

CULTURA ALIMENTARIA EN FINCAS FAMILIARES CUBANAS BENEFICIADAS POR EL PROYECTO BIOMAS FASE III

M.Sc. **Madelaine Vázquez Gálvez*** y **Dra. C. Leidy Casimiro Rodríguez****

*Sociedad Cubana para la Promoción de las Fuentes Renovables de Energía y el Respeto Ambiental, Cubasolar.

E-mail: madelaine@cubasolar.cu

**Universidad de Sancti Spiritus.

E-mail: leidy7580@gmail.com

Resumen

El trabajo expone la investigación realizada en 25 fincas familiares cubanas del oriente y centro del país, vinculadas al proyecto Biomasa Cuba en su tercera fase recién iniciada. Se realizaron recorridos de campo y se aplicaron cuestionarios a más de 80 campesinos, para evaluar los hábitos y costumbres alimentarios de las familias campesinas, los niveles de conocimientos en nutrición e higiene de los alimentos, las preferencias en la comida, la diversidad del menú, los principios de condimentación, las frecuencias de consumo de vegetales y frutas, la salvaguarda de las tradiciones y el estado de salud, entre otros aspectos. Asimismo, se recopiló información sobre el manejo y el estado de las fincas para evaluar aspectos tecnológicos y culturales, que incluyeron a las comunidades aledañas y los niveles de autoabastecimiento y comercialización de alimentos. Los resultados reflejaron que se mantienen algunas costumbres alimentarias, las cuales están notablemente arraigadas, todavía resulta insuficiente el consumo de vegetales y frutas, persisten los hábitos de alto consumo de azúcar, se mantiene el consumo de productos convencionales, no se valora aún la alta diversidad vegetal con fines alimentarios, y los niveles de conocimientos de estas poblaciones con relación a la cultura alimentaria aún no son satisfactorios. En las fincas se observó que se aprovecha la biomasa como fuente renovable de energía para la producción de biogás y fertilizantes; sin embargo, se necesita introducir otras tecnologías apropiadas para aprovechar la energía eólica y solar, fundamentalmente, para mejorar la eficiencia energética. Las familias campesinas se autoabastecen de alimentos, como promedio en más de 75 %, no obstante se necesita agregar valor a las producciones que hoy se comercializan como materia prima.

Palabras clave: Cultura alimentaria, sostenibilidad, conocimientos, actitudes, prácticas y preferencias alimentarias, autoconsumo, comercialización.

FOOD CULTURE IN CUBAN FAMILY FARMS BENEFITING FROM THE BIOMAS PHASE III PROJECT

Abstract

The work exposes the research carried out in 25 Cuban family farms in the east and center of the country, linked to the Biomasa Cuba project in its third phase just started. Field trips were carried out and questionnaires were applied to more than 80 peasants, to assess the eating habits and customs of peasant families, knowledge levels in nutrition and food hygiene, preferences in food, menu diversity, the principles of seasoning, the frequencies of consumption of vegetables and fruits, the safeguarding of traditions and the state of health, among other aspects. In addition, information was collected on the management and status of farms to assess technological and cultural aspects, which included the surrounding communities and the levels of self-supply and commercialization of food. The results reflected that some food habits are maintained, which are remarkably entrenched, the consumption of vegetables and fruits is still insufficient, the habits of high sugar consumption persist, the consumption of conventional products is maintained, the high diversity is not yet valued vegetable for food purposes, and the levels of knowledge of these populations

in relation to food culture are not yet satisfactory. In the farms it was observed that biomass is used as a renewable source of energy for the production of biogas and fertilizers; however, other appropriate technologies need to be introduced to take advantage of wind and solar energy, fundamentally, to improve energy efficiency. Peasant families are self-sufficient for food, on average more than 75 %, however, it is necessary to add value to the productions that are now marketed as raw material.

Key words: *Food culture, sustainability, knowledge, attitudes, practices and food preferences, self-consumption, marketing.*

Introducción

El estudio toma como base el carácter complejo de la cultura alimentaria, que incorpora aspectos relacionados con lo bio-psico-social, al que se le agregan los componentes tecnológico y ambiental [Contreras y Gracia, 2005]. Según las autoras la cultura alimentaria es una categoría compleja, llena de significados que trascienden lo puramente biológico. Por sus nexos con la calidad de vida humana y planetaria deviene campo en pleno auge de intervención, donde antropólogos, sociólogos, nutricionistas, pedagogos e investigadores intentan develar las regularidades de este proceso y propiciar su transformación y mejoramiento.

La cultura alimentaria es un conjunto de valores, sintetizados en múltiples manifestaciones asociadas a los modos y estilos del comer, que constituyen reflejos del proceso histórico local y mundial en que se desarrollan, presupone una unidad entre lo biológico y lo socio-histórico-cultural, y contiene elementos afectivos. La conformación de la cultura alimentaria de cada país está muy condicionada por diversos factores [Vázquez, 2010].

Para el abordaje de la cultura alimentaria en territorios campesinos cubanos, es preciso resaltar el panorama pre-revolucionario de la alimentación en el país que se destacaba por una economía insostenible: importación de 70 % de los alimentos y 80 % del ingreso del país proveniente de la caña de azúcar [Figuroa, *et al.*, 2005].

Según Nova [2003], a finales de 1956 y principios de 1957 los miembros de la Agrupación Católica Universitaria de La Habana realizaron una encuesta para precisar cuál era la situación económica del campesinado cubano, que se destacó por bajos ingresos (546,00 pesos/año/familia), desnutrición y envejecimiento precoz; solo 4 % de los encuestados mencionó la carne como integrante de su ración alimentaria habitual. Consumía pescado menos de 1 % de los encuestados, solamente 2,12 % consumía huevo; leche: 11,22 % y pan 3,36 %. El elemento proteico básico eran los frijoles. Además, constituía el sector poblacional más atrasado higiénicamente.

La Revolución Cubana contrajo el ineludible deber de distribuir los alimentos de una forma equitativa entre todos los ciudadanos, lo que marcó, junto al bloqueo comercial decretado por el gobierno de los Estados Unidos de Norteamérica, el inicio del racionamiento de los productos alimenticios.

Antes del llamado Período Especial la población cubana sobrepasaba los indicadores de consumo recomendados de energía y proteínas, no sufría de carencias alimentarias que se manifestaran en enfermedades crónicas visibles, aunque en los indicadores de salud aumentaban los índices de enfermedades no transmisibles. Ya durante este período la producción nacional de alimentos se redujo considera-

blemente entre 20 y 50 %, así como la importación de alimentos. En términos nutricionales, por ejemplo, en 1993 la ingestión de energía per cápita disminuyó a 1863 Kcal/día y las proteínas a 46 g/día, lo que significa una reducción de 63 y 59%, respectivamente, con relación al cuadro de 1988. En situación similar se produjo un decrecimiento en la ingestión de grasas, vitamina A, vitaminas del complejo B, hierro, calcio y otros nutrientes [Figuroa, *et al.*, 2005].

Hoy en día aún se mantienen índices elevados de importación de alimentos, que ascienden a 70 % del total de su disponibilidad [ONEI, 2018].

En este sentido es válido destacar que la agricultura familiar en el país aporta más de 75 % de los alimentos que se producen en Cuba, e históricamente ha mantenido prácticas tradicionales y agroecológicas que han posibilitado un uso más eficiente de la tierra y una mejor conservación de los suelos con relación a los sistemas agrícolas convencionales de la empresa agrícola. Muchas de estas familias campesinas han demostrado la viabilidad de desarrollar sistemas autosustentables de producción de alimentos. Todo lo anterior evidencia la importancia del fomento de la agricultura familiar para Cuba y la necesidad de incrementar la biodiversidad y cultura alimentaria para abastecer espacios insatisfechos del mercado y de la canasta doméstica.

