

Un método para el estudio de los hábitos alimenticios humanos

FERMÍN VÉLEZ BOZA
Instituto Nacional de Nutrición

INTRODUCCION

En los estudios que se efectúan con el objeto de valorar el estado nutricional de las poblaciones, además de las encuestas de alimentación, estudios clínicos y bioquímicos, debe realizarse la investigación de los hábitos alimenticios, ya que tienen una importancia fundamental y proporcionan una información adicional que sirve de complemento a los otros métodos.

Por otra parte, el estudio de los hábitos alimenticios de grandes núcleos humanos, nos permite obtener una idea general de las costumbres alimenticias en las diferentes regiones y grupos sociales de un país.

Además, su estudio nos permite conocer dentro de una institución, cuáles son los alimentos y preparaciones preferidas por sus integrantes y en base de esto orientar la alimentación y educación alimentaria del grupo o de la colectividad estudiada.

Con este objeto, nos propusimos desarrollar un método que permitiese obtener los datos necesarios para estos estudios; para ello nos basamos en experiencias que realizamos en diferentes instituciones y poblaciones. Considerando que es de interés para todos los que trabajan en Nutrición, presentamos este método para su consideración y utilización.

En el estudio de los hábitos alimenticios creemos que es fundamental determinar los dos aspectos siguientes:

- 1) Qué tipo de alimentos se consumen.
- 2) En qué forma se preparan los alimentos.

En lo relativo a los alimentos se puede completar la información, determinando además los siguientes datos:

- a) Qué alimentos le gustan o no, y su grado de aceptación o rechazo.
- b) Qué alimentos rechaza porque le hacen daño.
- c) Qué alimentos no ha comido nunca o no los conoce.
- d) Si los alimentos que consume son los que prefiere.
- e) La determinación de los alimentos que consume puede realizarse ya sea sobre los alimentos ingeridos el día anterior o sobre los que utiliza habitualmente según el caso considerado.

Así, en el caso de instituciones, consideramos de más interés conocer cuáles eran los alimentos consumidos habitualmente en su alimentación familiar; en cambio, en medios de pocos recursos económicos y en ambientes familiares o rurales, preferimos determinar los alimentos consumidos el día anterior.

En relación con la preparación de los alimentos, consideramos que es de gran interés conocer la forma como son elaborados éstos, es decir su preparación, pues ésta puede influir en la conservación o destrucción de algunos factores nutricionales.

A este respecto, la información a obtener sería la siguiente:

- a) Qué preparaciones se utilizan generalmente y ocasionalmente.
- b) En qué forma distribuyen las preparaciones durante el día.

Y para completar los dos aspectos anteriores es necesario incluir cualquier otra información adicional del folklore popular (costumbres, preceptos religiosos, creencias populares, etc.), variaciones estacionales, razas. Lo que nos permite comprender en una forma cabal las características de la alimentación.

Estas observaciones tienen además la ventaja de poder ser efectuadas con bastante rapidez y a bajo costo; los resultados pueden ser comprobados posteriormente mediante encuestas más especializadas en los grupos o regiones que se deseen.

I. — DETERMINACION DE LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS.

Consideraciones generales del método.—Para obtener los datos lo más correctamente es necesario un personal debidamente entrenado que realice un interrogatorio cuidadoso dentro de lo posible, para alcanzar la mayor veracidad, aunque, por muy bien que se haga éste, tiene sus limitaciones. La recolección de los datos debe efectuarse en forma ordenada y sistematizada, que permita la fácil tabulación y estudio de los resultados.

Método.—Para la recolección de los datos utilizamos una tarjeta con un sistema de tabulación semi-mecánico, donde se anotan: 1) los datos generales tales como: nombre, sexo, edad, talla, peso, fecha y lugar de nacimiento, nacionalidad, grado de instrucción, lugar de la encuesta, localidad, entidad, institución; 2) los datos acerca de la alimentación (correspondiente a los alimentos de uso común en el país), ordenados en los catorce grupos siguientes: pan, cereales, leche y productos lácteos, carnes, mariscos, leguminosas, tubérculos, hojas verdes, hortalizas, condimentos, frutas, dulces, bebidas, grasas y aceites.

