

Razones de Consumo de Frutas y Vegetales en Escolares Costarricenses de una Zona Urbana

Reasons for Fruit and Vegetable Consumption in Costa Rican Students of an Urban Zone

Marisol Ureña Vargas

Nutricionista. Profesora investigadora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. murenav@nutricion.ucr.ac.cr

Recibido 21 de julio 2008/Enviado para su modificación 04 de marzo 2009/Aprobado 01 de abril 2009

RESUMEN

Objetivo: Determinar cuáles son las razones del consumo y no consumo de frutas y vegetales por parte de los escolares de una zona urbana.

Método: Estudio de tipo descriptivo, transversal y cualitativo. Participaron 72 escolares entre 10 y 12 años de cuarto, quinto y sexto grado de tres escuelas de los cantones de Montes de Oca y Curridabat, de la provincia de San José, Costa Rica, en el año 2004. Se realizaron 6 grupos focales, de los cuales 3 fueron con niñas y 3 con niños. La información obtenida fue categorizada a partir del análisis de contenido y de matrices en las que se consideraron las opiniones más comunes dadas por los escolares, así como los conceptos derivados de las dimensiones establecidas en la literatura y las opiniones de expertos en educación y nutrición.

Resultados: Los escolares refieren que la principal razón de consumo de frutas y vegetales, son las características físicas, para el caso de los vegetales estas características son también motivo de rechazo. Entre las razones de no consumo están la poca disponibilidad tanto en el hogar como en las sodas y comedores escolares, los inadecuados hábitos alimentarios familiares, el desconocimiento de la importancia del consumo de estos alimentos y un poder de compra restringido. Los escolares reconocen que las frutas y los vegetales son alimentos que contribuyen a la buena salud porque aportan de manera general vitaminas y minerales, no obstante, no los consumen diariamente porque prefieren la "comida chatarra".

Discusión: El consumo de frutas y vegetales está asociado con una serie de factores intrínsecos y extrínsecos que potencian o limitan el consumo de estos alimentos.

Palabras claves: Frutas, Vegetales, Estudiantes, Población Urbana, Costa Rica. (fuente: DeCS, BIREME).

ABSTRACT

Objective: To determine the reasons for consumption and non-consumption of fruits and vegetables in school students of an urban zone.

Methods: The present study is descriptive, cross-sectional and qualitative in nature. During 2004, seventy two schoolchildren between ten and twelve years of age, coming from the fifth and sixth grades of three schools in the municipalities of Montes de Oca and Curridabat, province of San José, participated in the study.

The purpose of the work was to determine the reasons for fruit and vegetable intake. Six focal groups were organized, three with girls and three with boys. The information was classified on the basis of content and matrices analysis, in which the most common opinions given by the children were considered, in addition to the concepts derived from dimensions established in the literature, and expert opinion on education and nutrition.

Results: The schoolchildren mentioned that the main reasons for consumption of both food groups are their physical characteristics. For vegetables, the physical characteristics were also a motive of rejection. Other reasons for non-consumption are reduced availability at home, restaurants and school cafeterias, inadequate family nutritional habits, ignorance of the importance of intake of these foods, and a reduced buying ability. The schoolchildren acknowledge that fruits and vegetables are foods that contribute to good health, because in general they provide vitamins and minerals. However, they do not eat them on a daily basis because they prefer "junk foods".

Discussion: Fruit and vegetable consumption is associated with several intrinsic and external factors that can increase or limit their intake.

Key words: Fruit, Vegetables, Student, Urban Population, Costa Rica. (source: MeSH, NLM).

Investigaciones realizadas en Costa Rica, han encontrado que desde tempranas edades de la vida, la dieta se caracteriza por el bajo aporte de frutas y vegetales (1-6). Diversos factores se han asociado con el consumo de estos alimentos. Uno de ellos es el ambiente familiar y escolar.

La selección de los alimentos durante los primeros años de la vida depende de las actitudes, de las elecciones hechas por los padres y encargados de la alimentación y de sus propias preferencias (7-9).

Un estudio en el 2002 con 1 200 adolescentes determinó que la influencia familiar tiene gran importancia sobre el consumo de frutas y vegetales (10). Similares resultados han obtenido otros investigadores al estudiar el consumo de frutas y vegetales en población escolar costarricense del área urbana y rural, respectivamente (5,6).

