

## HÁBITOS ALIMENTICIOS EN COMERCIANTES DEL MERCADO CAMPESINO. SUCRE, BOLIVIA. 2019

FOOD HABITS IN TRADERS OF THE CAMPESINO MARKETPLACE. SUCRE, BOLIVIA. 2019

ACHO Q. Angela Diana<sup>1</sup>, CONDORI LL. Marlene<sup>1</sup>, CORO M. Valeria Jhoselyn<sup>1</sup>, GONZALES M. Alexandra Rebeca<sup>1</sup>, MARTÍNEZ D. Claudia Milenka<sup>1</sup>, ORELLANA C. Ana Lucía<sup>1</sup>, TARDÍO M. Juan Rodrigo<sup>1</sup>, VERA L. Paola Joset<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias Químico, Farmacéuticas y Bioquímica de la Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca.

valjhocomoz@gmail.com

ORCID: 0000-0002-8004-2491

Sucre, Bolivia

Recibido en 25 de septiembre de 2019  
Aceptado en 23 de octubre de 2019

### Resumén

**Objetivo:** Describir los hábitos alimenticios y estilo de vida de los comerciantes del mercado Campesino. **Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo, transversal con 170 personas comprendidas entre 14 a 80 años. Para la recolección de datos se aplicó una encuesta. **Resultados:** La mayor parte de la población encuestada es del sexo femenino, comparando el número de veces durante la semana del consumo de comida chatarra entre hombres y mujeres se encontró que con más frecuencia las mujeres consumen de 1 a 3 veces por semana la comida chatarra. Hay más jóvenes de entre 14 y 21 años que realizan actividad deportiva que el resto de las edades, hay más sujetos en la población de entre 38 a 45 años que consumen sustancias como alcohol, nicotina y tabaco.

**Palabras clave:** Comerciantes, Mercado, Hábitos Alimenticios, Adultos.

### Abstract

**Objective:** Describe the eating habits and lifestyle of the farmers of the Peasant market. **Methods:** A descriptive, cross-sectional study was carried out with 170 people between 14 and 80 years old. For data collection, a survey was applied. **Results:** Most of the surveyed population is female, comparing the number of times during the week of junk food consumption between men and women, it was found that women consume junk food more frequently 1 to 3 times a week. There are more young people between 14 and 21 years of age who perform sports activity than the rest of the ages, there are more subjects in the population between 38 and 45 years of age who consume substances such as alcohol, nicotine and tobacco.

**Key words:** Traders, Market, Eating Habits, Adults.

## Introducción

A nivel mundial el estilo de vida, las tendencias alimentarias y grado de actividad física del individuo, han sido determinantes en el estado nutricional.

La alimentación es una parte de la nutrición que comprende dos etapas la etapa extrínseca, que va desde la disponibilidad de alimentos, producción, comercialización, hasta el consumo de alimentos. (Beltrán y Centellas). La ingesta de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socio culturales que son indispensables para la vida humana plena (Domínguez y Hernández, 2010:14).

La alimentación ha sido una de las necesidades fundamentales del hombre, como un factor biológico básico para subsistir y determinante de la formación y progreso de las sociedades.

Debemos relacionar la buena alimentación con otros factores de la salud como el ejercicio físico, el sol, el sueño, el aire libre y la relajación que nos libera de la tensión nerviosa.

Para lograr una alimentación adecuada, todos los individuos deberían de cumplir con los siguientes requisitos:

**Completa:** en cuanto a contener e involucrar todos los nutrientes; agua, calorías, minerales, vitaminas.

**Equilibrada:** entre sus elementos para cubrir las necesidades del organismo.

**Adecuada:** grado de maduración, demandas metabólicas.

**Práctica:** en su elaboración y de bajo costo para favorecer su preparación y consumo.

**Ecológica:** los alimentos a ingerir deberían ser frescos, naturales, limpios.

## Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. (Calidad y hábitos de vida, 2014)

Un patrón conductual es el modo habitual de respuesta a diferentes situaciones; el consumo de cigarrillos y alcohol, las dietas ricas en grasas y abundantes o la falta de ejercicio constituyen algunos ejemplos de comportamientos poco saludables o de riesgo. Entre las variables más clásicas a considerar dentro de un estilo de vida saludable figuran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, el consumo del alcohol y de nicotina y también las percepciones de salud que experimentan los sujetos (Pastor, Balaguer, & Garcia Merita, 2017).

