

# **Un método para el estudio de las preparaciones de alimentos**

FERMÍN VÉLEZ BOZA  
Instituto Nacional de Nutrición

## INTRODUCCION

En un trabajo anterior (1) indicábamos la importancia de la determinación de los hábitos alimentarios y comentábamos en dicho trabajo que es necesario para tal efecto el conocimiento de qué alimentos se utilizan, señalándose el procedimiento de investigarlo estadísticamente para su aplicación en personas o grupos humanos (ya sean familias, instituciones o regiones); además, expresábamos en dicha oportunidad que era necesario para completar la información sobre hábitos, investigar las preparaciones de alimentos más utilizados o preferidos de la persona o del grupo estudiado.

Es así que, como un complemento del trabajo iniciado antes, presentamos a continuación el método para determinar las preparaciones alimentarias, ya que nos parece de vital importancia debido a que:

1º La forma de preparar los alimentos puede a veces afectar su valor nutritivo y repercutir de esta manera en el estado nutricional del individuo. Un alimento puede ser preparado en muy diversas formas, así por ejemplo en algunos países consumen preparaciones a base de carne cruda de res o pescado y el valor nutritivo de éstas es muy diferente a las mismas preparaciones cocidas; lo mismo ocurre con las hortalizas y las frutas, que entre nosotros frecuentemente se consumen cocidas.

2º Al determinar cuáles son las preparaciones que más agradan o se toleran de cada alimento, podemos planificar en una forma lógica y con mayor grado de aceptación las dietas o menús de una colectividad o región. Es conocido por nosotros el hecho de que es muy diferente calcular el valor nutritivo de una alimentación y el obtener que esa alimentación sea aceptada, ya que muy frecuentemente los Nutrólogos y las Dietistas se encuentran con el problema de que sus dietas científicamente calculadas son rechazadas en algunas ocasiones; la razón de ello en muchos casos es que no se habían indagado a fondo los hábitos alimenticios de la persona o grupo y se le suministraron alimentos o preparaciones que no les agradaban o no las toleraban. Esto ocurre tanto en personas sanas como en enfermas, siendo generalmente más grave en los últimos, por estar más limitada su alimentación en general.

3º Un conocimiento de los alimentos y de las preparaciones preferidas o utilizadas nos permite poder realizar una campaña educacional bien orientada, pues podemos precisar cuáles son las características de los hábitos de alimentación y si éstos pueden o deben ser modificados, así como también correlacionar si un estado nutricional deficiente depende de la alimentación y qué influencia tienen los alimentos y su forma de prepararlos.

## I.—METODO

El procedimiento que utilizamos debe considerarse como la segunda etapa en el estudio de los hábitos alimentarios y se basa en el mismo sistema de tabulación semi-mecánica utilizado en el estudio anterior. Para ello hemos reunido y catalogado las preparaciones más comúnmente utilizadas en Venezuela de cada alimento; no queremos decir que éstas sean todas, sino las más populares, estudiándose un total de 249.

Este método permite también determinar las diferencias regionales en las formas de preparar los alimentos; indudablemente que éstas varían de un país a otro, pero son parecidas en las áreas que tienen una climatología, producción y población similares; así, presentan muchas analogías las preparaciones usadas en las naciones hispano-americanas; también se parecen mucho entre sí las anglosajonas, etc.

Para su aplicación en otros países, deben incluirse las preparaciones y nombres que son propios de ellos.

II.—MODELO DE TARJETAS UTILIZADAS

Para una mejor comprensión del método, presentamos a continuación las tres tarjetas que elaboramos y donde se observa claramente la disposición de los datos.

1º La tarjeta A.

Comprende las siguientes secciones y sus correspondientes preparaciones: para el desayuno, 31; de sopas, 29; de carnes, 33, lo que da un total de 93.

