

INTRODUCCIÓN

El espárrago conocido como esparraguera es una planta que se encuentra en zonas arenosas y lechos de ríos. Se cultiva como planta hortícola; pertenece a la familia de las Liliáceas y al género *Asparagus officinalis* L. La esparraguera mide hasta 1,5 m de altura, con rizoma corto del que nacen brotes carnosos (turiones) y raíces; hojas reducidas a escamas membranosas, de cuya axila parten ramitas filiformes; flores amarillentas solitarias o en pareja; fruto en baya de color rojo. Sus turiones y rizomas poseen propiedades medicinales, y se consumen como manjar de mesa; de donde se obtiene la mayor parte de sus principios activos entre los que destacan la asparagina, saponina, rutósido y tirosina.

La composición química como vegetal confirma que se trata de un alimento que en la dieta presenta alta proporción de fibra, glúcidos complejos, vitaminas y minerales. Como se demuestra, por un buen número de investigaciones de carácter biomédico en los últimos años, una dieta rica en estos componentes actúa como un factor de prevención de enfermedades y constituyen un pilar básico para el mantenimiento de la salud, por lo que se recomienda comer espárragos como verdura.

Este alimento tiene un bajo contenido calórico, tan solo aporta 15 calorías por cada 100 gramos de producto, esta característica se debe, en parte, a la cantidad de agua que posee; es una de las hortalizas más ricas en proteínas, en glutathión y purinas.

En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia de folatos, provitamina A (betacaroteno) y de las vitaminas C y E, a excepción de los folatos, las otras cumplen una importante acción antioxidante, también están presentes vitaminas del grupo B como la B1, B2, B3 y B6.

Los espárragos presentan cantidades importantes de potasio, hierro y fósforo, y en menor proporción, de calcio y magnesio. Cabe señalar que el calcio y el hierro presentes en los espárragos apenas se asimilan en relación con otros alimentos de origen animal que se consideran buena fuente de dichos minerales.

El beta-caroteno y la luteína son elementos que refuerzan la actividad antioxidante y potenciadora del sistema inmune de nuestro organismo, por lo que su ingesta se relaciona con la protección contra el cáncer, enfermedades cardiovasculares, cataratas y degeneración macular senil. El espárrago aporta a nuestro organismo principalmente vitaminas A, C y E, así como ácido fólico, tiamina y riboflavina; por lo tanto esta hortaliza debe ser permanente en la dieta cotidiana de las familias, porque su aporte nutricional y la defensa frente a enfermedades entre crónicas y agudas es muy importante. Según datos del Instituto Nacional del Cáncer (2003) los espárragos son el alimento más elevado en glutathión, considerado como un potente anti cancerígeno y antioxidante, su bajo contenido calórico y alta proporción de agua es apto en dietas hipocalóricas, por lo que evita la obesidad, tiene una notable acción en los eccemas de la piel por su acción depurativa y desintoxicante, su elevada fibra dietética ayuda en problemas de estreñimiento; tiene propiedades diuréticas y el ácido fólico previene enfermedades como la espina bífida o la anencefalia. El consumo de espárrago como hortaliza no presenta limitaciones; deben abstenerse de su ingestión quienes sufran afecciones en las vías urinarias y aquellos que presenten ataques de reumatismo articular agudo; en cambio, la contraindicación no se produce en el reumatismo crónico.

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La composición química del espárrago como vegetal confirma que se trata de un alimento que en la dieta presenta alta proporción de fibra, glúcidos complejos, vitaminas y minerales. Como se demuestra, por un buen número de investigaciones de carácter biomédico en los últimos años, una dieta rica en estos componentes actúa como un factor de prevención de enfermedades y constituyen un pilar básico para el

mantenimiento de la salud, por lo que se recomienda el consumo del espárrago como hortaliza.

Este alimento tiene un bajo contenido calórico, tan solo aporta 15 calorías por cada 100 gramos de producto, esta característica se debe, en parte, a la cantidad de agua que posee; es una de las hortalizas más ricas en proteínas, en glutathión y purinas. En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia de folatos, provitamina A (betacaroteno) y de las vitaminas C y E, a excepción de los folatos, las otras cumplen una importante acción antioxidante, también están presentes vitaminas del grupo B como la B1, B2, B3 y B6. Los espárragos presentan cantidades importantes de potasio, hierro y fósforo, y en menor proporción, de calcio y magnesio.

El espárrago es muy rico en una proteína que puede prevenir el cáncer; enfermedad que es muy recurrente en nuestra sociedad, si no se trata a tiempo provoca el deceso de la persona. También es rico en otros nutrientes que son necesarios en nuestro diario vivir y muy útil para enfermedades comunes en nuestro medio.