Materiales y métodos

El estudio se realizó en 25 fincas familiares con diferentes modos de tenencia y tamaño de área (Tabla 1).

Se aplicó una encuesta semiestructurada con adecuaciones creativas a la propuesta por el Instituto de Higiene de los Alimentos [Vázquez, 2010] (Anexo 1), de forma tal que se reflejaran los conocimientos y criterios de los entrevistados referidos a la nutrición, la salud, la higiene, las prácticas alimentarias, los gustos y preferencias, los principios de condimentación, la ingesta del día anterior y el estado de salud, así como las frecuencias de consumo de un grupo de alimentos vegetales. El test inicial de «Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias, CAP», estuvo conformado por un cuestionario de 33 preguntas, clasificadas en cuatro ejes (Nutrición y salud, Higiene de los alimentos, Prácticas alimentarias y Disponibilidad y acceso); Tabla 2. Se lograron medir los hábitos del comer en las familias visitadas y algunos elementos de acceso y disponibilidad en la interpretación de los resultados. Además se aplicó la metodología MERS [Casimiro, 2016], para identificar la capacidad de autoabastecimiento de las fincas y recolectar información diversa para valorar aspectos cualitativos del quehacer campesino en el enfoque de la producción y comercialización de alimentos.

Tabla 1. Fincas estudiadas

| No | Nombre de la Finca | Municipio | Área, ha | |
|----|------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | | Propiedad | Usufructo |
| 1 | Tierra Brava | Guantánamo | | 6,02 |
| 2 | El Naranjito | Santiago de Cuba | 73,81 | |
| 3 | La Esperanza | Jiguaní | 27,84 | |
| 4 | La Victoria | Bayamo | | 40 |
| 5 | Valle de las Victorias | Urbano Noris | | 42,84 |
| 6 | Las Virtudes | Urbano Noris | | 40,26 |
| 7 | Santa Ana | Jibara | 5 | |
| 8 | El Porvenir | Manatí | | 26,84 |
| 9 | Los Peña | Manatí | | 67,1 |
| 10 | Los Pinos | Manatí | 19,05 | |
| 11 | La Recompensa | Las Tunas | 9 | |
| 12 | La Gloriosa | Cabaiguán | | 26,96 |
| 13 | El Renacer | Cabaiguán | | 28,92 |
| 14 | Finca Lubov | Cabaiguán | | 2 |
| 15 | Flor del Cayo | Cabaiguán | 9,64 | |
| 16 | Las Dos Rosas | Cabaiguán | | 12,42 |
| 17 | San José | Sancti Spíritus | 9,2 | |
| 18 | Ríos de Agua Viva | Sancti Spíritus | 3 | |
| 19 | La Caoba | Sancti Spíritus | | 5 |
| 20 | Las Manas | Cabaiguán | | 13,42 |
| 21 | El Despertar | Cabaiguán | | 13,42 |
| 22 | La Gloria | Contramaestre | 13,42 | |
| 23 | La Arboleda | Calimete | 7 | |
| 24 | La Coincidencia | Jovellanos | | 23 |
| 25 | Cayo Piedra | Perico | 40 | |

Tabla 2. Relación de preguntas que tributan a los cuatro ejes seleccionados

| Eje temático | Relación de preguntas |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|
| Nutrición y salud | 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 21, 22, 27, 29 |
| Higiene | 4, 5, 8, 19 |
| Prácticas alimentarias | 11, 16, 17, 20, 23, 24, 26, 31, 32, 33 |
| Acceso y disponibilidad | 25, 30 |

Resultados y discusión

Entre los aspectos más significativos de la aplicación de la encuesta de cultura alimentaria se destacan:

- El menú de preferencia es el tradicional (arroz, frijoles, carne de cerdo y viandas).
- Bajos niveles de consumo de pescado.
- Preferencia por los productos fritos y altos niveles de consumo de azúcar.
- Mayor conocimiento de los valores nutricionales del consumo de frutas y vegetales.
- Sobrevaloración del papel de las carnes en la dieta.
- Aproximadamente la mitad de las familias compran sus alimentos fuera de la finca.
- Cierta abandono del desayuno tradicional cubano basado en viandas cocidas, para privilegiar el consumo de leche y pan de harina de trigo.
- Los condimentos priorizados son el ajo, el tomate, el ají, la cebolla, y algunas especias. Poco uso de otras plantas aromáticas (cúrcuma, albahaca, perejil, apio, mejorana, etc.).

- Distribución inadecuada de la energía durante el día.
- Algunos desconocimientos relacionados con la higiene de los alimentos.
- Poco uso de la amplia diversidad alimentaria. Desconocimiento de otros vegetales como la coliflor, brócoli, berza, berro, entre otros.
- Mediana percepción de la relación alimentación y salud.
- Mayor preferencia y frecuencia de consumo de la remolacha, comparado con las poblaciones urbanas.
- Mayor reconocimiento de las frutas tradicionales.
- Se presenta un estilo de comer menos influenciado por la cultura del *fastfood* y de las zonas urbanas.
- Escaso reconocimiento de la necesidad de conocer las fuentes de alimentos.

Los resultados desglosados de las encuestas aplicadas se muestran en las Figuras 1-15. Se entrevistaron un total de 83 campesinos, pertenecientes a 25 fincas en ocho provincias del país (Fig. 1). Se constata un predominio del sexo femenino, y del grupo etario de 41 a 65 años (Fig. 2).

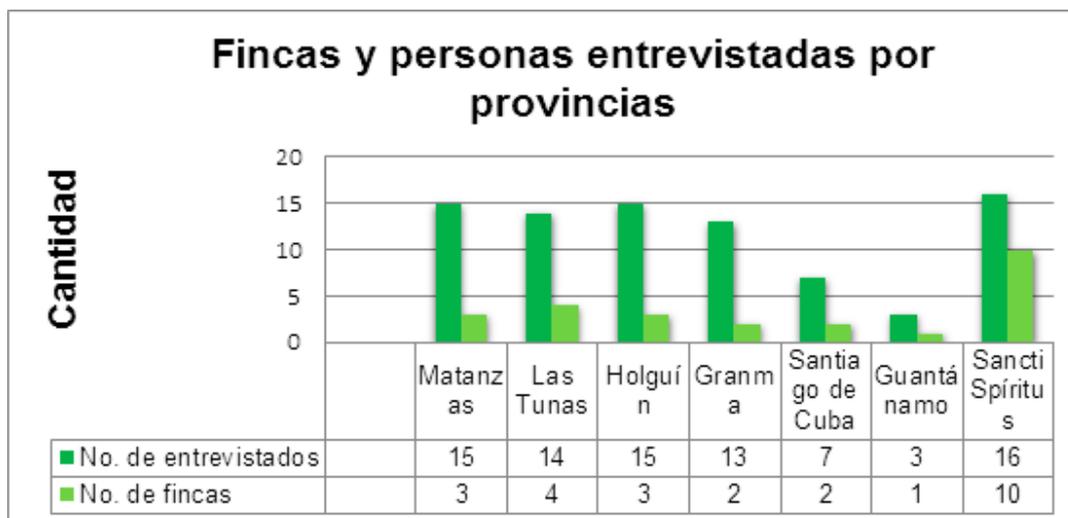


Fig. 1. Fincas y personas entrevistadas por provincias.