El abundante acceso a información y recomendaciones para el autocuidado de la salud a través de los medios de comunicación y los programas de salud pública no han logrado aumentar la adherencia de la población a estilos de vida

saludables. A pesar de los avances en esta materia, las enfermedades no transmisibles asociadas a estilos de vida insanos siguen siendo una epidemia a nivel mundial. (Galdames Cruz, Jamet Rivera, Bonilla Espinoza, Quintero Carvajal, & Rojas Muñoz, 2019).

### **Hábitos alimenticios saludables**

Los hábitos alimentarios se definen como la selección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo. El estilo de vida puede conducir a hábitos alimentarios inadecuados que se comportan como factores de riesgo de enfermedades crónicas. (Garro Bustos, Correa, Junco Marsur, Rodriguez Salama, & Biasi, 2018).

Hábitos alimentarios es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Y riesgo nutricional es la probabilidad de padecer enfermedad o complicaciones médicas en el tratamiento con la nutrición. Es importante resaltar que la vulnerabilidad de los hábitos alimentarios interviene diferentes factores, educativos, económicos y sociales. (Alimentación y nutrición escolar Educación alimentaria y nutricional, 2019).

El adulto cuando comienza su vida laboral suele cambiar su gasto calórico. Por un lado, ya no necesita la misma cantidad de energía que se necesita en la etapa de crecimiento y, por otro lado, en muchas ocasiones la vida se vuelve más sedentaria. Por ello es importante practicar buenas rutinas de actividad física y aprender a organizar las comidas para evitar el exceso de calorías que nos lleven a ganar peso y también las

horas ideales para dormir de un adulto son de 7 a 9 horas.

Las mujeres experimentan una mayor cantidad de cambios en la edad adulta, y hay que estar atentos a los cambios durante el embarazo, la lactancia y la menopausia. (Blázquez Blanco, 2017)

Los malos hábitos alimenticios son responsables del 60% de patologías, hoy en día se le da menos importancia con lo que respecta la alimentación, con el simple hecho de que ya estemos llenos y consumir cualquier comida en un horario no correspondido y satisfacer nuestra hambre.

Por otro lado, en su gran mayoría nuestro país esta tan acostumbrado a alimentarse en la calle donde se observa una gran variedad de comida rica en grasas saturadas conocida más como comida chatarra. Se ha demostrado que en la actualidad de diez personas que salen del trabajo tres son las que van directo a un mercado, pensión familiar, restaurante, puestos fijos o lugares de expendio rápido (patios de comida rápida).

Según la Encuesta Continua de Hogares (ECH) 2003-2004, la participación de los alimentos y bebidas fuera del hogar respecto del gasto en alimentos alcanzó al 19,4%; y según la Encuesta de Presupuestos Familiares (EPF) 2015-2016, ahora asciende al 33,4%. Encabezan las estadísticas con 44,1% Santa Cruz, le sigue Trinidad con un 37,4%, el 36,5% La Paz, 33,1% en Sucre, 32,2% en Cochabamba, y con un menor porcentaje está el área rural (23,3%). En ese sentido se asume que poco más del 33% de la población consume alimentos que se venden en la calle que no siempre es saludable (Justiniano 2019) y esto está más ligado a la cultura, al nivel

educativo y a que donde hay más calor hay más necesidad de saciar el hambre, así como la variedad de comida al alcance de todos.

Otro aspecto a considerar es la participación de las mujeres en el mercado laboral y el crecimiento de los centros urbanos han propiciado los cambios en los patrones alimentarios de los bolivianos, y la alimentación fuera del hogar va cobrando cada vez más relevancia. En la familia antes solamente había un miembro que trabajaba y todavía había una persona que podía preparar los alimentos. Ahora ambos salen a trabajar porque la situación económica ha empujado a salir de casa a buscar sustento. Ya no hay un buen consumo alimentario.

La mayoría de la gente no vuelve a la casa y por lo tanto, se han incrementado los negocios de comida. Han abierto varios patios de comida que tienen cada vez más comensales por las distancias y los horarios de trabajo.