En estos grupos incluimos los alimentos más corrientemente utilizados entre nosotros, pero además se han intercalado algunos de uso poco frecuente o que se consumen a veces. Los alimentos estudiados son 164. También se incluye en el estudio los alimentos preferidos en cada comida, así como las preparaciones.

Modelo de tarjeta.—Para una mayor comprensión del método presentamos a continuación el tipo de tarjeta empleada, donde se ve claramente la disposición de los datos y el sistema de tabulación.

M. S. A. S.		ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTICIOS		I. N. N.	
INSTITUCION		EDAD		SEXO	
NOMBRE		EDAD		SEXO	
NACIONALIDAD		NACIDO EN		FECHA	
ALIMENTOS QUE CONSUME					
I-PAN: de triga <input type="checkbox"/> Arapa <input type="checkbox"/> Hallaquita <input type="checkbox"/> Casaba <input type="checkbox"/> Funche <input type="checkbox"/> Galletas <input type="checkbox"/> Espaguetis o Macarrones <input type="checkbox"/> Cochopa <input type="checkbox"/> Paquecas <input type="checkbox"/> II-CEREALES: Avena <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Maicena <input type="checkbox"/> Harina de maiz tostado <input type="checkbox"/> Corn flakes <input type="checkbox"/> III-LECHE: Pasteurizada <input type="checkbox"/> de pote <input type="checkbox"/> Queso blanco <input type="checkbox"/> Amarillo <input type="checkbox"/> Mantequilla <input type="checkbox"/> Parmesano <input type="checkbox"/> IV-CARNES: Res <input type="checkbox"/> Cerdo <input type="checkbox"/> Gallina <input type="checkbox"/> Conejo <input type="checkbox"/> Hígado <input type="checkbox"/> Pescado fresco <input type="checkbox"/> Pescado salado <input type="checkbox"/> Sardina <input type="checkbox"/> Mortadela <input type="checkbox"/> Chorizo <input type="checkbox"/> Jamón <input type="checkbox"/> Salmón <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Mandongo <input type="checkbox"/> Sesos <input type="checkbox"/> Chicharrón <input type="checkbox"/> V-MARISCOS: Ostras <input type="checkbox"/> Camarones <input type="checkbox"/> Calamares <input type="checkbox"/> Longosta <input type="checkbox"/> Pepitanos <input type="checkbox"/> VI-LEGUMINOSAS: Arvejas <input type="checkbox"/> Caraotas <input type="checkbox"/> Frijoles <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Quinchonchas <input type="checkbox"/> Habas <input type="checkbox"/> VII-TUBERCULOS: Apio <input type="checkbox"/> Batata <input type="checkbox"/> Mopuey <input type="checkbox"/> Ñame <input type="checkbox"/> Ocumo <input type="checkbox"/> Papas <input type="checkbox"/> Yuca <input type="checkbox"/> VIII-HOJAS VERDES: Acelga <input type="checkbox"/> Berro <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Escorola <input type="checkbox"/> Espárragos <input type="checkbox"/> Vainitas <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Perejil <input type="checkbox"/> Repolla <input type="checkbox"/> Repollitos <input type="checkbox"/> Espinaca <input type="checkbox"/> IX-HORTALIZAS: Auyama <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Chayota <input type="checkbox"/> Calinabo <input type="checkbox"/> Nobo <input type="checkbox"/> Calabaza <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Remolocha <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Zanahorias <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Rábano <input type="checkbox"/> Pimentón <input type="checkbox"/> Alcachofa <input type="checkbox"/> Bracali <input type="checkbox"/> X-CONDIMENTOS: Cebolla <input type="checkbox"/> Ajo <input type="checkbox"/> Apio España <input type="checkbox"/> Ajo-parro <input type="checkbox"/> Canela <input type="checkbox"/> Clava <input type="checkbox"/> Camina <input type="checkbox"/> Guoyabito <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Laurel <input type="checkbox"/> Orégano <input type="checkbox"/> Pimienta <input type="checkbox"/> Aji <input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Cilantro <input type="checkbox"/> Hierba-buena <input type="checkbox"/> Nuez mascada <input type="checkbox"/> Azúcar <input type="checkbox"/> Sal <input type="checkbox"/> Papelón <input type="checkbox"/> Aceitunas <input type="checkbox"/> Salsa tomate <input type="checkbox"/> Alcaparras <input type="checkbox"/> Salsa mayanesa <input type="checkbox"/> Vinagre <input type="checkbox"/> XI-FRUTAS: Aguacate <input type="checkbox"/> Ciruelas pasas <input type="checkbox"/> Cambures <input type="checkbox"/> Plátanos <input type="checkbox"/> Coco <input type="checkbox"/> Chirimoyas <input type="checkbox"/> Patillas <input type="checkbox"/> Durazna <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Guanábano <input type="checkbox"/> Guayoba <input type="checkbox"/> Higos secos <input type="checkbox"/> Icaca <input type="checkbox"/> Lechoso <input type="checkbox"/> Lima <input type="checkbox"/> Limón <input type="checkbox"/> Mamey <input type="checkbox"/> Mamonas <input type="checkbox"/> Mandarina <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Maní <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Membrilla <input type="checkbox"/> Meray <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Nisperas <input type="checkbox"/> Pasas <input type="checkbox"/> Peras <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Tamarindo <input type="checkbox"/> Toranja <input type="checkbox"/> Tuna <input type="checkbox"/> Uva <input type="checkbox"/> XII-DULCES: Jaleas <input type="checkbox"/> Gelatina <input type="checkbox"/> Dulces enlatados <input type="checkbox"/> Dulces en almibar <input type="checkbox"/> Conservas <input type="checkbox"/> Tartas <input type="checkbox"/> Pastas <input type="checkbox"/> Helados <input type="checkbox"/> Mermeladas <input type="checkbox"/> Miel <input type="checkbox"/> XIII-BEBIDAS: Café <input type="checkbox"/> Té <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Cacao <input type="checkbox"/> Café con leche <input type="checkbox"/> Gaseosas <input type="checkbox"/> Jugos <input type="checkbox"/> Chicha <input type="checkbox"/>					