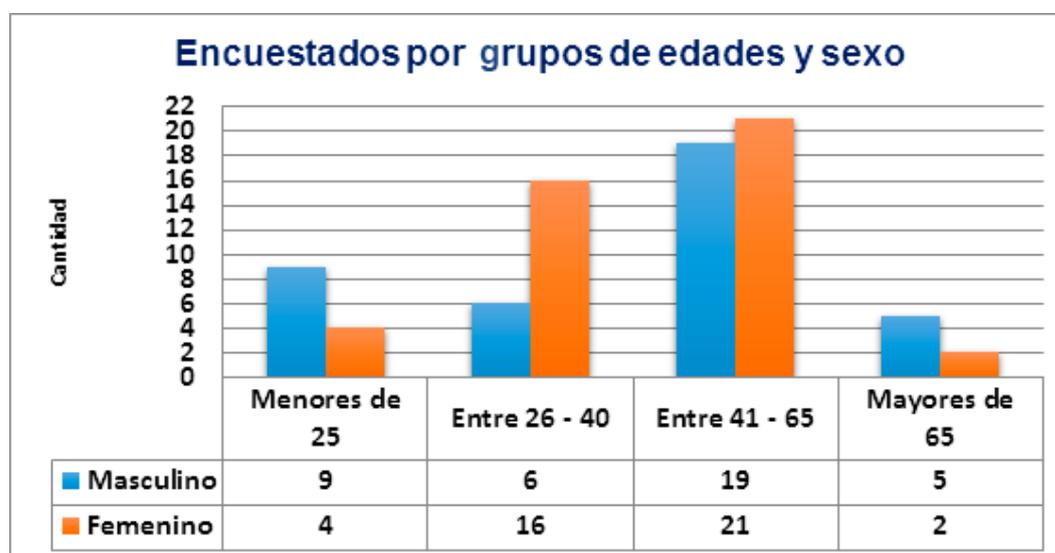


Fig. 2. Encuestados por grupos de edades y género.

En el cuestionario de 31 preguntas sobre «Conocimientos, actitudes y prácticas», fueron contestadas satisfactoriamente 70,35 %, de un total de 2573 (31 x 83) a responder (Fig. 3). Ello presupone que aún deben incrementarse los conocimientos y prácticas en esta materia. Los criterios más desfavorables se refieren a las buenas prácticas, en las que predomina el gusto exacerbado por lo dulce, la insuficiente prevalencia de la ensalada en la mesa, la comida abundante en la noche, el escaso consumo de agua y pescado, el comer en familia, entre otros factores. Algunas respuestas sobre la higiene estuvieron relacionadas con la calidad del agua y los procesos de higienización de alimentos (Fig. 4).

Con relación al acceso de los alimentos, referido al nivel adquisitivo y los niveles de precios de vegetales y frutas, 63,86 % sostuvo que eran poco asequibles (Fig. 5); mientras 9,64 % se abstuvo de contestar. Los niveles de autoabastecimiento son cubiertos en 51,81 %, lo que pudiera ser mayor. Esta cifra es inferior a la de la muestra de

las 25 fincas (75 %), ya que un porcentaje de los encuestados no vivían en las fincas, sino solo trabajaban en ellas.

Las preferencias alimentarias están sustentadas en el imaginario heredado y construido. Este eje refleja el carácter afectivo y sociocultural de lo trófico, más allá de lo biológico. En el caso de las fincas encuestadas 53,01 % prefiere el menú tradicional cubano, conpredominio de los moros y cristianos, el cerdo asado, la yuca con mojo, pollo en fricasé, entre otros, lo cual se puede considerar como un rasgo satisfactorio y distintivo del medio rural. El 21,69 % prefirió comidas más sofisticadas; mientras 25,30 % no respondieron a esa pregunta. Dentro de las frutas favoritas, se mantiene una tendencia por las frutas criollas más conocidas, con predominio del mango y la guayaba (48,19 y 73,49 %, respectivamente) (Fig. 8). De los vegetales preferidos, se destaca el gusto por el tomate (74,70 %), la col (42,17 %), el pepino (42,17 %) y la lechuga (39,76 %). Es de destacar que 12,05 % de los encuestados refirió predilección por la remolacha, lo que no es usual en la dieta cubana (Fig. 9).

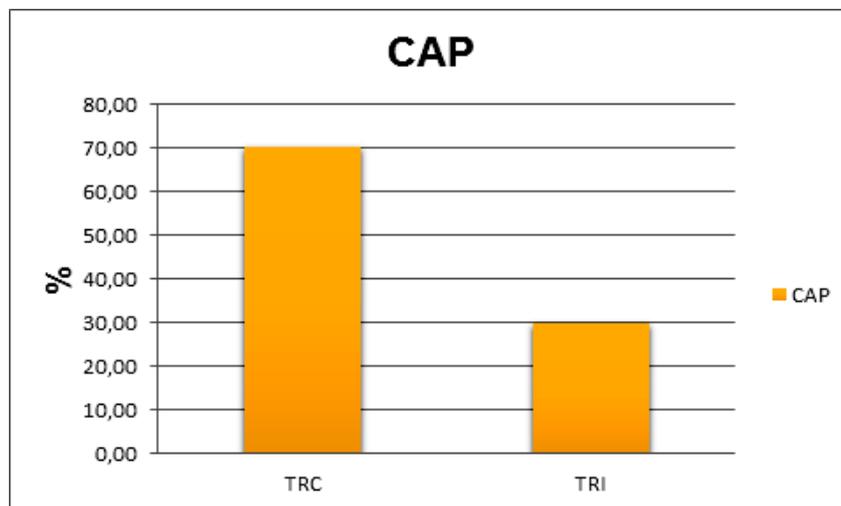


Fig. 3. Evaluación de respuestas al cuestionario.

Legenda: TRC: Total de respuestas correctas; TRI: Total de respuestas incorrectas (estas ultimas también incluyen las no contestadas y los «No sé»).

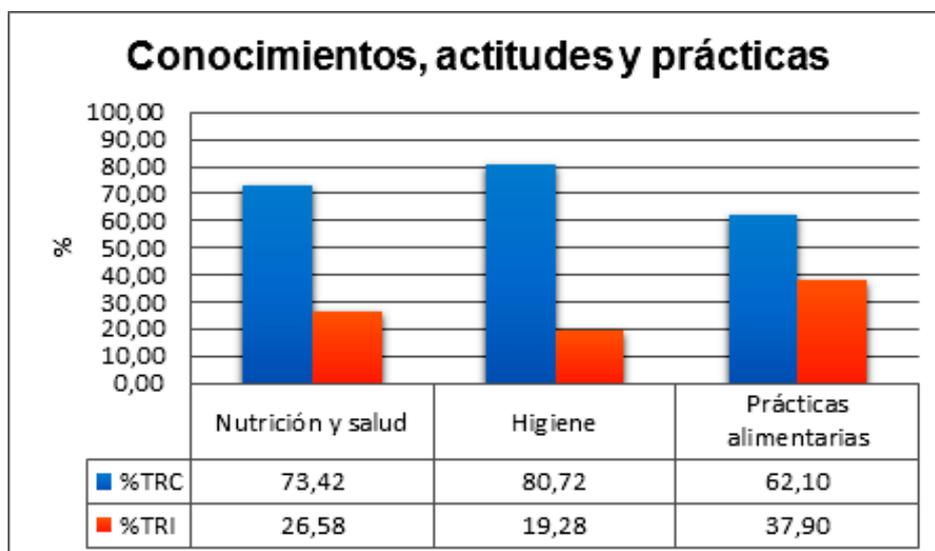


Fig. 4. Resultados del cuestionario aplicado en «Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias».