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	V	SEXO	2	1	7	4	U	2	1
1) DESAYUNOS																												
M. S. A. S.													ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTICIOS										I. N. N.					
INSTITUCION													FICHA No.															
NOMBRE													EDAD			SEXO			PESO			TALLA			GRADO			
NACIONALIDAD													NACIDO EN						PRENATAL									
PREPARACIONES "A"																												
I) DESAYUNOS: 1) Fruta o jugo de fruta <input type="checkbox"/> 2) Avena con leche <input type="checkbox"/> 3) Corn-Flakes con leche <input type="checkbox"/>																												
4) Maicena con leche <input type="checkbox"/> 5) Harina de maiz tostado con leche <input type="checkbox"/> 6) Crema de maiz con leche <input type="checkbox"/>																												
7) Crema arroz con leche <input type="checkbox"/> 8) Crema trigo con leche <input type="checkbox"/> 9) Huevos fritos <input type="checkbox"/> 10) Huevos duros o tibios <input type="checkbox"/>																												
11) Perico <input type="checkbox"/> 12) Revoltillo de huevo <input type="checkbox"/> 13) Tortilla <input type="checkbox"/> 14) Queso blanco, de mano, amarillo, etc. <input type="checkbox"/>																												
15) Caraotas negras guisadas o fritas <input type="checkbox"/> 16) Jamón <input type="checkbox"/> 17) Jamonada <input type="checkbox"/> 18) Salchichas <input type="checkbox"/> 19) Chorizo <input type="checkbox"/>																												
20) Sardinas <input type="checkbox"/> 21) Mortadela <input type="checkbox"/> 22) Mantequilla <input type="checkbox"/> 23) Mermelada <input type="checkbox"/> 24) Pan de trigo <input type="checkbox"/> 25) Arepas <input type="checkbox"/>																												
26) Hallaquitas <input type="checkbox"/> 27) Funche <input type="checkbox"/> 28) Galleta dulce o salada <input type="checkbox"/> 29) Café o té <input type="checkbox"/> 30) Café con leche <input type="checkbox"/> 31) Chocolate <input type="checkbox"/>																												
II) SOPAS: 1) Hervido criollo <input type="checkbox"/> 2) Hervido picado <input type="checkbox"/> 3) Hervido pescado <input type="checkbox"/> 4) Hervido de gallina <input type="checkbox"/>																												
5) Mondongo de res <input type="checkbox"/> 6) Mondongo de cochino <input type="checkbox"/> 7) Consomé <input type="checkbox"/> 8) Sopa de caraotas negras <input type="checkbox"/>																												
9) Caraotas negras guisadas <input type="checkbox"/> 10) Sopa arvejas <input type="checkbox"/> 11) Arvejas guisadas <input type="checkbox"/> 12) Menestrón caraotas blancas <input type="checkbox"/>																												
13) Caraotas blancas guisadas <input type="checkbox"/> 14) Menestrón de garbanzos <input type="checkbox"/> 15) Sopa quinchonchos <input type="checkbox"/> 16) Sopa de habas <input type="checkbox"/>																												
17) Sopa hortalizas <input type="checkbox"/> 18) Sopa plátano verde <input type="checkbox"/> 19) Sopa arroz con papas <input type="checkbox"/> 20) Pisca andina <input type="checkbox"/> 21) Sopa pastas <input type="checkbox"/>																												
22) Sopa crema de papas <input type="checkbox"/> 23) Sopa crema de apio <input type="checkbox"/> 24) Sopa crema tomates <input type="checkbox"/> 25) Sopa crema de ocumo <input type="checkbox"/>																												
26) Sopa crema auyama <input type="checkbox"/> 27) Sopa crema de espárragos <input type="checkbox"/> 28) Sopa crema espinacas <input type="checkbox"/> 29) Sopa crema jojoto <input type="checkbox"/>																												
III) CARNES: 1) Carne en asado <input type="checkbox"/> 2) carne mechada <input type="checkbox"/> 3) Carne esmechada <input type="checkbox"/> 4) Carne guisada <input type="checkbox"/>																												
5) Carne con hortalizas <input type="checkbox"/> 6) Carne en bistec <input type="checkbox"/> 7) Bistec hamburgués <input type="checkbox"/> 8) Carne en albóndigas <input type="checkbox"/>																												
9) Carne a la parrilla <input type="checkbox"/> 10) Carne a la plancha <input type="checkbox"/> 11) Carne abizcochada <input type="checkbox"/> 12) Carne estofada <input type="checkbox"/>																												
13) Carne en rosbeef <input type="checkbox"/> 14) Quesillo de carne <input type="checkbox"/> 15) Chuletas de ternera <input type="checkbox"/> 16) Chuleta de cochino <input type="checkbox"/>																												
17) Cochino con hortalizas <input type="checkbox"/> 18) Costillitas en salsa <input type="checkbox"/> 19) Hígado en bistec <input type="checkbox"/> 20) Hígado en salsa <input type="checkbox"/>																												
21) Hígado molido <input type="checkbox"/> 22) Pollo horneado <input type="checkbox"/> 23) Pollo asado <input type="checkbox"/> 24) Pollo en salsa <input type="checkbox"/> 25) Pollo con hortalizas <input type="checkbox"/>																												
26) Pollo frito <input type="checkbox"/> 27) Riñonada en salsa <input type="checkbox"/> 28) Sesos cubiertos con huevos <input type="checkbox"/> 29) Sesos revueltos <input type="checkbox"/>																												
30) Jamón natural, frito, etc. <input type="checkbox"/> 31) Mortadela en salsa <input type="checkbox"/> 32) Mortadela frita <input type="checkbox"/> 33) Otras carnes <input type="checkbox"/>																												