En relación con la disponibilidad de alimentos, los resultados de los estudios coinciden al afirmar que si el alimento está disponible en la casa, posiblemente sea consumido (11,12).

En cuanto al sexo, los hallazgos han sido contradictorios. Algunos estudios señalan una relación positiva entre el sexo femenino y el consumo de estos alimentos (13-16). Otras investigaciones conducidas en los Estados Unidos (17) y en Costa Rica (5,6,18,19), difieren al señalar que el sexo no afecta de manera significativa el consumo.

Las características organolépticas también han sido estudiadas como predictivas del consumo de estos alimentos. Al respecto, se determinó que entre los adolescentes norteamericanos el rechazo se basa más en el olor que en el sabor y consideran que el sabor de la “comida chatarra” es mejor que el sabor de las comidas consideradas como saludables (12).

Los conocimientos han sido también otra dimensión de estudio, en este sentido se ha afirmado que el conocimiento en nutrición es esencial, pero por sí mismo, no permite la adopción de conductas alimentarias saludables (20). Algunos estudios han demostrado que un mayor grado de conocimiento se refleja en un mayor consumo de frutas y vegetales (13,21).

De acuerdo con los diversos factores antes expuestos, es que resulta necesario determinar

cuáles son las razones del consumo y no consumo de frutas y vegetales por parte de los escolares participantes en esta investigación, definiéndose éstas como las explicaciones y/o justificaciones brindadas por los escolares en relación con el consumo de estos alimentos.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio de naturaleza cualitativa formó parte de una macro investigación que incluyó también variables cuantitativas y se realizó en el año 2004. Se partió de una población estimada de 1 557 escolares. Para las variables de índole cuantitativo se trabajó con un diseño probabilístico estratificado por racimos obteniéndose una muestra final de 300 escolares, calculada a partir del 95% de confianza, 5% de error y varianza máxima.

Para analizar la variable cualitativa “razones de consumo”, se utilizó la técnica de grupo focal, trabajando con 6 grupos focales de 12 niños y niñas cada uno. La definición del número de grupos focales obedeció a 6 categorías de análisis y a la asesoría de expertos en diseños cualitativos. Participaron un total de 72 escolares (36 niñas y 36 varones) entre los 10 y los 12 años, matriculados en cuarto, quinto y sexto grado de tres escuelas de los cantones urbanos de Montes de Oca y Curridabat del Gran Área Metropolitana de San José, Costa Rica. En cada centro educativo se trabajó con dos grupos focales, de los cuales uno estaba integrado sólo por varones y otro sólo por niñas, para un total de tres grupos focales con varones y tres con niñas. Cada grupo focal estuvo integrado por un máximo de cuatro niñas o niños de cuarto grado, cuatro de quinto grado y cuatro de sexto grado.

Los grupos focales se utilizaron para discutir de manera semi-estructurada las opiniones de los escolares sobre la variable razones de consumo. Para esto se empleó una guía de preguntas a partir de las siguientes dimensiones de estudio: características organolépticas de las frutas y los vegetales, ambiente familiar, ambiente escolar, disponibilidad de alimentos, conocimientos y sexo (ANEXO 1).

Para analizar la información obtenida se utilizó el análisis de contenido (22), a partir de las

transcripciones se elaboraron las matrices en las que se consolidaron las respuestas u opiniones más comunes dadas por los escolares, discriminando de manera manual aquellas que eran repetidas. La elaboración de las matrices permitió la determinación de las siguientes categorías y sub-categorías de análisis: características físicas de frutas y vegetales, valor nutritivo, importancia para la salud, influencia familiar, influencia de otros adultos, influencia del ambiente escolar y prácticas alimentarias.

Posteriormente se procedió a la triangulación de la información mediante los conceptos derivados de las dimensiones establecidas en la literatura consultada (22) y la opinión de expertos del Instituto de Investigaciones para el Mejoramiento de la Educación de la Universidad de Costa Rica y expertos en alimentación y nutrición durante el ciclo de la vida.

La información obtenida en los grupos focales fue trabajada de forma manual y se presenta con frases referidas por los escolares que ejemplifican el análisis de contenido. La forma recomendada por las personas expertas consultadas en este sentido, hace referencia a denotar entre comillas y en negrita la frase brindada por el escolar, inmediatamente después referir las abreviaturas de entrevista niño escolar (ENE), seguido de las siglas del nombre y primer apellido del niño y por último el número de transcripción del grupo focal al que corresponde la fuente de información.