Clave de tabulación.—Para la aplicación de este método es indispensable una clave que permita computar los resultados; a este fin se elaboró la que presentamos a continuación:

LUGAR DE LA ENCUESTA O LUGAR DE NACIMIENTO

1. Distrito Federal	13. Estado Miranda
2. Estado Anzoátegui	14. " Monagas
3. " Apure	15. " Nueva Esparta
4. " Aragua	16. " Portuguesa
5. " Barinas	17. " Sucre
6. " Bolívar	18. " Táchira
7. " Carabobo	19. " Trujillo
8. " Cojedes	20. " Yaracuy
9. " Falcón	21. " Zulia
10. " Guárico	22. Terr. Fed. Amazonas
11. " Lara	23. " " Delta Amacuro
12. " Mérida	

ALIMENTOS

Grupos I y II PAN Y CEREALES

1. Pan de trigo.
2. Arepa.
3. Avena.
4. Arroz.
5. Otros cereales:
 - Hallaquita.
 - Casabe.
 - Funche.
 - Galletas.
 - Espaguetis o macarrones.
 - Cachapa.
 - Panqueca.
 - Maicena.
 - Harina de maíz tostado.
 - Corn flakes.

Grupo III LECHE Y DERIVADOS

1. Pasteurizada (fresca).
2. De pote (en polvo).
3. Queso blanco
4. Otros quesos:
 - Queso amarillo.
 - Queso parmesano.
5. Mantequilla.

Grupo IV C A R N E S

1. De res.
2. De cerdo.
3. Gallina.
4. Embutidos:

Mortadela.

Chorizo.

5. Otras carnes:

Conejo.

Hígado.

Jamón.

Mondongo.

Sesos.

Chicharrón.