2º Tarjeta B.

Se agrupan las preparaciones a base de: pescado, 10; arroz, 21; pastas, 11; hortalizas, 27; frutas, 13; bebidas, 10; o sea un total de 92.

V) ARROZ										IV) PESCADO										SEXO	EDAD																																						
M. S. A. S.										ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTICIOS											I. N. N.																																						
INSTITUCION										FICHA No.										FECHA																																							
NOMBRE										EDAD										SEXO										PESO										TALLA										GRADO									
NACIONALIDAD										NACIDO EN										PRENATAL																																							
<b>PREPARACIONES "B"</b>																																																											
IV) PESCADO: 1) Pescado frito <input type="checkbox"/> 2) Pescado horneado <input type="checkbox"/> 3) Pescado en salsa (tomates, blanca, etc.) <input type="checkbox"/> 4) Pescado salado con papas <input type="checkbox"/> 5) Pescado con mayonesa <input type="checkbox"/> 6) Croquetas de pescado y papas <input type="checkbox"/> 7) Bacalao a la vizcaína <input type="checkbox"/> 8) Pudín de salmón <input type="checkbox"/> 9) Atún en salsa <input type="checkbox"/> 10) Sardinas <input type="checkbox"/> V) ARROZ: 1) Arroz blanco <input type="checkbox"/> 2) Arroz pintado <input type="checkbox"/> 3) Arroz con pimentón <input type="checkbox"/> 4) Arroz con peti-pois <input type="checkbox"/> 5) Paella <input type="checkbox"/> 6) Arroz con pollo <input type="checkbox"/> 7) Arroz con costillitas <input type="checkbox"/> 8) Arroz con hortalizas <input type="checkbox"/> 9) Arroz a la marinera <input type="checkbox"/> 10) Arroz con camarones <input type="checkbox"/> 11) Arroz con jamón <input type="checkbox"/> 12) Arroz con chorizos <input type="checkbox"/> 13) Arroz con mantequilla <input type="checkbox"/> 14) Arroz al gratén <input type="checkbox"/> 15) Arroz con salsa de carne y queso parmesano <input type="checkbox"/> 16) Arroz con aceitunas y alcaparras <input type="checkbox"/> 17) Arroz con lentejas <input type="checkbox"/> 18) Arroz a la mallorquina <input type="checkbox"/> 19) Arroz en pudín <input type="checkbox"/> 20) Arroz con cochino en trocitos <input type="checkbox"/> 21) Arroz con habos y jamón <input type="checkbox"/> VI) PASTAS: 1) Pasta con queso, leche, etc. <input type="checkbox"/> 2) Pasta con salsa de carne <input type="checkbox"/> 3) Pasta con carne molida <input type="checkbox"/> 4) Pasta al gratén <input type="checkbox"/> 5) Pasta con jamón <input type="checkbox"/> 6) Pasta con salchichas <input type="checkbox"/> 7) Pasta con pollo <input type="checkbox"/> 8) Pasta con