Por lo tanto, la conducta alimentaria puede estar asociado a diferentes componentes, tales como los psicológicos, sociales, económicos y la educación; hoy en día es frecuente ver desde tempranas edades frecuentes locales de comida rápida, tanto por razones económicas como por ser alimentos muy atractivos a estas edades, ahora si hablamos de horarios de consumo de alimentos generalmente tendrían que ser 5 comidas en pequeñas porciones al día.

En muchas ocasiones no se realizan las 5 ingestas al día, faltando principalmente el desayuno, la media mañana, la merienda o incluso la cena. La desorganización de comidas, así como la falta de disciplina en cuanto a horarios regulares favorece el hábito de picar entre horas. Los alimentos a

los que se recurre para picar entre horas suelen ser ricos en azúcares simples, grasas saturadas, triglicéridos, sal y colesterol.

El picoteo, junto a las comidas fuera de casa y el consumo de comida rápida y alimentos precocinados, dan lugar a una dieta desequilibrada, existiendo un exceso de energía y déficit de fibra, vitaminas y minerales fundamentales para el crecimiento y desarrollo en la infancia y adolescencia, además del efecto negativo en un correcto estado nutricional y de salud y en la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación. (Ríos 2011).

La jefe de la unidad de alimentación y nutrición del ministerio de educación Yasid Humacayo nos informa que aquellos alimentos más consumidos en exceso son grasas, azúcar y sodio (sal) que son los alimentos más propensos a producir la obesidad y la principal causa de desencadenar enfermedades, entre las principales están: Diabetes por el excesivo consumo de azúcar y grasas, hipertensión por consumo de grasas saturadas, el consumo de sal y nicotina, enfermedades cardiovasculares producido por niveles altos de colesterol, triglicéridos, ácido úrico y otras sustancias grasas en la sangre.

En tal sentido, el Ministerio de Salud ha elaborado e implementado de la Ley N° 755 de "Promoción de la Alimentación Saludable", promulgada con el objetivo de concientizar y sensibilizar a la población sobre los buenos hábitos alimenticios a fin de prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Con la implementación de esta Ley se prevé promocionar la salud, fomentar la inocuidad alimentaria, prevenir

enfermedades, informar sobre los contenidos de los productos y la descolonización de la alimentación recuperando el sistema alimentario tradicional con productos sanos y naturales. Asimismo, el Ministerio de Salud trabajará de manera coordinada con otros sectores públicos para socializar esta ley y además promover el consumo de agua, la práctica de actividad física y los buenos hábitos de vida (Molina, ministerio de salud 2016).

El ministerio de salud del país viene promoviendo hábitos alimenticios a través de talleres e actualización en los nueve departamentos del país. La UNI es la responsable de implementar, a nivel local, estrategias de Alimentación y Nutrición basadas en la Promoción de la Salud bajo la Política de Salud Familiar Comunitaria Interculturalidad (SAFCI), durante el ciclo de la vida, a través del desarrollo de sus funciones de gestión intersectorial, educación, seguimiento, fortalecimiento de las capacidades del personal de salud y la vigilancia epidemiológica.

Por otro lado, las estrategias de Alimentación y Nutrición son socializadas a través de Programas y Proyectos del Ministerio de Salud y SEDES (Mi Salud, Bono Juana Azurduy, Unidades de Nutrición Integral, Unidad de Desarrollo Infantil Temprano entre otros), para ser insertadas en la matriz de programación operativa anual. (unidad de comunicación ministerio de salud 2018).

Según un estudio reciente en Sucre, el 52% de 290 mujeres sufre sobrepeso, con obesidad de grado 1, 2 y 3; de 210 varones, el 37% de ellos presenta obesidad grado 2, y de 60 niños, el 11% tiene obesidad grado 1 y 2. Si bien existe un estudio general en

Sucre, este estudio se realizó con el fin de documentar la situación real de un grupo poblacional con características específicas como son los comerciantes del mercado campesino.

Los resultados de este estudio servirán para la toma de decisiones y acciones para el fortalecimiento en estilos de vida saludable y mejora de la salud por los dirigentes y autoridades encargadas del mercado y personal de salud de la jurisdicción.

El objetivo de este estudio fue describir los hábitos alimenticios y la actividad física que realizan de los comerciantes del mercado Campesino.