Grupo IV (a)
H U E V O S

Grupo IV (b)
P E S C A D O

1. Fresco.
2. Salado.
3. En conserva:
 - Sardina.
 - Salmón.
 - Atún.

Grupo V
M A R I S C O S

1. Ostras.
2. Camarones.
3. Calamares.
4. Langosta.
5. Pepitonas.

Grupo VI
L E G U M I N O S A S

1. Arvejas.
2. Caraotas.
3. Frijoles.
4. Quinchonchos.
5. Otras leguminosas:
 - Garbanzos.
 - Lentejas.
 - Habas.

Grupo VII
T U B E R C U L O S

1. Apio.
2. Papas.
3. Yuca.
4. Otros tubérculos.
 - Batata.
 - Mapuey.
 - Ñame.
 - Ocumo.

Grupos VIII y IX
H O R T A L I Z A S Y H O J A S
V E R D E S

1. Coliflor.
2. Espinaca.
3. Lechuga.
4. Tomates.
5. Pimentón.
6. Remolacha.
7. Repollo.
8. Vainitas.
9. Zanahorias.
10. Otras hortalizas.
 - Acelga.
 - Berro.
 - Escarola.
 - Perejil.
 - Repollitos.
 - Auyama.
 - Berenjena.
 - Chayota.
 - Colinabo.
 - Nabo.
 - Calabaza.
 - Calabacín.
 - Pepino.
 - Rábano.
 - Alcachofa.
 - Brócoli.

Grupo X
CONDIMENTOS

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Azúcar. 2. Papelón. 3. Sal. 4. Ajo. 5. Cebolla. 6. Aceituna. 7. Salsa de tomate. 8. Salsa mayonesa. 9. Vinagre. 10. Otros condimentos: <ul style="list-style-type: none"> Apio España. Ajo Porro. Canela. Clavo. Comino. Guayabita. Curry. Laurel. Orégano. Pimienta. Ají. Mostaza. Cilantro. Hierba buena. Nuez moscada. Alcaparras. | <ol style="list-style-type: none"> 10. Naranja. 11. Piña. 12. Pera. 13. Tamarindo. 14. Uva. 15. Otras frutas: <ul style="list-style-type: none"> Ciruelas pasas. Coco. Chirimoya. Durazno. Fresa. Guanábana. Guayaba. Higos secos. Hicaco. Lima. Mamey. Mandarina. Maní. Melón. Membrillo. Merey. Níspero. Pasas. Toronja. Tuna. |
|--|---|

Grupo XII
DULCES

- | | |
|--|--|
| <p><i>Grupo XI</i>
FRUTAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aguacate. 2. Cambur. 3. Plátanos. 4. Patilla. 5. Lechosa. 6. Limón. 7. Mamón. 8. Mango. 9. Manzana. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaleas. 2. Gelatina. 3. Dulces de pasta. 4. Otros dulces: <ul style="list-style-type: none"> Dulces enlatados. Dulces en almíbar. Dulces en conserva. Tortas. Helados. Mermeladas. Miel. |
|--|--|

Grupo XIII
B E B I D A S

1. Café.
2. Chocolate.
3. Gaseosas.
4. Jugos.
5. Chicha.
6. Otras bebidas:
Té.
Cacao.
Café con leche.

Grupo XIV
ACEITES Y GRASAS

1. Aceite
de oliva.
de maní.
de ajonjolí.
de maíz.
de girasol.
2. Manteca
de cochino.
vegetal.
3. Margarina.

Procedimiento para la anotación de los datos.—Este método se puede aplicar al estudio de los hábitos alimenticios de personas, grupos, instituciones o regiones y para utilizar las tarjetas basta marcar en la casilla correspondiente a cada alimento la contestación individual o del conjunto, mediante una marca convenida. Las respuestas son las siguientes:

- 1) Si le gusta el alimento se indica con una raya vertical:
- 2) Si no, se indica con una raya horizontal:
- 3) Cuando nunca lo ha comido, se deja en blanco la casilla:
- 4) También pueden diferenciarse los alimentos que consumen corrientemente, de los que consumen raras veces. Para esto se hace el interrogatorio preguntando primero los que come corrientemente y los que consume rara vez, indicando estos últimos con un círculo alrededor de cada casilla:

Para trasladar los datos a la clave se utiliza el sistema de tabulación semi-mecánico, éste puede ser realizado a mano en pequeño número de casos; si el número de tarjetas es grande, es necesario el uso de una máquina perforadora, como por ejemplo cuando se estudian grupos de familias o instituciones.