cochino <input type="checkbox"/> 9) Revolis con salsa <input type="checkbox"/> 10) Guargueros rellenos <input type="checkbox"/> 11) Torta pastas <input type="checkbox"/> VII) HORTALIZAS: 1) Ensalada tomates con o sin cebolla <input type="checkbox"/> 2) Ensalada papas con o sin cebolla <input type="checkbox"/> 3) Ensalada mixta <input type="checkbox"/> 4) Ensalada repollo <input type="checkbox"/> 5) Ensalada hortalizas crudas <input type="checkbox"/> 6) Ensalada pepinos y tomates <input type="checkbox"/> 7) Ensalada vainitas y papas <input type="checkbox"/> 8) Ensalada rábanos y berros <input type="checkbox"/> 9) Ensalada papas, huevos y tomates <input type="checkbox"/> 10) Ensalada lechugas, tomates y huevos <input type="checkbox"/> 11) Ensalada remolachas y papas, con o sin cebolla <input type="checkbox"/> 12) Remolacha rellena con mayonesa <input type="checkbox"/> 13) Ensalada rusa <input type="checkbox"/> 14) Pudín de hortalizas <input type="checkbox"/> 15) Coliflor al gratén <input type="checkbox"/> 16) Papas en puré <input type="checkbox"/> 17) Papas salsa blanca <input type="checkbox"/> 18) Papas fritas <input type="checkbox"/> 19) Papas horneadas con mantequilla <input type="checkbox"/> 20) Papas rellenas queso <input type="checkbox"/> 21) Pimentón relleno <input type="checkbox"/> 22) Berenjena salsa <input type="checkbox"/> 23) Berenjena rellena <input type="checkbox"/> 24) Plátano horneado <input type="checkbox"/> 25) Plát. frito <input type="checkbox"/> 26) Tostones plátano <input type="checkbox"/> 27) Plátano sancochado <input type="checkbox"/> VIII) FRUTAS: 1) Cambur <input type="checkbox"/> 2) Naranja <input type="checkbox"/> 3) Mango <input type="checkbox"/> 4) Patilla <input type="checkbox"/> 5) Lechosa <input type="checkbox"/> 6) Piño <input type="checkbox"/> 7) Grapéfruit <input type="checkbox"/> 8) Mandarina <input type="checkbox"/> 9) Manzana <input type="checkbox"/> 10) Pera <input type="checkbox"/> 11) Durazno <input type="checkbox"/> 12) Melón <input type="checkbox"/> 13) Uvas <input type="checkbox"/> IX) BEBIDAS: 1) Fresco de limón <input type="checkbox"/> 2) Naranjada <input type="checkbox"/> 3) Fresco de tamarindo <input type="checkbox"/> 4) Fresco de guanábana <input type="checkbox"/> 5) Guarapo piña <input type="checkbox"/> 6) Fresco avena <input type="checkbox"/> 7) Chicha Arroz <input type="checkbox"/> 8) Lechosada <input type="checkbox"/> 9) Chocolate <input type="checkbox"/> 10) Bebidas gaseosas <input type="checkbox"/>																																																											
S Y Z I T V U N O H (11A)																																																											