#### **Método**

Se efectuó un estudio descriptivo puesto que se desea describir una realidad, un hecho, fenómeno o grupo de sujetos, con el fin de establecer su estructura o comportamiento de sus hábitos alimenticios y estilo de vida. Su diseño es transversal ya que la recolección de la información se realizó en un lapso corto de tiempo para responder al problema de investigación.

La población estuvo conformada por las personas adultas de 14 a 80 años de distintos Sindicatos del Mercado Campesino siendo un total de 304 personas. Se calculó el tamaño de muestra con un nivel de confianza del 95% (Pickers, 2015), dando como muestra, 170 personas, la misma fue seleccionada por muestreo no probabilístico, no aleatoria por conveniencia, seleccionada al momento de realizar las encuestas (Esteban, 2009).

Se utilizó como instrumento de recolección de datos la encuesta de un estudio similar

realizada en la empresa “Alas del turismo” (Guamán, 2016), esta encuesta fue modificada acorde a nuestra realidad.

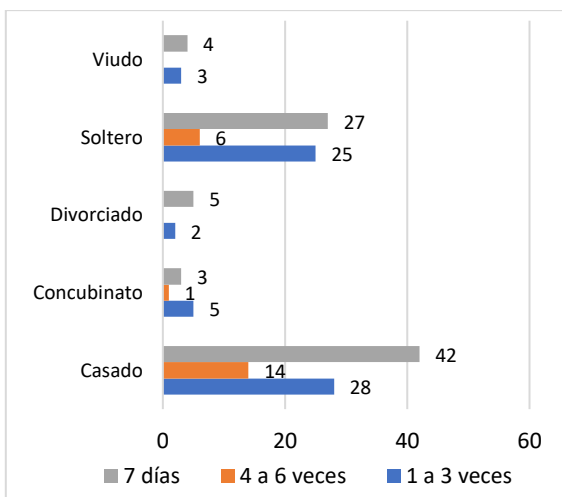
La encuesta consta de 6 preguntas acerca de los Hábitos alimenticios, 8 preguntas referente a sus estilos de vida, junto con 3 preguntas relacionado con la actividad física que realizan durante el día, adicionalmente consta las variables socio demográficas (edad, sexo, procedencia y estado civil). Los datos fueron recolectados por las estudiantes de la carrera de Bioquímica, en su área de trabajo de los participantes.

El análisis y procesamiento de datos se realizó en el programa Excel, utilizando diversas tablas dinámicas (circular, barra, columna) dando a conocer los resultados mediante tablas estadísticas y gráficos.

**Resultados**

La mayor parte de los comerciantes son casados; al mismo tiempo destacar que los casados son los que consumen sus alimentos preparados en casa con mayor frecuencia (Gráfico 1).

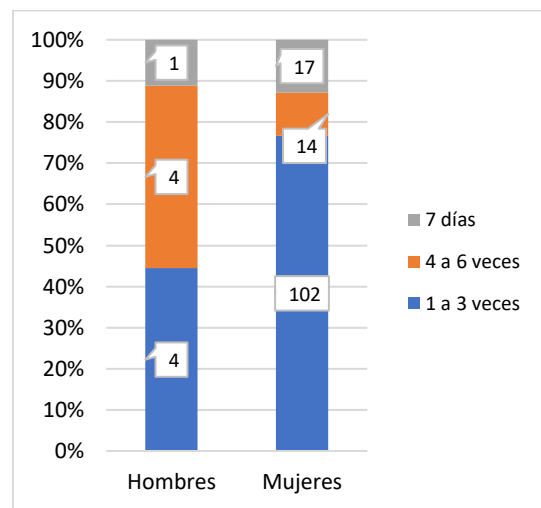
**Gráfico 1.** Consumo de comida preparada en el hogar según estado civil



