verduras puede reducir el riesgo de cáncer, y en particular de cánceres gastrointestinales. El CIIC calcula que la fracción prevenible de cánceres debidos a una ingesta insuficiente de frutas y verduras oscila en todo el mundo entre el 5% y el 12%, y entre el 20% y el 30% en el caso de los cánceres gastrointestinales.

El mandato de la OMS consiste en mejorar la salud pública mundial, prestando especial atención a la reducción de las desigualdades en materia de salud. En 2002, los Estados Miembros pidieron a la OMS que elaborara una Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud en el contexto del aumento de la carga de enfermedades crónicas. Durante una serie de reuniones consultivas regionales para elaborar la estrategia, los Estados Miembros señalaron la importancia de que la Organización colaborara con ellos de forma proactiva para ayudarlos a incrementar el consumo de frutas y verduras.

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que ofrece a los Estados Miembros y a otras partes interesadas una serie exhaustiva de opciones de políticas que, si se aplican plenamente, reducirán significativamente las enfermedades crónicas y sus factores de riesgo comunes, entre ellos el escaso consumo de frutas y verduras.

Teniendo en cuenta este mandato de la 57ª Asamblea Mundial de la Salud y los reconocidos beneficios del consumo de frutas y verduras, la OMS se propone fomentar activamente dicho consumo en todo el mundo, y en especial en los países en desarrollo. La incorporación del consumo de frutas y verduras a la prevención nacional de las enfermedades crónicas y a los programas de salud escolar es un objetivo central.

## **5. METODOLOGÍA**

La presente investigación se considera un estudio de tipo exploratorio, bajo un enfoque cualitativo, la población objeto de estudio está constituida por los consumidores de verduras del Guaviare se consideraron 50 entrevistas a consumidores, el instrumento para la recolección de información primaria fue por medio de encuesta a consumidores en el sitio de expendio.

## 6. RESULTADOS

### 6.1. Clasificar los consumidores de verduras del departamento del Guaviare

El departamento del Guaviare existen fundamental dos tipos de consumidores de verduras las familias y los restaurantes, tanto de servicio al público general como los de dedicación especial como los escolares; según el Perfil de Nacional de Consumo de Frutas y Verduras en Colombia<sup>3</sup>, el 82,2% de las personas del Guaviare consumen verduras.

### 6.2. Identificar las principales verduras que se consumen en el Guaviare

Las principales verduras consumidas en esta región del país son:

Tomate  
Cebolla larga  
Cebolla de bulbo  
Zanahoria  
Apio  
Habichuela

Otras verduras consumidas pero en menor proporción son:

Lechuga  
Remolacha  
Pepino cohombro  
Repollo  
Ahuyama

Se evidenció un escaso consumo de verduras tales como espinaca, apio, pepino de guiso y coliflor

### 6.3. Describir las características asociadas al consumo de estas verduras

No puedo encontrarse información con respecto a la producción de verduras en esta región del país, y según los comercializadores de verduras de San José del Guaviare todo el producto proviene de las centrales mayoristas de Bogotá, el cual

---

<sup>3</sup> Perfil Nacional de Consumo de Frutas y Verduras. Ministerio de Salud y Protección Social

es distribuido en la plaza de mercados de la ciudad y allí es adquirido por las personas que venden en pequeños Fruvers y tiendas de barrio



## **CONCLUSION**

El departamento del Guaviare existen fundamental dos tipos de consumidores de verduras las familias y los restaurantes, tanto de servicio al público general como los de dedicación especial como los escolares.

Las principales verduras consumidas en esta región del país son: Tomate  
Cebolla larga, Cebolla de bulbo, Zanahoria, Apio y Habichuela

## BIBLIOGRAFÍA

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. Disponible en internet: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

M, Díaz L. Mejoramiento de la calidad e inocuidad de las frutas y hortalizas frescas: un enfoque práctico manual para multiplicadores. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO); Departamento de Agricultura. 2004. p. 122

DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN. Consejo Nacional de Política Económica y Social, CONPES 3514: política nacional fitosanitaria y de inocuidad para las cadenas de frutas y de otros vegetales. Bogotá; 2008. p. 1–45.

DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN. Consejo Nacional de Política Económica y Social, CONPES 113: política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PSAN). Bogotá: DNP; 2008. p. 48.

WESTING A. The classification of horticultural plants. In: Janick J, editor. Horticultural Science. Estados Unidos:W.H. Freeman Company; 1931. p. 32–3.

MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Centro Nacional de Consultoría, ICBF, Guías Alimentarias- Hábitos de alimentación saludable. Cartilla técnica. Guías alimentarias para la población colombiana. Cartilla técnica. 2011. p. 314.