3º Tarjeta C.

Se encuentran las preparaciones de: postres, 26; tortas, 11; pasteles, 14; jugos, 13. En total, 64.

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	V	SEXO	2	1	7	4	2	1	EDAD
X) POSTRES																												
M. S. A. S.															ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTICIOS							I. N. N.						
FICHA No.																												
INSTITUCION															FECHA													
NOMBRE									EDAD			SEXO			PESO			TALLA			GRADO							
NACIONALIDAD															NACIDO EN						PRENATAL							
PREPARACIONES "C"																												
X) POSTRES: 1) Dulce de lechosa <input type="checkbox"/> 2) Dulce de cabello de ángel <input type="checkbox"/> 3) Dulce de duraznos <input type="checkbox"/>																												
4) Dulce de higos <input type="checkbox"/> 5) Dulce de toronja <input type="checkbox"/> 6) Dulce de coco <input type="checkbox"/> 7) Conserva de guayaba <input type="checkbox"/>																												
8) Conserva de cidra <input type="checkbox"/> 9) Dulce de naranja <input type="checkbox"/> 10) Dulce de piña <input type="checkbox"/> 11) Dulce de plátano <input type="checkbox"/>																												
12) Dulce de icacos <input type="checkbox"/> 13) Dulce de ciruelas pasas <input type="checkbox"/> 14) Gelatina <input type="checkbox"/> 15) Dulce de orejones <input type="checkbox"/>																												
16) Dulce de leche <input type="checkbox"/> 17) Majarete <input type="checkbox"/> 18) Jalee de mango <input type="checkbox"/> 19) Dulce de batata y coco <input type="checkbox"/>																												
20) Arroz con coco <input type="checkbox"/> 21) Arroz con leche <input type="checkbox"/> 22) Quesillo <input type="checkbox"/> 23) Pudín de chocolate <input type="checkbox"/>																												
24) Helados <input type="checkbox"/> 25) Ensalada de Frutas <input type="checkbox"/> 26) Cascos de guayaba <input type="checkbox"/>																												
XI) TORTAS: 1) Torta de pan de trigo <input type="checkbox"/> 2) Bizcochuelo <input type="checkbox"/> 3) Torta de papas <input type="checkbox"/>																												
4) Torta de plátano (sancochado o frito) <input type="checkbox"/> 5) Torta de harina <input type="checkbox"/> 6) Torta de cambures <input type="checkbox"/>																												
7) Torta de auyama <input type="checkbox"/> 8) Torta de jojotos <input type="checkbox"/> 9) Torta de batatas <input type="checkbox"/> 10) Torta de queso <input type="checkbox"/>																												
11) Torta de chocolate <input type="checkbox"/>																												
XII) PASTELES Y FRITURAS: 1) Empanadas de queso <input type="checkbox"/> 2) Empanadas de carne <input type="checkbox"/> 3) Pasteles de queso <input type="checkbox"/>																												
4) Pasteles de carne <input type="checkbox"/> 5) Bollos pelones <input type="checkbox"/> 6) Hallecas <input type="checkbox"/> 7) Hallaquitas <input type="checkbox"/>																												
8) Torticas de arroz <input type="checkbox"/> 9) Torticas de espinacas <input type="checkbox"/> 10) Torticas de plátano <input type="checkbox"/> 11) Rosquitas <input type="checkbox"/>																												
12) Arepitas <input type="checkbox"/> 13) Buñuelos de yuca <input type="checkbox"/> 14) Buñuelos de harina <input type="checkbox"/>																												
XIII) JUGOS: 1) Naranja <input type="checkbox"/> 2) Piña <input type="checkbox"/> 3) Tomates <input type="checkbox"/> 4) Lechosa <input type="checkbox"/> 5) Tamarindo <input type="checkbox"/>																												
6) Guayaba <input type="checkbox"/> 7) Durazno <input type="checkbox"/> 8) Grapé fruit <input type="checkbox"/> 9) Apricot <input type="checkbox"/> 10) Albaricoque <input type="checkbox"/>																												
11) Melocotón <input type="checkbox"/> 12) Melón <input type="checkbox"/> 13) Guanábana <input type="checkbox"/>																												
X) POSTRES															JUGOS													
PASTELES Y FRITURAS															TORTAS													

### III.—CODIFICACION DE LAS PREPARACIONES

A continuación se presenta la clave utilizada.

#### PREPARACIONES: Tarjeta A

##### Nº 1: DESAYUNOS

1. Cualquier fruta o jugo de frutas.
2. Avena con leche.
3. Hojuelas de maíz con leche.
4. Maizena con leche.
5. Harina tostada con leche.
6. Crema de maíz con leche.
7. Crema de arroz con leche.
8. Crema de trigo con leche.
9. Huevos fritos.
10. Huevos duros o tibios.
11. Huevos en perico.
12. Huevos en revoltillo.
13. Tortilla.
14. Queso blanco, amarillo, de mano, etc.
15. Caraotas guisadas o fritas.
16. Jamón.
17. Jamonada.
18. Salchichas.
19. Chorizo.
20. Sardinias.
21. Mortadela.
22. Mantequilla.
23. Mermeladas.
24. Pan de trigo.
25. Arepas.
26. Hallaquitas.
27. Funche.
28. Galletas dulces o saladas.
29. Café o té.
30. Café con leche.
31. Chocolate.

##### Nº 2: SOPAS

1. Hervido criollo.
2. Hervido picado.
3. Hervido de pescado.
4. Hervido de gallina.
5. Mondongo de res.
6. Mondongo de cochino.