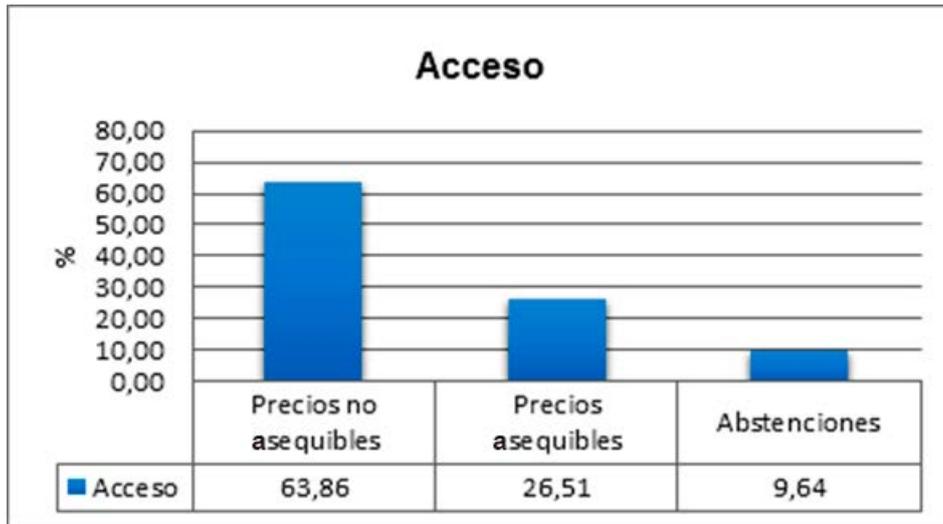


Fig. 5. Acceso a los vegetales y frutas.

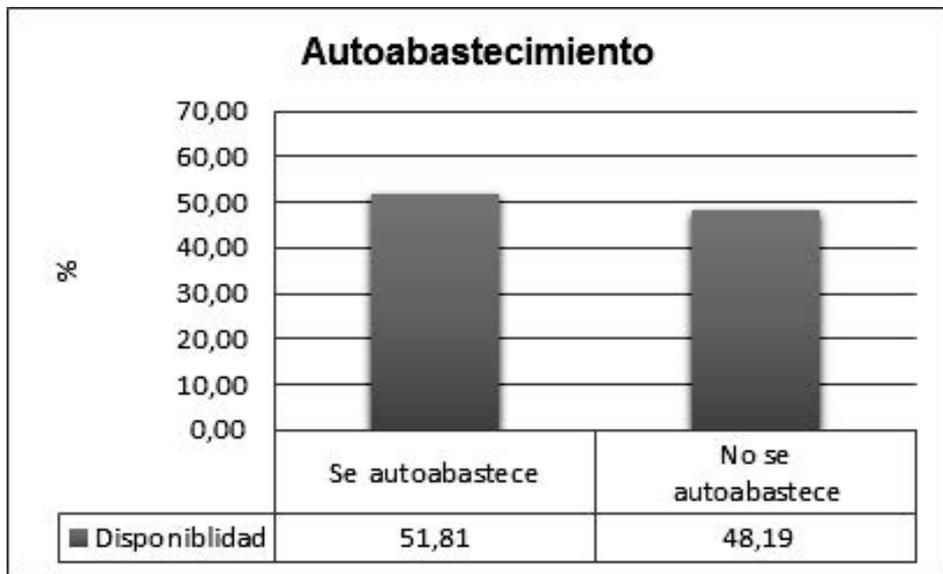


Fig 6. Niveles de autoabastecimiento.

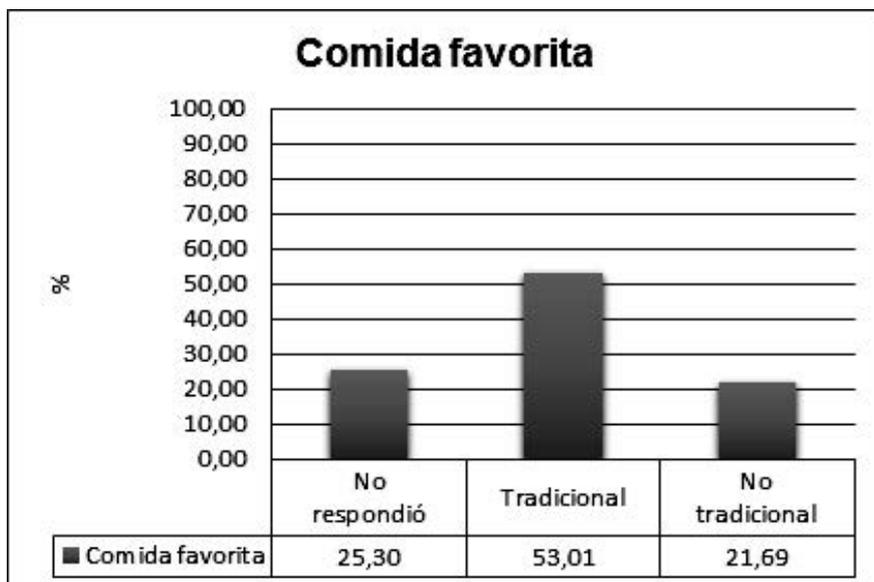


Fig. 7. Comida favorita.

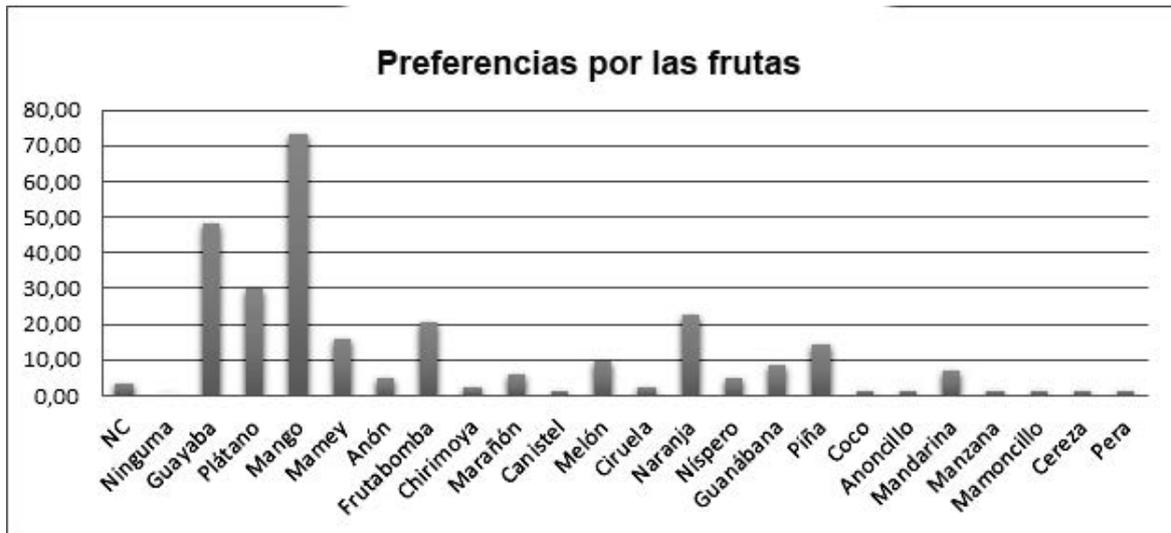


Fig. 8. Preferencias por las frutas.