RESULTADOS

Los escolares mencionaron que el sabor, el color, el olor, la textura y la apariencia de las frutas y los vegetales son aspectos que les gustan de estos alimentos, destacándose especialmente el sabor. Específicamente para el caso de las frutas, se refirieron al sabor dulce y al jugo que contienen muchas de ellas, así como al hecho de que son refrescantes: **“por el jugo que echan”** ENE-SB-02; **“porque algunas refrescan”** ENE-AB-01.

En el caso de los vegetales, se señaló la característica sabor como motivo de rechazo: **“casi todos me gustan, menos la cebolla y el ajo porque el sabor es muy feo”** ENE-FG-01, **“el brócoli sabe asqueroso”** ENE-AA-05.

Otros escolares expresaron que cuando los vegetales se cocinan el sabor cambia y por lo tanto no los consumen: **“..., como la zanahoria que cuando se cocina se pone más dulce”** ENE-MJH-04.

En relación con el concepto de salud, en el cuadro 1 se presentan los elementos en común y los diferenciadores según sexo, manifestados por los escolares.

Cuadro 1. Elementos asociados con el concepto de salud según sexo. Montes de Oca y Curridabat, Julio, 2004

En los seis grupos focales, se encontró que

Niños	Niñas
Son saludables	Son saludables
Para crecer sanos y fuertes	Para crecer sanos y fuertes
Previenen enfermedades y curan	Previenen enfermedades
Para tener una buena salud	Son buenos para la salud
Ayudan a crecer	Ayudan en el crecimiento
Son alimenticios	Alimentan
Nos mantienen fuertes	Cuidan el organismo

los escolares reconocían que las frutas y los vegetales aportaban de forma general, vitaminas y minerales: **“por las vitaminas y por los nutrientes que pueden dar”** ENE-PZ-05. También se encontraron elementos que denotaron conocimientos asociados con conceptos de salud y que como tales reafirmaban la importancia teórica de consumir este tipo de alimentos. Algunas frases fueron: **“porque nos mantienen fuertes”** ENE-FG-01. También hicieron referencia al término comida chatarra, definido por ellos mismos como las comidas rápidas, grasas y azúcares.

Según los participantes, los hombres adultos comen estos alimentos por razones asociadas con conceptos de energía, fortaleza, mayor apetito y también con salud: **“tienen que ir al trabajo y necesitan más frutas, piensan que comerlos es bueno, tienen más apetito, les preocupa su salud, quieren verse bien y estar en forma, van al gimnasio y necesitan mucha energía para hacer ejercicio”**. En opinión tanto de niñas como de niños, las mujeres prefieren estos alimentos por la estética, la figura y el aspecto físico **“cuidan su aspecto físico, se preocupan más por la salud,**

quieren estar saludables, se cuidan mucho y estos ayudan a verse bien, son las que hacen dietas, para mantener una buena figura, cuando están embarazadas comen más frutas, se preocupan por ser flacas, necesitan más energía para hacer oficio, tienen que cuidar a los hijos”.

Algunos varones relacionaron el consumo de frutas y vegetales en mujeres adultas con razones de cuido de sí mismas, del hogar y los hijos: **“las mujeres porque necesitan más energía para hacer oficio”** ENE-GT-05.

El discurso de los escolares reflejó que el comer frutas y vegetales forma parte de algunas prácticas como, hacer dieta o comer más saludablemente y que esta práctica es más efectuada por las mujeres adultas: **“...las mujeres porque dicen que están en dieta (risas...)”** ENE-JG-01.

Los escolares también refirieron que sus pares prefieren comer la comida chatarra que está disponible en la soda de la escuela, básicamente eligen entre confites, comidas rápidas, productos de paquete y refrescos gaseosos (esta información fue corroborada por la investigadora en la visita que realizó a las sodas de los tres centros educativos). Manifiestan que los alimentos ofrecidos en las sodas son: **“pizza, hamburguesas, papas, palomitas, nachos, confites, todo lo que no sea saludable”** ENE-PZ-05.

Los escolares refieren que el principal lugar donde acostumbran consumir frutas y vegetales es en la casa, seguido de la escuela. Por observación directa y revisión de menús efectuada por la investigadora, se pudo constatar que en el comedor escolar de los tres centros educativos sí se ofrecían frutas y vegetales, no obstante, las encargadas de servir la alimentación mencionaron que es común encontrar sobrantes de vegetales en los platos y afirmaron que no todos los escolares asisten al comedor.