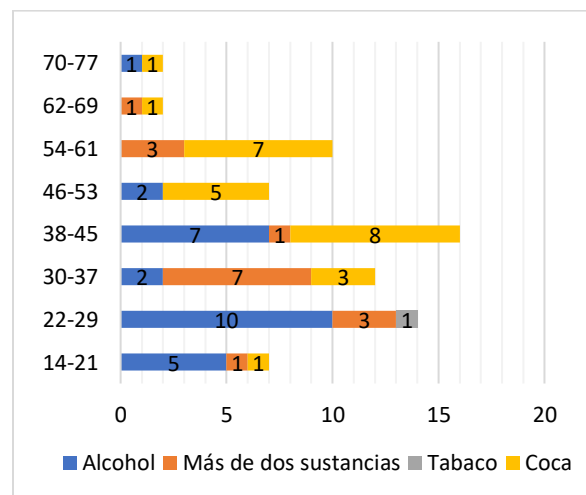
En el consumo de comida chatarra, predomina el sexo femenino. Aproximadamente, 75% de las mujeres consume de 1 a 3 veces por semana y 40% de los hombres de 4 a 6 veces por semana (Gráfico 2).

En cuanto al consumo de sustancias dañinas, las personas comprendidas entre las edades de 38 a 45 años son las que consumen las sustancias tales como alcohol, nicotina y coca (Gráfico 3).

**Gráfica 2:** Consumo de comida chatarra según sexo

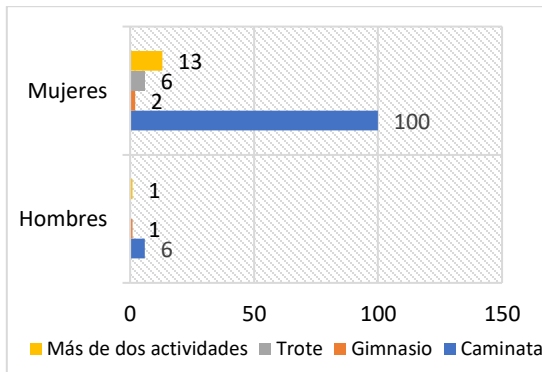


**Gráfica 3:** Consumo de sustancias según edad

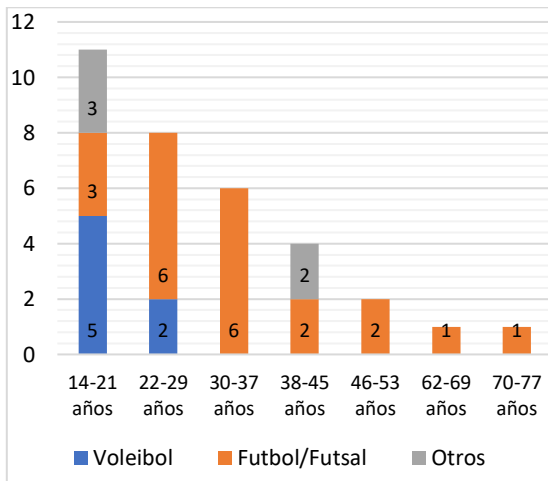


En cuanto a la actividad física más frecuente entre las mujeres y hombres es la caminata (Gráfico 4) y la mayor cantidad de personas que practican deporte son los jóvenes entre 14 y 21 años (Gráfico 5).

**Gráfico 4:** Actividad Física según sexo



**Gráfico 5:** Práctica de deportes según edad



**Discusión**

En el trabajo realizado se observó que no hay ninguna persona que no consuma comida chatarra en la semana, el 40% de los varones consumen comida chatarra de 4 a 6 veces por semana en cambio las mujeres un 75 % consumen comida chatarra de 1 a 3 veces por semana, donde se obtuvo un total de 83.53% de personas encuestadas consumen comida chatarra ya sea de 1 a 3 veces, de 4 a 6 veces y todos los días de la

semana siendo este un porcentaje alto y un dato preocupante ya que el consumo de comida chatarra está relacionada a diversas patologías: obesidad (aumento de peso), aumento del riesgo de obtener enfermedades vasculares, diabetes tipo II, dolores articulares (2015); este tipo de comida está principalmente conformado de grasas saturadas que aumentan el nivel colesterol malo, LDL, en la sangre.

Se observo también que el consumo de alimentos preparados en casa lleva un mayor porcentaje en personas casadas siendo este el 50.9% se tomó este dato debido a que los alimentos preparados por uno mismo son mucho mejores por aquellos que son preparados por una máquina, además cuando uno prepara sus propios alimentos ve la manera de consumir alimentos buenos (Galbys K. 2016).