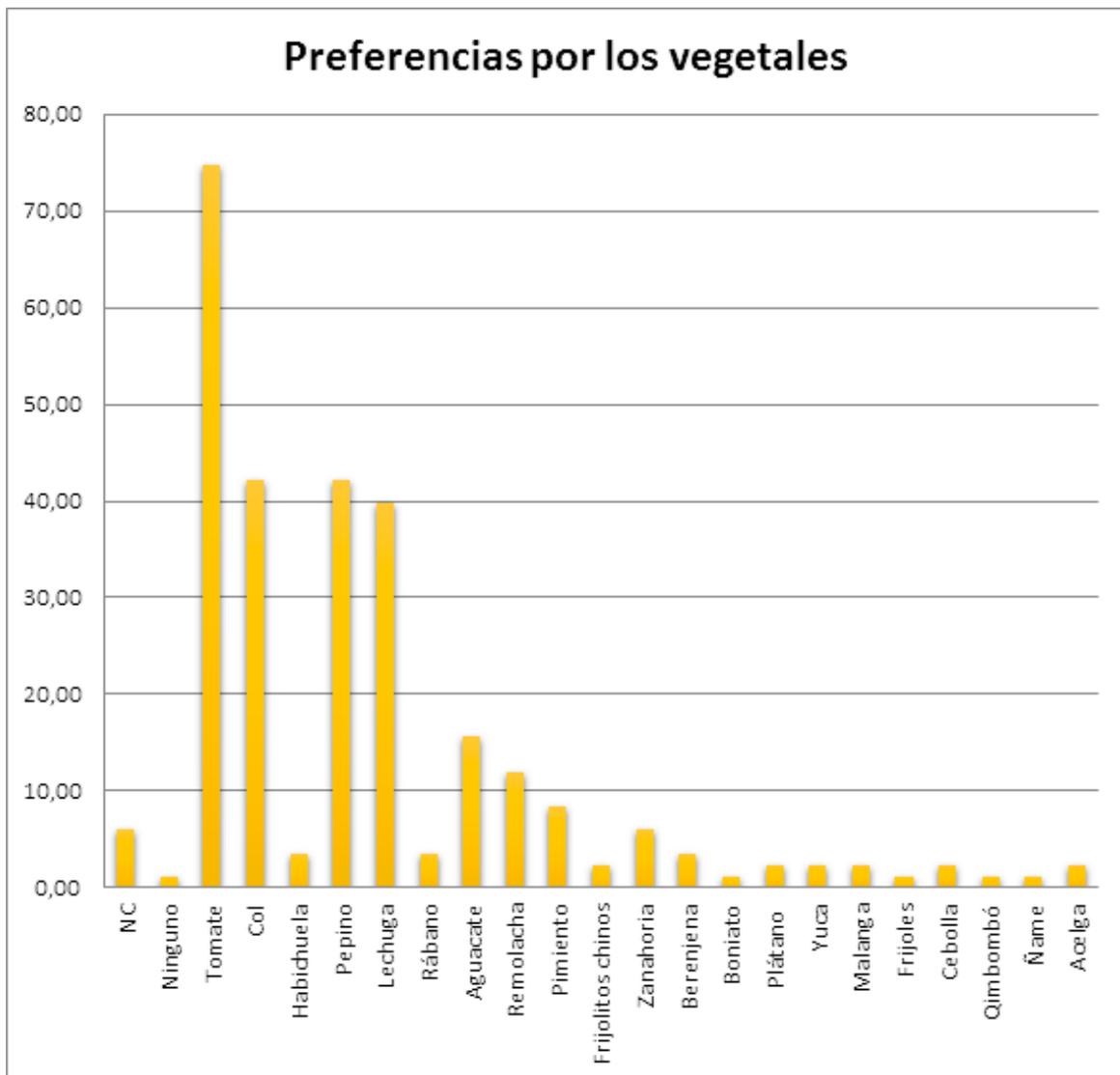


Fig. 9. Preferencia por los vegetales.

Se evaluó la ingesta diaria del día anterior, en la que se destaca que 60,24 % han ingerido cuatro o más platos, que generalmente incluyeron preparaciones a base de arroz, potaje, pollo en fricasé, cerdo, fritos, viandas hervidas y ensalada lo que se puede considerar como un resultado satisfactorio (Fig. 10).

Los principios de condimentación caracterizan la cocina de un país. En el caso de Cuba es común el uso de

cuatro plantas aromáticas distintivas que caracterizan la sazón criolla (ajo, tomate, ají y cebolla). Se suman las especias secas como comino, orégano y laurel. En el trabajo se aprecia que la mayoría utiliza los condimentos tradicionales (71,08 %) y que solo 19,20 % emplea otras aromáticas (cúrcuma, boldo, ají picante, entre otras). Solo 9,64 % declara el uso de otros condimentos artificiales como sazón completo, *Maggie*, etc. (Fig. 11).

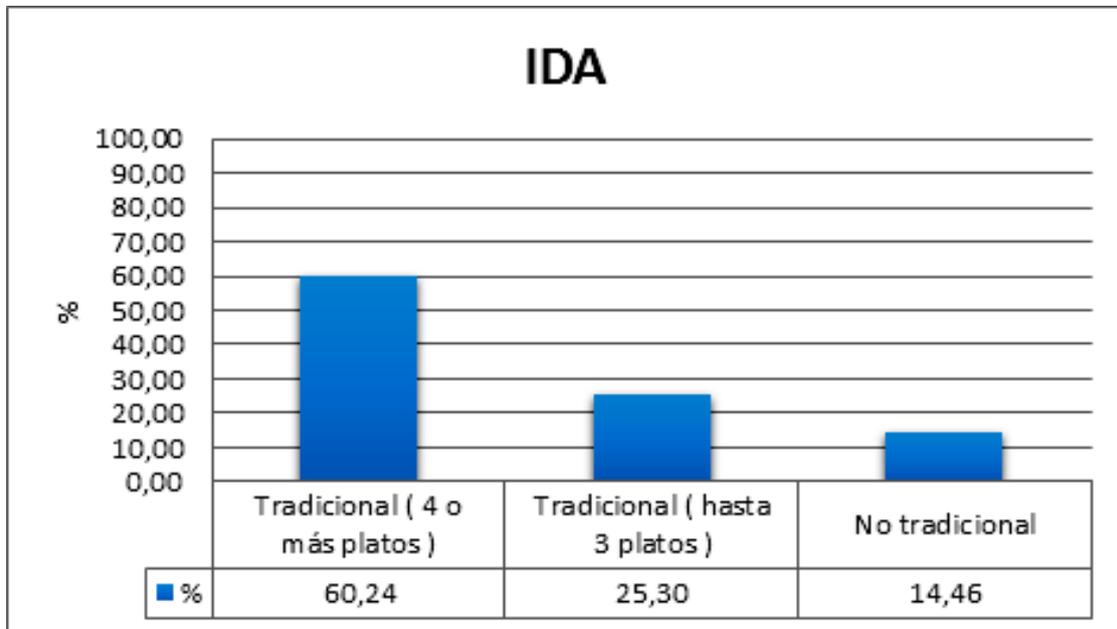


Fig. 10. Ingesta del día anterior.