Los escolares también expresaron que las frutas y los vegetales los comen cuando en sus casas los compran, no obstante, parece ser que la cantidad y la frecuencia de compra no son suficientes para que coman todos los miembros de la familia, lo anterior se ve evidenciado en la siguiente opinión: **“porque se acaban, las compras se hacen una vez al mes, a veces antes”** ENE-JB-01.

DISCUSIÓN

Se determinó que entre los escolares las características físicas propias de las frutas y los vegetales influyen en su consumo. Para el caso de los vegetales, algunas de estas características son a la vez, motivo de rechazo.

Mediante la metodología empleada en este estudio, fue posible determinar que la mayoría de los participantes prefieren las frutas a los vegetales y al igual como lo reportan otros investigadores (12,23-25), los vegetales son rechazados por su sabor y por el hecho de que son desconocidos.

Al igual que otro estudio realizado en Costa Rica (26), los resultados denotan un conocimiento nutricional general asociado con el reconocimiento del aporte de vitaminas y minerales, sustancias importantes para mantener la salud del organismo. En el discurso se identificaron asociaciones de índole preventivas y curativas por la función que las frutas y los vegetales cumplen en el organismo al fortalecerlos y considerarlos como parte de una dieta balanceada.

El discurso también hizo alusión al término, comida chatarra, lo que pone de manifiesto el conocimiento en edades tempranas, sobre la existencia de alimentos de menor valor nutritivo, no obstante, hay una preferencia por estos últimos y no por las frutas y los vegetales.

En este estudio fue posible encontrar diferencias entre las razones del porqué hombres y mujeres adultos consumen frutas y vegetales; tanto los varones como las niñas asociaron de forma directa y más fuerte el ser mujer con el consumir frutas y vegetales. Los elementos de asociación brindados por los varones, estuvieron relacionados con conceptos de energía, fortaleza, vigorosidad y mayor apetito, principalmente.

En el caso de las niñas, la asociación estuvo más relacionada con la figura femenina, la estética, el cuido del cuerpo, resaltando aquí que el sexo puede jugar un papel importante en el consumo de frutas y vegetales. Igualess resultados se obtuvieron en otros estudios (19,23,27,28).

Los escolares expresaron que las comidas preferidas por los amigos son la comida chatarra y que estos alimentos son los que tienen a disposición en las sodas escolares. Mientras que las encargadas de las sodas visitadas refirieron

que a veces ofrecían frutas troceadas o refrescos de frutas, no obstante, los niños no los compraban porque preferían la “comida chatarra” o “cosas no nutritivas”. Lo cierto es que la oferta de las sodas escolares de los centros educativos participantes, era nutricionalmente muy pobre.

En relación con la disponibilidad, los escolares manifestaron que consumen las frutas y los vegetales principalmente en su hogar. Otros estudios también en Costa Rica han encontrado los mismos resultados (19,23). Explicado porque al haber una mayor disponibilidad de alimentos tipo snacks (bajo valor nutritivo y uso de sustancias solubles en grasa, las cuales realzan su sabor), los niños aumentan el consumo de estos y disminuyen el consumo de frutas y vegetales (30,31).

Tal como ha sido reportado en otros estudios, los escolares en esta investigación expresaron que las características físicas de las frutas son razones de consumo y a la vez de rechazo para los vegetales. Al considerar las diferentes dimensiones de análisis cualitativo, es posible afirmar que es preocupante el hecho de que el conocimiento teórico, aunque muy general, no concuerda con las prácticas alimentarias de los escolares participantes y que antes de que finalice la edad escolar, los niños y niñas han definido ya sus patrones alimentarios dando lugar a la adopción de conductas alimentarias poco saludables, en las que el consumo de comida chatarra es frecuente dada la disponibilidad diaria en las sodas escolares.

Las limitaciones del presente estudio y que a la vez son motivo de próximas investigaciones son: no se recopiló información de los padres de familia o encargados de la alimentación de los niños en relación con el consumo de frutas y vegetales y la muestra sólo incluyó niños y niñas de los cantones urbanos de Montes de Oca y Curridabat.

AGRADECIMIENTO

Dra. Lupita Chaves. Julio, 2004. Directora del Instituto de Investigaciones para el Mejoramiento de la Educación. Comunicación personal, Pilar Suárez. Julio, 2004. Investigadora Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica. Comunicación personal, Patricia Sedó. Julio, 2004. Directora Escuela de Nutrición. Universidad

de Costa Rica. Comunicación personal.