Para poblaciones o regiones donde el número de personas es grande, es preferible usar un sistema electrónico, pues el gran número de datos hace difícil la aplicación del semi-mecánico si no se dispone de mucho personal.

Estudio de los alimentos.—Los datos acerca de la alimentación corresponden a los alimentos de uso corriente en el país, que se han ordenado en los catorce grupos siguientes: pan, cereales, leche y productos lácteos, carnes, mariscos, leguminosas, tubérculos, hojas verdes, hortalizas, condimentos, frutas, dulces, bebidas, aceites y grasas. (Este último grupo, aceites y grasas, se incluyó posteriormente y por ello no figura en la tarjeta.)

En estos grupos figuran los alimentos más corrientemente utilizados entre nosotros, pero además se han intercalado algunos de uso escaso con el fin de verificar la veracidad de las respuestas. Los alimentos estudiados son 162.

II. — DETERMINACION DE LAS PREPARACIONES TIPICAS DE LOS ALIMENTOS

Para determinar cuáles son las preparaciones más utilizadas en una institución, región, etc., es necesario conocer las diferentes preparaciones empleadas usualmente en el país, es decir, las más populares; a tal efecto actualmente estamos preparando una lista de las mismas, con el objeto de sistematizar su estudio y poder obtener conclusiones estadísticas. Uno de los inconvenientes que se nos está presentando es que el número de preparaciones populares es bastante grande, ya que éstas, varían de una región a otra y aún sus nombres o el de los alimentos es diferente, lo que hace más compleja su aplicación práctica; para la anotación de las mismas estamos organizando una tarjeta similar a la descrita anteriormente, esperamos que para dentro de poco la tengamos lista.

COMENTARIOS

Los estudios sobre la alimentación humana son realizados generalmente en una forma muy detallada en lo que se rela-

ciona con el consumo, costo de los alimentos, su valor nutritivo unidos a datos clínicos, de laboratorio y estadístico, pero consideramos que para obtener resultados lo más preciso posible es necesario completarlo con el estudio de los hábitos alimenticios.

Esto nos va a proporcionar una información sobre los siguientes puntos: Si el alimento consumido (que aparece en la encuesta) lo ha sido en forma habitual o accidental, si es el que le gusta o no, o está influenciado por razones económicas; es decir, consideramos de sumo interés la opinión de las personas encuestadas acerca de los alimentos utilizados y algo más, acerca de cuál es su alimentación corriente o en otras palabras, sus hábitos alimentarios. Si unimos la información de: hábitos alimentarios más datos determinados en la encuesta, podemos llegar a conclusiones más amplias acerca de la situación actual y las modificaciones en el futuro. Se pueden derivar conclusiones para campañas educacionales y aún más, determinar las variaciones individuales, locales o regionales de la alimentación.

Por estas razones consideramos que el estudio de los hábitos alimentarios debe formar parte de toda encuesta de alimentación, con este objeto se ha ideado el método que se presenta, que tiene la ventaja de ser sencillo y práctico, los resultados obtenidos hasta ahora con él son muy satisfactorios.

RESUMEN

Se señala la importancia del estudio de los hábitos alimenticios para conocer y comprender mejor la alimentación individual o de grupos humanos. Se expone un método basado en el interrogatorio que permite determinar en forma sencilla y rápida los hábitos alimenticios, señalando las particularidades respecto a su consumo en 162 alimentos y haciendo algunas consideraciones sobre las preparaciones típicas.

Describimos la tarjeta utilizada y la clave para su empleo. Este método ha sido empleado obteniéndose resultados muy satisfactorios, que se presentarán en una próxima publicación.

SUMMARY

This work deals with the importance of the nutritional habits, in order to understand in a complete form the nutrition of: persons, communities, and regions.

A method is described for the study of the nutritional habits including raw and cooked foods. This procedure has the advantage of being unexpensive and rapid on its applications and gives good practical results. Method, card and key are described.