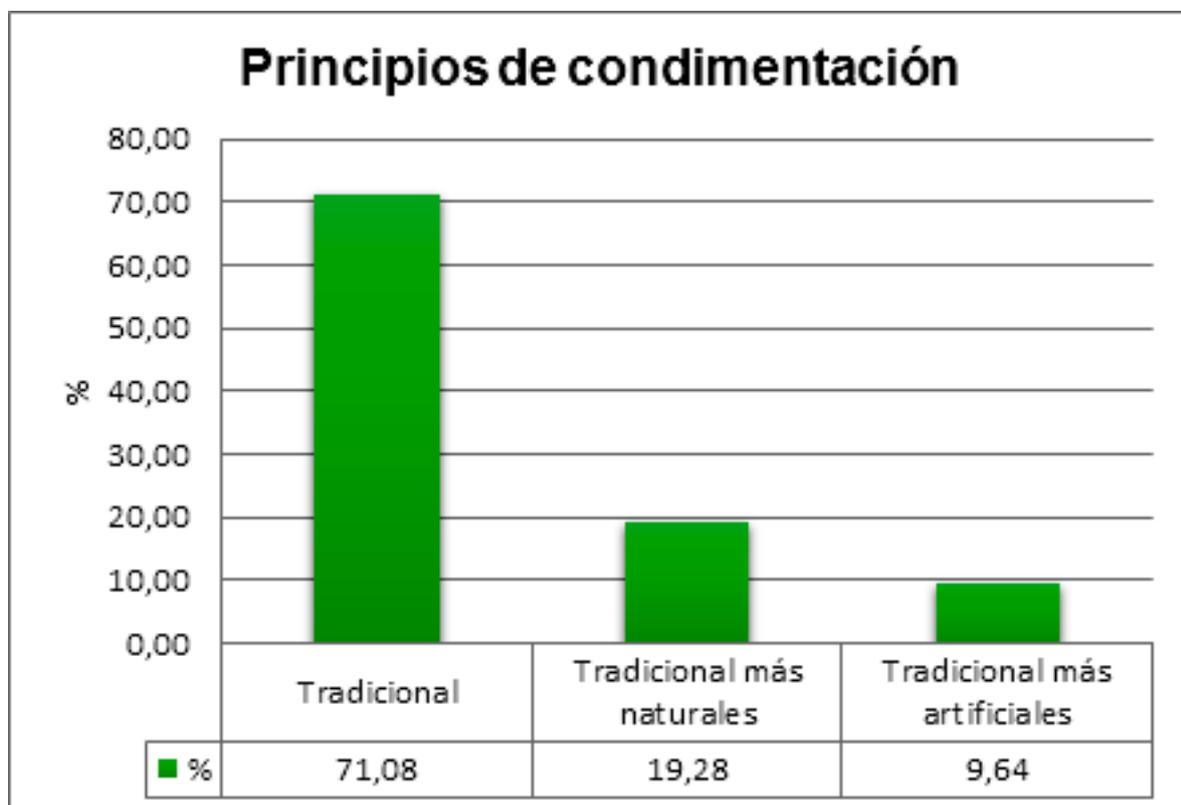


Fig. 11. Principio de condimentación.

En la actualidad se reconocen la correspondencia biunívoca entre salud y alimentación. Sin duda, los estilos de dieta inciden en la tenencia de enfermedades crónicas degenerativas que afectan a buena parte de la población mundial. En tal sentido, a pesar de que 35 % de los entrevistados son personas menores de 40 años y solo 7 % mayores de 65, se refiere 45,78 % de personas que padecen alguna enfermedad crónica (Fig. 12).

La frecuencia de consumo de viandas, vegetales y frutas depende de factores como gustos y preferencias, nivel adquisitivo, disponibilidad, estacionalidad del alimento, entre otros. En este acápite respondieron 78 personas del total 83. En las viandas se destaca el mayor consumo para la yuca (85,7 %) y el boniato (73 %), que son cultivos autóctonos; el ñame se consume solo en 21,8 % (Fig. 13). Con relación a los vegetales resaltan mayores consumos en el ají (97,4 %), tomate (91 %), pepino (83,3 %), y aguacate (83,3 %). Como elemento favorable se refiere 50% de consumo de la remolacha y 20,5 % de la berenjena.

Menos de 20 % de consumo se refiere al quimbombó, zanahoria, rábano, espinaca y berro; casi nulos resultan los consumos de brócoli, coliflor y berza (Fig. 14). En el caso de las frutas, se destaca la frecuencia muy elevada del consumo del plátano de fruta (98,7 %), guayaba (97,4) y limón (87,2 %). El canistel solo se consume con frecuencia en 6 % de los entrevistados (Fig. 15).

A partir de la aplicación de MERS se determinó que como promedio las fincas se autoabastecen en más de 75 % con una variada producción y consumo de alimentos, tanto de origen vegetal como animal, generando un excedente que se comercializa a través de canales estatales fundamentalmente, por las producciones contratadas a través de sus cooperativas con las Empresas de Acopio municipales. Las ventas las realizan en su forma bruta, las que entran en una cadena de intermediarios (estatales o privados), que elevan considerablemente los precios del producto para la venta al consumidor final en los mercados locales.

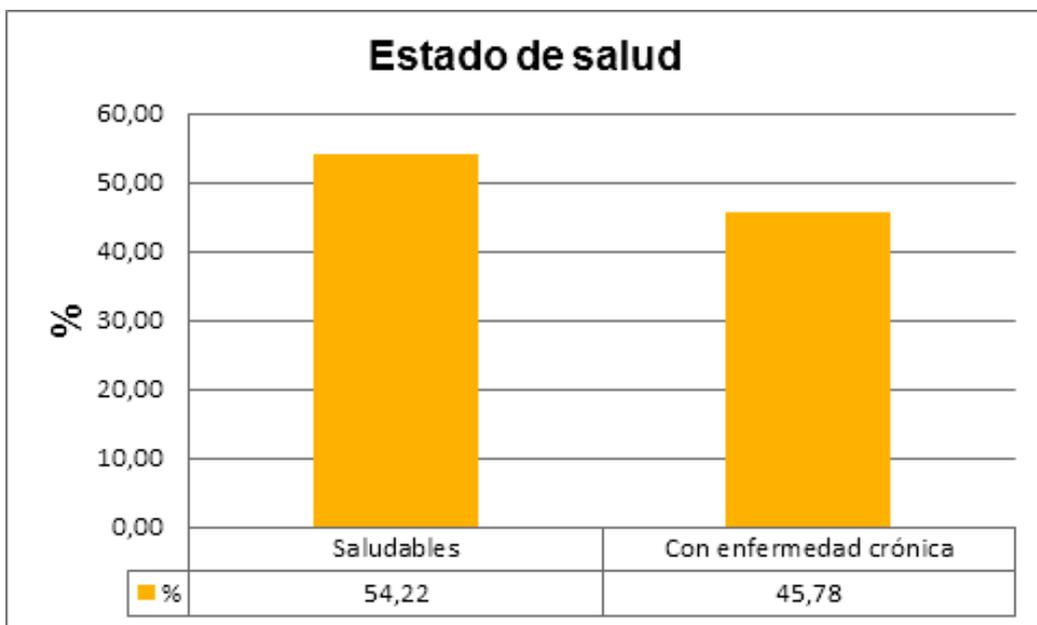


Fig. 12. Estado de salud de los entrevistados.

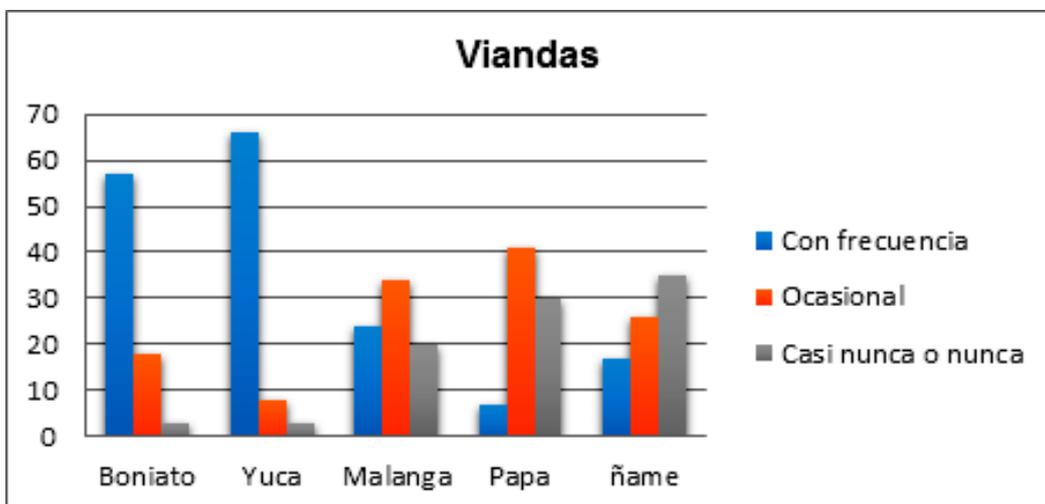


Fig. 13. Frecuencia de consumo de viandas por cantidad de personas.