7. Consomé.
8. Sopa de caraotas negras.
9. Caraotas negras guisadas.
10. Sopa de arvejas.
11. Arvejas guisadas.
12. Menestrón de caraotas blancas.
13. Caraotas blancas guisadas.
14. Menestrón de garbanzos.
15. Sopa de quinchonchos.
16. Sopa de habas.
17. Sopa de hortalizas.
18. Sopa de plátanos verdes.
19. Sopa de arroz con papas.
20. Pizca andina.
21. Sopa de pastas.
22. Sopa crema de papas.
23. Sopa crema de apio.
24. Sopa crema de tomates.
25. Sopa crema de ocumos.
26. Sopa crema de auyama.
27. Sopa crema de espárragos.
28. Sopa crema de espinacas.
29. Sopa crema de jojotos.

#### PREPARACIONES DE CARNES:

##### Tarjeta A

1. Carne en asado.
2. Carne mechada.
3. Carne desmenuzada.
4. Carne guisada.
5. Carne con hortalizas.
6. Bistec.
7. Bistec hamburgués.
8. Albóndigas.
9. Carne a la parrilla.
10. Carne a la plancha.
11. Carne abizcochada.
12. Carne estofada.
13. Rosbeef.
14. Quesillo de carne.
15. Chuletas de ternera.
16. Chuletas de cochino.
17. Cochino con hortalizas.
18. Costillitas en salsa.
19. Hígado en bistec.

20. Hígado en salsa.
21. Hígado molido.
22. Pollo horneado.
23. Pollo asado.
24. Pollo en salsa.
25. Pollo con hortalizas.
26. Pollo frito.
27. Riñonada en salsa.
28. Sesos cubiertos con huevo.
29. Sesos revueltos.
30. Jamón natural, frito, etc.
31. Mortadela en salsa.
32. Mortadela frita.
33. Otras carnes.

**PESCADOS: Tarjeta B**

1. Pescado frito.
2. Pescado horneado.
3. Pescado en cualquier salsa.
4. Pescado salado con papas.
5. Pescado con mayonesa.
6. Croquetas de pescado con papas.
7. Bacalao a la vizcaína.
8. Pudín de salmón.
9. Atún en salsa.
10. Sardinas.

**PREPARACIONES DE ARROZ:****Tarjeta B**

1. Arroz blanco.
2. Arroz pintado.
3. Arroz con pimentón.
4. Arroz con petit pois.
5. Arroz paella.
6. Arroz con pollo.
7. Arroz con costillitas.
8. Arroz con hortalizas.
9. Arroz a la marinera.
10. Arroz con camarones.
11. Arroz con jamón.
12. Arroz con chorizo.
13. Arroz con mantequilla.
14. Arroz al gratén.
15. Arroz con salsa y parmesano.
16. Arroz con aceitunas y alcapanas.
17. Arroz con lentejas.
18. Arroz a la mallorquina.
19. Arroz en pudín.

20. Arroz con trocitos de cochino.
21. Arroz con habas y jamón.

**PREPARACIONES DE PASTAS:****Tarjeta B**

1. Pastas con queso, leche, etc.
2. Pastas con salsa de carne.
3. Pastas con carne molida.
4. Pastas al gratén.
5. Pastas con jamón.
6. Pastas con salchichas.
7. Pastas con pollo.
8. Pastas con cochino.
9. Raviolis con salsa.
10. Guargüeros rellenos.
11. Torta de pastas.

**BEBIDAS: Tarjeta B**

1. Limonada.
2. Naranjada.
3. Refresco de tamarindo.
4. Carato de guanábana.
5. Guarapo de piña.
6. Carato de avena.
7. Chicha de arroz.
8. Lechosada.
9. Chocolate.
10. Gaseosas.

**HORTALIZAS: Tarjeta B**

1. Ensalada de tomates con o sin cebolla.
2. Ensalada de papas con o sin cebolla.
3. Ensalada mixta.
4. Ensalada de repollo.
5. Ensalada cruda.
6. Ensalada de pepinos y tomates.
7. Ensalada de vainitas y papas.
8. Ensalada de rábanos y berros.
9. Ensalada de papas, huevos y tomates.
10. Ensalada de lechugas, huevos duros y tomates.
11. Ensalada de remolacha y papas con o sin cebolla.
12. Ensalada con remolachas rellenas con mayonesa.