REFERENCIAS

1. Broitman I, Elizondo M, León H, León S. Patrón alimentario, densidad energética y de nutrientes de la dieta de niños menores de tres años con retardo en el crecimiento y/o anemia ferropénica del cantón de Aserrí. Seminario para optar al título de nutricionista en el grado académico de Licenciatura. Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica. Costa Rica; 1996.
2. Chanto S, Umaña J. Perfil de la alimentación de un grupo de infantes del área urbana metropolitana de Costa Rica. Tesis de Licenciatura en Nutrición. Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica. Costa Rica; 1997.
3. Marchena Y. Caracterización del patrón alimentario de niños de 0 a 18 meses pertenecientes a familias de bajos ingresos económicos del área urbana de San José. Tesis de Licenciatura en Nutrición. Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica. Costa Rica; 1999.
4. Monge R, Holst I, Faiges F, Rivero A. Plasma lipid levels in Costa Rican 10 to 13 year old elementary-school children. Food and Nutrition Bulletin 2000; 21(3).
5. Ureña M. Consumo de frutas y vegetales en niños escolares costarricenses. Avances de Investigación en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). 2006. Publicación INCAP, Número ME/.
6. Ureña M, Villalobos G. Consumo de frutas y vegetales en niños escolares costarricenses de una zona rural. Avances en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). Revista Científica de Divulgación en SAN. 2008; Año 3, Volumen 3. En prensa.
7. Carmuega E. La calidad de la dieta de los primeros dos años de vida. En: Hoy y mañana. Salud y calidad de vida de la niñez argentina. O'Donnell y Carmuega. Eds. Argentina. 1998. p 157.
8. Birch L, Fischer J. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics 1998; 101:539-549.
9. Nicklas T, Fisher J. Sobre gustos no hay

nada escrito. La influencia de la familia sobre las preferencias de alimentos de los niños. *Pediatric Basics* 2005; Número 39.

10. Monge R, Nuñez H, Garita C, Chen-Mok M. Psychosocial aspects of Costa Rican adolescents's eating and physical activity patterns. *J Adolesc Health* 2002; 31(2):212-219.

11. Weber K, Baranowski T, Rittenberry L, Cosart C, Owens E, Hebert D, deMoor C. Socioenvironmental influences on children's fruit, juice and vegetable consumption as reported by parents: reliability and validity of measures. *Public Health Nutrition* 2000; 3(3):345-356.

12. Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey MA. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc* 1999; 99:929-934,937.

13. Beech B, Rice R, Myers L, Johnson C, Nicklas T. Knowledge, attitudes, and practices related to fruit and vegetable consumption of high school students. *J Adolesc Health* 1999; 24:244-250.

14. Devine C, Wolfe W, Frongillo E, Bisogni C. Life-course events and experiences: association with fruit and vegetable consumption in 3 ethnic groups. *J Am Diet Assoc* 1999; 99:309-314.

15. Reynolds K, Baranowski T, Bishop D, Farris R, Binkley D, Nicklas T, et al. Patterns in child and adolescent consumption on fruit and vegetables: effects of gender and ethnicity across four sites. *J Am Coll Nutr* 1999; 18(3): 248-254.

16. Weber K, Eagan J, Baranowski T, Owens E, deMoor C. Effect of a la carte and snack bar foods at school on children's lunch time intake of fruits and vegetables. *J Am Diet Assoc* 2000; 100:1482-1486.

17. Melnik T, Rhoades S, Wales K, Cowell C, Wolfe W. Food consumption patterns of elementary schoolchildren in New York City. *J Am Diet Assoc*; 1998; 98:159-164.

18. Monge R. Fruits and vegetables consumption among Costa Rican adolescents. *Arch. Latinoam. Nutr.* 2001; 51(1): 81-85.

19. Programa Integral de Mercadeo Agropecuario (PIMA). Tendencias del consumo de frutas, hortalizas y pescado en las familias de Costa Rica. Costa Rica. 2002.

20. Stevens J, Cornell C, Story M, French S, Levin S, Becenti A, Gittelsohn J, Going S, Reid R. Development of a questionnaire to assess knowledge, attitudes and behaviors in american indian children. *Am J Clin Nutr* 1999; 69 (4):773S-781S.