Otro dato que se tomó fue sobre el consumo de bebidas alcohólicas y consumo de coca y cigarro, el mayor porcentaje se encontró en personas de 38 a 45 años de edad, el consumo de este tipo de sustancias puede ocasionar diversas enfermedades es decir se encuentran asociados a la presión arterial alta, factor de riesgo para contraer cirrosis, gastritis y varias enfermedades asociadas al hígado (Ruiz, H., 2012)

**Conclusión**

Los comerciantes del mercado campesino en su mayoría consumen comida chatarra por el fácil acceso a este tipo de comidas. El consumo de comida chatarra durante varios días de la semana o durante toda la semana no es aceptable para poder tener una vida saludable y unos buenos hábitos alimenticios.

Los comerciantes del mercado campesino que son casados consumen alimentos preparados en casa en su mayoría toda la semana. La actividad física que llevan los

comerciantes es poca debido a que su trabajo los mantiene estáticos en su puesto de venta.

## Bibliografía

1. Callisaya, L. (2016). Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la paz. Tesis de grado. Universidad Mayor de San Andrés. Url: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/cclm.pdf%3fsequence%3d1&ved=2ahukewjmrupd27lkahwv2fkksnidfkqjadegqibrab&usg=aovvaw0zo4-vpflgzia1iel1gky>
2. Abril, k., abril, s., guillén, m. (2009-2010). Evaluación del estado nutricional en adolescentes de 14 a 18 años del colegio república de israel. Tesis de grado. Universidad de cuenca facultad de ciencias médicas escuela de medicina. Url: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4030/1/med%252051.pdf&ved=2ahukewia7otr0blkahuerlkkhz3rax4qfjacegqiahab&usg=aovvaw1qzfapdeuwguf4kvizhba4>
3. Fundación española de la nutrición. (2014). Hábitos alimentarios. Publicado el 10 de octubre de 2014. Url: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
4. Eunice. (2008). Los malos hábitos alimentarios responsables del 60% de las patologías. 19 de agosto de 2008, de directo al paladar sitio web: <https://www.directoalpaladar.com/salud/los-malos-habitos-alimentarios-responsables-del-60-de-las-patologias>
5. Justiniano, g.: (2019). Tres de cada 10 bolivianos comen mal y lo hacen en la calle. El deber, 12. Url: <https://www.eldeber.com.bo/santacruz/tres-de-cada-10-bolivianos-comen-mal-y-lo-hacen-en-la-calle-20190112-0032.html>
6. Bolaños, p. (2011). Transtornos de la conducta alimentaria. Tesis de licenciatura. Instituto de ciencias de la conducta. Url: [http://www.tcasevilla.com/archivos/alimentacion\\_y\\_riesgo\\_de\\_enfermar.pdf](http://www.tcasevilla.com/archivos/alimentacion_y_riesgo_de_enfermar.pdf)
7. Molina, j. (2016). Hábitos alimentarios saludables y su legislación en bolivia. Scielo. Url: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1012-29662016000200015](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1012-29662016000200015)
8. Ministerio de salud. (2016). Nuevas tendencias de alimentación saludable. 22 de febrero de 2016, de ministerio de salud sitio web: <https://www.minsalud.gob.bo/918-nuevas-tendencias-de-alimentacion-saludable>
9. Esteban, I. G. (2009). Muestreo no probabilístico. En i. G. Esteban, fundamentos y tecnicas de inv.comer (pág. 256).
10. Guamán, M. P. (2016). Universidad de cuenca. Obtenido de "estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía uncometro que padecen enfermedades metabólicas": <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26142/1/proyecto%20de%20investigaci%c3%93n.pdf>
11. Programa de desarrollo integral interdisciplinario. (2015). Consumo responsable para una correcta alimentación. 8 de julio de 2016 url: [http://prodil.org/images/libres/cortilla\\_nutrici%C3%B3n\\_y\\_comida\\_chatarra.pdf](http://prodil.org/images/libres/cortilla_nutrici%C3%B3n_y_comida_chatarra.pdf)
12. OMS (2013). Plan de acción para la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles 2013 -2020. Ginebra: organización mundial de la salud.
13. Estado Plurinacional de Bolivia (2016). Ley 775 del 8 de enero de 2016. La paz: gaceta oficial del estado plurinacional de bolivia; [www.gacetaoficialdebolivia.gob.bo](http://www.gacetaoficialdebolivia.gob.bo)