13. Ensalada rusa.
14. Pudín de hortalizas.
15. Coliflor al gratén.
16. Papas en puré.
17. Papas en salsa blanca.
18. Papas fritas.
19. Papas horneadas con mantequilla.
20. Papas rellenas con queso.
21. Pimentón relleno.
22. Berenjenas con salsa.
23. Berenjenas rellenas.
24. Plátano horneado.
25. Plátanos fritos.
26. Plátanos en tostones.
27. Plátanos sancochados.

**FRUTAS: Tarjeta B**

1. Cambures.
2. Naranjas.
3. Mangos.
4. Patillas.
5. Lechosas.
6. Piñas.
7. Toronja (Grape fruit).
8. Mandarinas.
9. Manzanas.
10. Peras.
11. Duraznos.
12. Melones.
13. Uvas.

**POSTRES: Tarjeta C**

1. Dulce de lechosa.
2. Dulce de cabello de ángel.
3. Dulce de durazno.
4. Dulce de higos.
5. Dulce de toronja.
6. Dulce de coco.
7. Dulce de guayaba.
8. Conserva de cidra.
9. Dulce de naranja.
10. Dulce de piña.
11. Dulce de plátanos.
12. Dulce de icacos.
13. Dulce de ciruelas pasas.
14. Gelatina.
15. Dulce de orejones.

16. Dulce de leche.
17. Majarete.
18. Jalea de mangos.
19. Dulce de batata y coco.
20. Arroz con coco.
21. Arroz con leche.
22. Quesillo.
23. Pudín de chocolate.
24. Helados.
25. Ensalada de frutas.
26. Cascos de guayaba.

**TORTAS: Tarjeta C**

1. Torta de pan de trigo.
2. Bizcochuelo.
3. Torta de papas.
4. Torta de plátano frito o sancochado.
5. Torta de harina.
6. Torta de cambures.
7. Torta de auyama.
8. Torta de jojotos.
9. Torta de batatas.
10. Torta de queso.
11. Torta de chocolate.

**PASTELES Y FRITURAS:****Tarjeta C**

1. Empanadas de queso.
2. Empanadas de carne.
3. Pasteles de queso.
4. Pasteles de carne.
5. Bollos pelones.
6. Hallacas.
7. Hallaquitas.
8. Torticas de arroz.
9. Torticas de espinacas.
10. Torticas de plátanos.
11. Rosquitas.
12. Arepitas.
13. Buñuelos de yuca.
14. Buñuelos de harina.

**JUGOS: Tarjeta C**

1. Naranja.
2. Piña.
3. Tomate.

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| 4. Lechosa.               | 9. Parchita.     |
| 5. Tamarindo.             | 10. Albaricoque. |
| 6. Guayaba.               | 11. Limonada.    |
| 7. Durazno.               | 12. Melón.       |
| 8. Toronja (Grape fruit). | 13. Guanábana.   |

#### IV.—PROCEDIMIENTO PARA LA ANOTACION DE LOS RESULTADOS

El método se puede utilizar ya sea interrogando a una persona individualmente (como en el caso de un consultorio de nutrición) o a grupos de personas (como en el caso de instituciones).

La anotación de las respuestas se hace mediante una marca convenida, en la casilla correspondiente a cada preparación.

Las respuestas son las siguientes:

- 1º Si le gusta o consume una preparación, se indica con una raya vertical.
- 2º Si no le gusta o no la consume, se marca con una raya horizontal.
- 3º Si no la ha comido anteriormente, se deja en blanco la casilla.

Los datos positivos son los más interesantes y por ello son los que generalmente se perforan, o sea los correspondientes a las preparaciones que le gustan o que consume; con ellos se puede hacer todas las correlaciones necesarias.

Los datos negativos, o sea las preparaciones que no consume o no le gustan, se pueden verificar por contaje directo; lo mismo las que no han comido anteriormente.

En esta forma se pueden determinar fácilmente las que agradan o se utilizan y las que no lo son o se desconocen. Como las preparaciones son muy numerosas, es posible que en las doscientas cuarenta y nueve (249) anotadas no se incluyan algunas de uso regional. Para estudiar éstas se las indicará en la cara posterior de la tarjeta correspondiente, y de esta manera se incluirán todas.