21. Reynolds K, Hinton A, Shewchuk R, Hickey C. Social cognitive model of fruit and vegetable consumption in elementary school children. *J Nutr Educ* 1999; 31:23-30.

22. Fernández F. El análisis de contenido como ayuda metodológica para la investigación. *Ciencias Sociales. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad de Costa Rica*. 2002; 2(96).

23. Corrales MJ, Corso G, Villalobos G. Conocimientos y prácticas relacionadas con el consumo de frutas y vegetales en escolares de 10 a 12 años del Área Rural de San José, pertenecientes al Gran Área Metropolitana del año 2005. Tesis de Licenciatura en Nutrición. Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica. Costa Rica; 2006.

24. Cheng Y, Dengo AL, Gamboa A, González I, Méndez H, Monge AM et al. Encuesta Nutricional de San Ramón, 2002. Hábitos alimentarios y actividades recreativas de niños escolares. Informe Técnico. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica. 2003.

25. Quan T, Salomon J, Nitzke S, Reicks M. Behaviors of low-income mothers related to fruit and vegetables consumption. *J Am Diet Assoc* 2000; 100 (5):567-569.

26. Quesada H, Ureña M. Tipos de alimentos y valor nutritivo de las meriendas de niños preescolares de centros educativos privados y públicos del cantón de Montes de Oca. Tesis de Licenciatura en Nutrición. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica. Costa Rica; 1997.

27. Arce G, Bukele L, Ellis M, Jiménez G, Ruiz A. Encuesta Nutricional de la Comunidad del Sector 3 de Tirrases de Curridabat, 2003. Consumo de Frutas y Vegetales en la Comunidad de Tirrases. Informe Técnico. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica. 2004.

28. O'dea J. Children and adolescents identify food concerns, forbidden foods and food-related beliefs. *J Am Diet Assoc* 1999; 99 (8):970-973.

29. Uribe TM. El autocuidado y su papel en la

promoción de la salud. 1999. Disponible en: <http://www.nutrinfo.com.ar>. Consultado octubre 11 del 2004].

30. Weber K, Zaken I. Fruits, vegetables, milk, and sweetened beverages consumption and access to a la carte/snack bar meals at school. *American Journal of Public Health* 2004; 94(3): 463-46.

31. Birch L, Fischer J. Appetite and eating behavior in children. *Pediatr Clin North Am* 1995; 42(4): 931-950.

frutas y vegetales?

¿Cuándo ustedes comen con sus amigos, cuáles son los alimentos que a ellos más les gusta comer?

¿Porqué las personas adultas comen frutas y vegetales?

¿Porqué las personas adultas no comen frutas y vegetales?

¿Quiénes comen más frutas y vegetales: los hombres o las mujeres?, ¿Por qué?

Anexo 1. Guía de grupo focal. Razones de consumo o de no consumo de frutas y vegetales.

¿Cuáles son las frutas que ustedes conocen?

¿Cuáles son las frutas que a ustedes les gustan?

¿Ustedes comen frutas?

¿Porqué ustedes comen frutas?

¿Qué es lo que les gusta de las frutas? (Explorar las siguientes razones: color, olor, sabor, textura, apariencia)

¿Cuáles son los vegetales que ustedes conocen? (Explorar la conceptualización que el niño tiene de un vegetal, por ejemplo chayote y no papa)

¿Cuáles son los vegetales que a ustedes les gustan? ¿Ustedes comen vegetales?

¿Porqué ustedes comen vegetales?

¿Qué es lo que les gusta de los vegetales? (Explorar las siguientes razones: color, olor, sabor, textura, apariencia)

¿Dónde comen ustedes frutas y vegetales? (explorar las siguientes alternativas: la casa, el comedor de la escuela, restaurante, casa de algún familiar, casa de algún amigo)

¿Cuándo comen ustedes frutas y vegetales? (explorar las siguientes alternativas: cuando visitan un familiar, cuando salen a comer a un restaurante, cuando hay una fiesta, cuando se hacen las compras?)

¿Cuántas veces al día comen ustedes con sus papás? ¿En qué momento del día comen ustedes con sus papás?

¿Cuando ustedes comen con sus papás, ellos acostumbran comer frutas y vegetales?. ¿Porqué?

¿Porqué ustedes no comen frutas?

¿Porqué ustedes no comen vegetales?

¿Qué es lo que a ustedes no les gusta de las