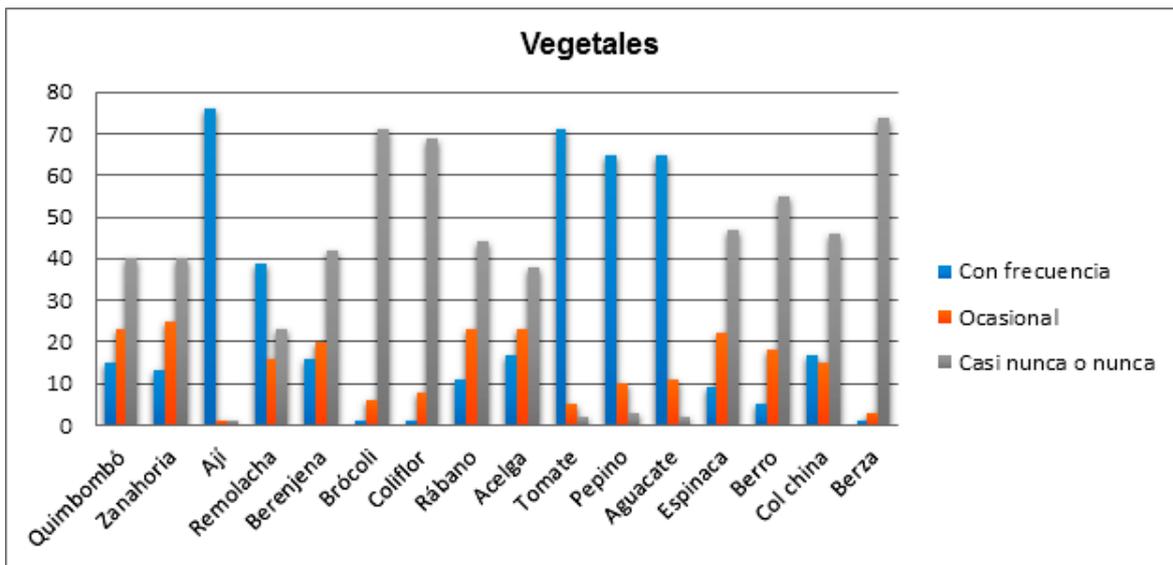


Fig. 14. Frecuencia de consumo de vegetales por cantidad de personas.

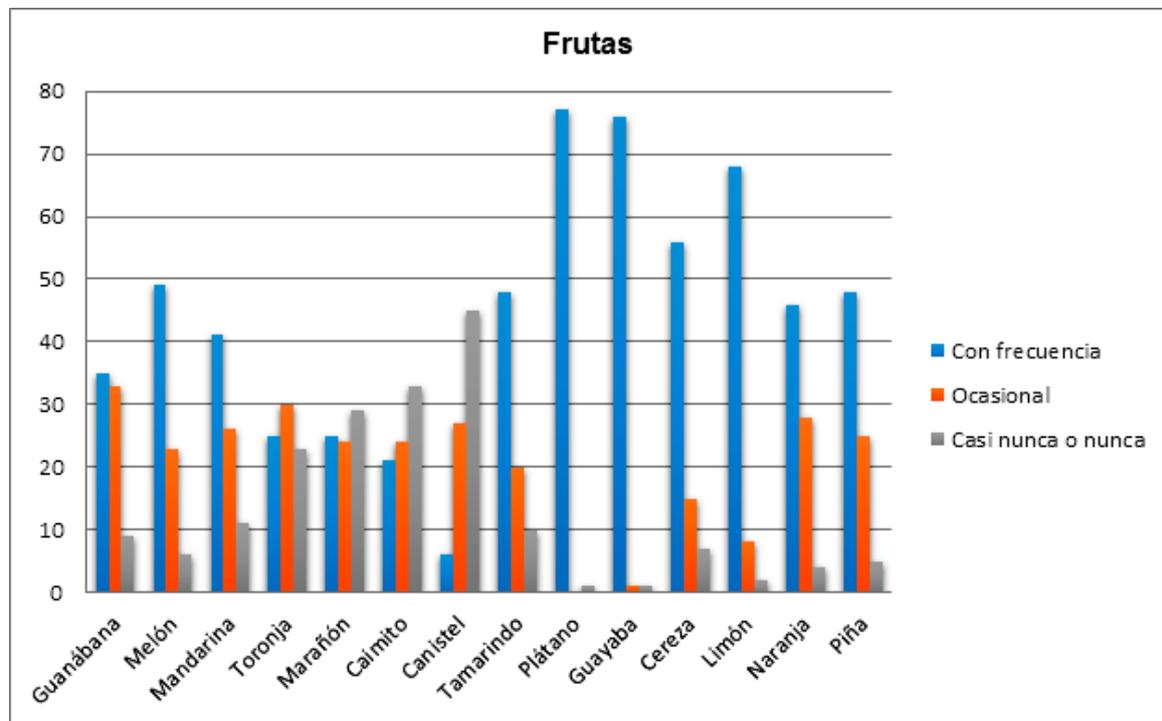


Fig. 15. Frecuencia de consumo de frutas por cantidad de personas.

No agregan valor a las producciones, pues las venden brutas al sector estatal o privado, ya sea por normativas establecidas o por la falta de cultura, infraestructuras o recursos para enriquecer y alargar el ciclo productivo de alimentos.

En este sentido, se desperdician volúmenes de la producción, algunas porque no logran beneficiarse o conservarse por parte de las familias y otras que una vez comercializadas entran en una cadena de ineficiencias en los mecanismos de comercio, beneficio, empaque, transportación, conservación, y almacenamiento, lo que refuerza los resultados de la investigación de Funes Monzote [2009] y Casimiro [2016].

Gracias a la intervención del proyecto Biomás en etapas anteriores las fincas cuentan con la tecnología del biodigestor, que les permite el procesamiento de algunos residuales y la obtención de biogás para la cocción y refrigeración de alimentos, además la producción de abonos orgánicos que a su vez han contribuido a elevar la calidad de vida de las familias y mejorar la salud de los suelos y cultivos.

Sin embargo, existe un gran potencial en todas las fincas aun desaprovechado, pues las energía eólica, hidráulica y solar como fuentes renovables de energía, no se les está dando uso a partir de tecnologías apropiadas para mejorar la eficiencia energética de los sistemas, debido

fundamentalmente a la imposibilidad de acceder a estas tecnologías, dada por la inexistencia de las mismas en el mercado local o la carestía de algunos recursos que si están disponibles itinerantemente, como el cemento, acero, etcétera.

Conclusiones

- La cultura alimentaria tiene un carácter multidimensional y puede ser abordada de manera transversal en diferentes espacios no formales.
- Sus componentes son muy diversos y vinculan varios temas, cuyos contenidos deben ser abordados de manera analítica y creativa para elevar su impacto educativo. El conocimiento de las bases de la agroecología, las ciencias de los alimentos, los sistemas energéticos sostenibles, junto a aspectos políticos y socio culturales, pudieran mejorar los hábitos alimentarios y el uso de prácticas y tecnologías agroecológicas, así como la eficiencia en la diversificación de la producción, comercialización y consumo de alimentos.
- El logro de acciones integradas para la comprensión de los nexos entre la cultura alimentaria y el contexto socioecológico, requiere de estrategias multisectoriales y con un perfil amplio, que permitan sensibilizar a la población sobre la pertinencia de mejorar las conductas alimentarias, el manejo y diseño de fincas campesinas, y la diversidad cultural y ecológica.
- El diagnóstico realizado contribuirá a las intervenciones en fincas en la tercera fase del proyecto, a definir acciones para la diversificación de la producción y el beneficio de alimentos, agregando valor a las produc-

ciones y a la sistematización de resultados que constituyan experiencias y buenas prácticas para incidir en políticas públicas que favorezcan estos procesos escalonadamente.