## V.—COMENTARIOS

La determinación de los alimentos consumidos en una encuesta de alimentación por inventario y peso de los alimentos consumidos, es de un gran valor estadístico en relación con la duración de la encuesta realizada y la fijeza de los consumos; pero es frecuente que en el transcurso del año, aun en los países con estaciones poco marcadas, la alimentación varíe en relación con las cosechas, clima, etc. Por esto, si se determina no sólo los alimentos que se están consumiendo en los días de la encuesta, sino también aquellos que el sujeto o población consume en forma habitual, tendremos un concepto más claro de su alimentación; por ello la encuesta de hábitos alimentarios nos parece fundamental, ya que permite obtener esta información adicional y su realización y costo son bajos.

En vista de que los alimentos no se utilizan tal cual están en la naturaleza, sino que a la mayoría de ellos se los somete a diversos procedimientos que afectan su valor nutritivo, creemos también fundamental la determinación de las preparaciones utilizadas. Por ello consideramos que el estudio de los hábitos alimentarios realizado mediante la determinación de los alimentos que consumen en forma habitual y el de las preparaciones, debe ser utilizado en toda encuesta que se haga.

También es posible efectuar los estudios de alimentación individual o colectiva, iniciándolos con una encuesta de hábitos alimentarios y determinando los alimentos y preparaciones comúnmente empleados, lo que serviría de método de despistaje para comprobar grupos de población o de instituciones con problemas de alimentación, y posteriormente, ya determinadas las áreas o instituciones con deficiencias alimentarias, comprobar o precisar éstas si es necesario, mediante encuestas por inventario, que son más precisas, pero más costosas.

## RESUMEN

Se presenta un método para determinar las preparaciones alimentarias utilizadas por personas, instituciones o regiones, con el objeto de conocer este importante aspecto de los hábitos alimentarios, ya que la forma de preparar los alimentos influye grandemente en su valor nutritivo.

El estudio de las preparaciones alimentarias debe realizarse preferiblemente previo el estudio de los alimentos utilizados y ambos constituyen un procedimiento de encuesta de hábitos alimentarios muy útil para despistar una alimentación deficiente en grupos humanos, ya sean instituciones o poblaciones y con la ventaja de ser de fácil obtención los datos y a bajo costo.

En una publicación anterior el autor presentó la primera parte de este estudio con el método para determinar los hábitos alimentarios en relación con 159 alimentos de uso común; en éste describimos la segunda parte con un método para apreciar la aceptación y uso de 249 preparaciones de uso corriente en Venezuela y pudiendo incluirse también las de uso exclusivamente regional; consideramos factible su utilización en otros países, en especial latinoamericanos, cambiándose algunos nombres o preparaciones que varían.

El autor sugiere la conveniencia de conocer los hábitos alimentarios (que generalmente se olvidan en las encuestas de nutrición), mediante la determinación de los alimentos y preparaciones utilizadas. Esto es fácil de obtener aplicando los dos métodos previamente descritos, ya sea solos, como una encuesta general que es práctica y económica de realizar, o asociada a los métodos clínicos y de laboratorio que son precisos, pero más complejos en su aplicación. Por estas razones consideramos que el método de los hábitos debe ser aplicado primero y los otros utilizarlos especialmente en aquellas regiones donde se comprueben existen problemas de alimentación o desnutrición, con el fin de obtener todos los datos posibles.

## SUMMARY

This work is related with the study of the nutritional habits of persons and is described as a method that can be applied to a single person or to groups such as families, institutions, geographical areas, specially for Venezuela and also for possible use in other Latin American countries.

In a previous paper was presented the first part of this study, with a method for the determination of the nutritional habits related to 159 common foods; the present work shows the second part of the study, with the determination of 249

typical food preparations or very frequently used in this country.

The author suggested the general use of the study of the nutritional habits through the investigations of the food used and its preparations. This is easily obtained applying the two methods previously described, as a general survey, which are practical and economical for using, or in conjunction with the clinical and laboratory methods; the methods of the habits can be applied first and then the others, specially in those areas where malnutrition is found, in order to have all the data.

#### BIBLIOGRAFIA

- (1) Vélez Boza, Fermín.—Un método para el estudio de los hábitos alimenticios humanos. Arch. Venez. Nutr. XI, 1: 55 (1961).