Considerando todos los aspectos señalados, es importante realizar un trabajo que permita promover el consumo del espárrago por sus propiedades nutricionales y medicinales en zonas suburbanas de la ciudad de Tarija, en las que es muy frecuente la alimentación deficiente debido a carencias de tipo socioeconómico y la recurrencia de distintas enfermedades.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Ante este marco se hace necesario plantear la siguiente pregunta:

¿CUÁL ES EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LOS VECINOS DEL BARRIO “TABLADITA I” A CERCA DE LAS PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DEL ESPÁRRAGO?

JUSTIFICACIÓN

Considerando la importancia del espárrago en la alimentación diaria por su valor nutricional y las propiedades medicinales que posee, es necesario que la población conozca los nutrientes importantes que éste aportaría si se lo consume en nuestra alimentación de manera cotidiana.

A objeto de evitar mujeres y niños desnutridos en nuestra sociedad, es necesario que se conozcan los valores nutricionales y las propiedades medicinales de los alimentos que se ingieren en la alimentación diaria. Esto permitirá también prevenir enfermedades tan graves como es el cáncer y otras que tienen gran incidencia en nuestro medio mejorando la calidad de vida de las personas consumidoras de esta importante hortaliza.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Promover el consumo del espárrago como fuente nutricional y medicinal en familias del Barrio “Tabladita I” de la ciudad de Tarija, a través de procesos educativos.

Objetivos Específicos

- Evaluar el grado de conocimiento de las propiedades nutricionales y medicinales del espárrago en familias del barrio Tabladita I de la ciudad de Tarija.
- Describir el grado de consumo del espárrago en la dieta de las familias del barrio “Tabladita I” de la ciudad de Tarija.
- Determinar los factores asociados a la falta de consumo del espárrago en Tarija.
- Aplicar talleres educativos sobre las propiedades medicinales y nutricionales del espárrago en familias del barrio “Tabladita I” de la ciudad de Tarija.

- Elaborar un folleto educativo que permita el conocimiento de las propiedades nutricionales y medicinales del espárrago.

HIPÓTESIS

Las familias del Barrio Tabladita I de la ciudad de Tarija conocen las propiedades nutricionales y medicinales del espárrago y los beneficios que éste aportaría si se consume de manera cotidiana en su dieta.

DEFINICIÓN DE VARIABLES

ESPÁRRAGO.- Planta hortícola pertenece a la familia de las Liliáceas y al género *Asparagus officinalis* L. Sus turiones y rizomas poseen propiedades medicinales, y se consumen como manjar de mesa.

PROPIEDADES MEDICINALES

Características que poseen algunas sustancias debidas a principios activos que ejercen acciones farmacológicas cuando se introducen a un organismo vivo.

CONSUMO

Es la acción y efecto de consumir (hacer uso de un bien o servicio, gastar). Es posible consumir alimentos u otros productos de vida.

FACTORES ASOCIADOS AL CONSUMO

Precio, costumbre, agrado, inexistencia, conocimiento

Operacionalización de las variables

| VARIABLE | TIPO DE VARIABLE | DIMENSIÓN | INDICADOR | ESCALA |
|----------------------------|---------------------------------|--|-------------------------|--|
| Conocimiento del esparrago | Variable cualitativa dicotómica | Planta hortícola que posee propiedades medicinales, y se consume como manjar de mesa. | Conoce No conoce | % de personas que conocen % de personas que no conocen |
| Propiedades medicinales | Variable cualitativa dicotómica | Características que posee debido a principios activos que ejercen acciones farmacológicas cuando se introduce a un organismo vivo. | Conoce No conoce | % de personas que conocen % de personas que no conocen |
| Consumo | Variable cualitativa dicotómica | Acción y efecto de consumir | Si No | % de personas que si consumen % de personas que no consumen |
| | | | Económico | % de personas que no pueden acceder a la |

| | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|--|---|
| Factores asociados al consumo | Variable cualitativa politómica | Aspectos que influyen en el consumo del espárrago | <p>Habito</p> <p>Agrado</p> <p>Escases de esparrago en el mercado</p> <p>Desconocimiento</p> | <p>compra por el precio</p> <p>% de personas no tienen costumbre de consumir</p> <p>% de personas a las que no les agrada</p> <p>% de personas no consumen por la escases del esparrago.</p> <p>% de personas que desconocen el esparrago</p> |
|-------------------------------|---------------------------------|---|--|---|