Bibliografía

- CASIMIRO RODRÍGUEZ, LEIDY (2016). «Bases metodológicas para la resiliencia socioecológica de fincas familiares en Cuba». Tesis presentada en opción al título académico de Doctor en Agroecología. Medellín: Universidad de Antioquia.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ JESUS y MABEL GRACIA ARNÁIZ (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ed. Ariel, S.A. 508 p
- FIGUEROA FRADE, VILDA *et al.* (2005). *Cómo alimentarnos mejor*. La Habana: Ed. Proyecto Conservación de alimentos. 252 pp.
- FUNES-MONZOTE F. R. (2009). *Agricultura con futuro: La alternativa agroecológica para Cuba*. Primera ed. Matanzas, Cuba: Estación Experimental Indio Hatuey. 196p.
- NOVA GONZÁLEZ, ARMANDO (2003). «Situación de la alimentación en el mundo y en Cuba», *Economía y Desarrollo*, XXXIII, 132, (1): 142.
- ONEI. (2018). *Anuario Estadístico de Cuba 2017*. Primera ed. La Habana: Oficina Nacional de Estadística e Información.
- VÁZQUEZ GÁLVEZ, MADELAINE (2010). «Programa de formación de profesores en cultura alimentaria para la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor». Tesis en opción al grado científico de Máster en Ciencias de la Educación Superior. La Habana: Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior (CEPES), Universidad de La Habana.

Anexo 1. Encuesta aplicada

PLANILLA PARA EL DIAGNÓSTICO DE FINCAS FAMILIARES CULTURA ALIMENTARIA DE LA FAMILIA

Fecha _____ Año que se evalúa _____

Nombre y apellidos del entrevistado: _____

Edad: _____

Compilador: _____

Nombre de la Finca y CCS a la que pertenece: _____

Provincia: _____ Municipio: _____

a) Test individual.

| # | V | F | No sé | Por favor, diga si está de acuerdo o no con lo que aquí se enuncia. Responda con una X si es verdadero (V), falso (F) y si tiene dudas responda (No sé) |
|----|---|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | | | | Muchas enfermedades se pueden prevenir con una adecuada alimentación. |
| 2 | | | | Una práctica alimentaria saludable debe incluir al menos cinco porciones de frutas y vegetales diariamente. |
| 3 | | | | Consumir alimentos <i>subidos de sal</i> solo daña a las personas enfermas. |
| 4 | | | | Las manos son un vehículo frecuente en la transmisión de enfermedades digestivas. |
| 5 | | | | En la elaboración y conservación de los alimentos, los cocinados y los crudos no deben estar juntos. |
| 6 | | | | Los dulces y el azúcar son una buena alternativa para cuando se tiene hambre y porque nos aportan energía buena |
| 7 | | | | Las carnes son las mejores fuentes de fibra alimentaria para el organismo humano. |
| 8 | | | | Para lavar bien los vegetales es suficiente pasarlos varias veces por el agua de un recipiente. |
| 9 | | | | Alimentar exclusivamente con leche materna a niños y niñas hasta el sexto mes, es un riesgo. |
| 10 | | | | Realizar ejercicios físicos sistemáticamente mejora el estado de salud física y mental. |
| 11 | | | | La comida de la tarde es la más importante del día. |
| 12 | | | | Las grasas pueden utilizarse para freír todas las veces que se quiera. |
| 13 | | | | Consumir frutas cítricas en las comidas ayuda a prevenir la anemia. |
| 14 | | | | Para estar bien alimentado es necesario comer carne al menos una vez todos los días. |
| 15 | | | | Las carnes rojas son más nutritivas que el pescado y el pollo. |
| 16 | | | | Para que los(as) niños(as) acepten mejor un nuevo alimento, debe mezclársele con algo dulce. |
| 17 | | | | Comer en familia es un hábito que, para mí, ya no tiene sentido en la actualidad. |
| 18 | | | | Las frutas y vegetales son una buena fuente de fibra dietética. |
| 19 | | | | El agua que se vea cristalina y limpia se puede tomar sin hervir. |
| 20 | | | | La ensalada es un plato secundario en el menú de casa. |
| 21 | | | | Los alimentos que más vitaminas y minerales aportan son las frutas y vegetales. |
| 22 | | | | Los alimentos más ricos en colesterol son las vísceras: hígado, riñón y corazón. |

Cultura alimentaria en fincas familiares cubanas...

| # | V | F | No sé | Por favor, diga si está de acuerdo o no con lo que aquí se enuncia. Responda con una X si es verdadero (V), falso (F) y si tiene dudas responda (No sé) |
|----|---|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | | | | Generalmente tomo poco agua durante el día. |
| 24 | | | | No es muy común en casa el consumo de pescado. |
| 25 | | | | Generalmente todo lo que cocino proviene de nuestra finca. |
| 26 | | | | En un buen desayuno son indispensables la leche y el pan con mantequilla. |
| 27 | | | | Los frijoles son una buena fuente de proteínas, y combinados con el arroz pueden sustituir las carnes. |
| 28 | | | | Una comida sin postre no tiene valor para mí. |
| 29 | | | | Los alimentos correctamente fritos son más saludables que los hervidos. |
| 30 | | | | Los precios de la mayoría de las frutas y vegetales están al alcance de mis posibilidades. |
| 31 | | | | En casa yo soy la (él) que cocina. |
| 32 | | | | Se debe echar azúcar a los jugos, refrescos y yogur para que sepan mejor. |
| 33 | | | | La carne de res es mi carne preferida. |

b) Describe su comida favorita.

c) ¿Qué comió ayer?

d) Dígame tres vegetales y tres frutas favoritas.

e) Dígame los condimentos que se usan en casa para cocinar.

f). Describa las enfermedades que padece.

g) Señale la frecuencia de consumo de estos vegetales, viandas y frutas.

| Vegetales/viandas/frutas | Frecuencia de consumo | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------|--------------------|
| | Con frecuencia | Ocasional | Casi nunca o nunca |
| Boniato | | | |
| Yuca | | | |
| Malanga | | | |
| Papa | | | |
| Quimbombó | | | |
| Zanahoria | | | |
| Remolacha | | | |
| Berenjena | | | |
| Brócoli | | | |
| Coliflor | | | |
| Rábano | | | |
| Acelga | | | |
| Tomate | | | |
| Pepino | | | |
| Aguacate | | | |
| Espinaca | | | |
| Berro | | | |

| Vegetales/viandas/frutas | Frecuencia de consumo | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------|--------------------|
| | Con frecuencia | Ocasional | Casi nunca o nunca |
| Col china | | | |
| Berza | | | |
| Ñame | | | |
| Guanábana | | | |
| Melón | | | |
| Mandarina | | | |
| Toronja | | | |
| Marañón | | | |
| Caimito | | | |
| Canistel | | | |
| Tamarindo | | | |
| Plátano | | | |
| Guayaba | | | |
| Cereza | | | |
| Limón | | | |
| Naranja | | | |
| Piña | | | |

Recibido: 14 de junio de 2018.

Aceptado: 25 de septiembre de 2018.