

ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTICIOS EN UN GRUPO DE ESCOLARES

por **F. VELEZ** y **A. B. BRAUNSTEIN**

Instituto Nacional de Nutrición

INTRODUCCION

El presente estudio es un trabajo preliminar y de orientación, estudiándose por medio de un interrogatorio hecho con un formulario "ad hoc", únicamente el desayuno, por ser este una de las comidas más importantes en el niño, ya que gran parte de la labor docente se realiza en las primeras horas del día, y es de observación corriente de Profesores y Maestros que muchos niños no pueden mantener la atención sino hasta la mitad de la mañana; en muchos casos se ha atribuido esto al hecho de tomar un desayuno insuficiente; de aquí podemos deducir la importancia que tiene para el aprovechamiento de los escolares el que éstos reciban un desayuno correcto.

La única manera de mejorar el desayuno escolar, es mediante una campaña educativa que esté basada en el conocimiento real de la alimentación habitual para así poder corregir los errores.

Esta encuesta se realizó en una Escuela Oficial de Caracas y duró dos meses, del 1º de junio al 31 de julio de 1.952. Colaboró el siguiente personal: por el Instituto Nacional de Nutrición, Dr. Fermín Vélez Boza, Jefe del Servicio de Dietología, Sra. Aura de Braunstein, Dietista y Br. Germán González. Colaboraron en la toma de los datos los Sres. Profesores J. C. Li-

zarraga y F. Montenegro de C.I.D.E.A. En todo momento se contó con la mejor acogida y colaboración de la Dirección y Personal del establecimiento.

Objeto de la Encuesta:

El objeto de la investigación fué el de estudiar los hábitos alimenticios de los escolares, cuyas edades estaban comprendidas entre 15 y 16 años.

Los puntos a determinar eran:

- 1º.—Cuántos niños tomaban desayuno.
- 2º.—Cuáles eran los alimentos más usados.
- 3º.—Cuáles eran las combinaciones de alimentos más frecuentes en el desayuno.
- 4º.—Obtener conclusiones respecto a los hábitos alimenticios de los escolares, en especial en lo referente al desayuno, a fin de señalar qué mejoras debían recomendarse.

Se escogió una escuela oficial de Caracas, la cual era un centro urbano representativo que contaba con un excelente personal docente y una extensa población escolar bien atendida.

La mayoría de los alumnos tomaban su alimentación en sus casas y además la Escuela tiene un Comedor que depende directamente del Patronato de Comedores Escolares. Dicho Comedor suministra solamente el almuerzo (gratuito):

1º.—A escolares que por razones económicas, se encuentran desnutridos.

2º.—Igualmente a aquellos escolares que por *razón de distancia* no pueden ir a su casa, a la hora del almuerzo.

Observamos que los menús servidos a los escolares durante este estudio eran satisfactorios y siguen las normas establecidas por el Instituto Nacional de Nutrición.

Existe además en dicho Plantel una Cooperativa escolar que vende meriendas en las horas de recreo.

Método

La forma en que se llevó a cabo la investigación fue la siguiente:

a) — *Obtención de datos uniformes.* A fin de uniformar los datos, se reunió el personal que realizaría el interrogatorio (Sra. Braunstein, Br. González, Prof. Lizarraga y Prof. Montenegro), antes de comenzar la encuesta con lo cual la técnica a seguir en la investigación fué igual para todos, explicándose a cada uno el significado de las preguntas, de la ficha a utilizar.

b) — *Método del interrogatorio.* El interrogatorio fué hecho con calma, se les hacía las preguntas en una forma amable y se les dejaba pensar, pudiéndose observar que la mayoría de los niños tuvieron una reacción normal afirmando o negando libremente las preguntas que se le hacían, de una manera correcta; con respecto a los niños de Kindergarten, o sea los niños comprendidos en las edades de 4 a 6 años, podemos decir que notamos viveza y buena memoria al hacerles dicho interrogatorio. Lo mismo aconteció con los demás grados.

En general puede decirse que no hubo ni rechazo, ni indiferencia, por parte de los chicos a la encuesta.

c) — *Ficha utilizada.* Se planeó una ficha que nos permitió anotar fácil y rápidamente los datos del interrogatorio en forma cualitativa y cuantitativa, que presentamos a continuación.

Población estudiada.

Fueron estudiados un total de 1.064 niños, de 5 a 16 años, de los cuales 598 fueron varones y 466 hembras. La mayoría de los niños estudiados (86 % eran venezolanos por nacimiento y el resto: extranjeros (8%). No determinados (5,9%).

Profesión de los Padres.

Se procuró determinar la profesión de los padres con el fin de conocer la clase social a la cual pertenecían los niños y se encontraron los siguientes resultados que se muestran.

**INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN
SERVICIO DE DIETOLOGIA
ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTICIOS DE ESCOLARES**

FICHA N°: NOMBRE:

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

EDAD: GRADO: COLEGIO:

MADRE: LUGAR DE NACIMIENTO:

DESAYUNO

TOMA:	SI	NO	1	2	3	4	MAS
PAN	SI	NO	1	2	3	4	MAS
AREPA	SI	NO	1	2	3	4	"
HALLAQUITA	SI	NO	1	2	3	4	"
CEREALES	SI	NO	100 GR.	200GR.			"
LECHE	SI	NO	1 VASO	2 VASOS	3 VASOS		"
CAFE CON LECHE	SI	NO	1 TAZA	2 TAZAS	3 TAZAS	4 TAZAS	"
GRANOS	SI	NO	1CUCHDA.	2 CUCHDAS.	3 CUCHDAS.		"
QUESO	SI	NO	15 GR.	30 GR.	50 GR.	75 GR.	"
CARNE	SI	NO	25 GR.	50 GR.	75 GR.	100 GR.	"
MANTEQUILLA	SI	NO	1CUCHDTA.	2 CUCHDTAS.	1CUCHDTA.		"
MERMELADA	SI	NO	1CUCHDTA.	2 CUCHDTAS.	1CUCHDTA.	2 CUCHDTAS.	"
JUGO	SI	NO	1 VASO	1 VASO	2 VASOS	3 VASOS	"
FRUTAS CITRICAS: MANGO-LECHOSA	SI	NO	1 FRUTA	2 FRUTAS	3 FRUTAS		"
OTRAS	SI	NO	PORCION				"
HUEVOS	SI	NO	1	2	3	4	"
AZUCAR	SI	NO	1 CUCHDTA.	2 CUCHDTAS.	1 CUCHDTA.	2 CUCHDTAS.	"
MIEL	SI	NO	1 CUCHDTA.	2 CUCHDTAS.	3 CUCHDTAS.		"
CHOCOLATE	SI	NO	1 TAZA	2 TAZA			"
OVOMALTINA-TODDY Y AFINES	SI	NO	1 VASO	2 VASOS			"
SUPLEMENTO VITAMINICO							
SUPLEMENTO DE PROTEINAS							

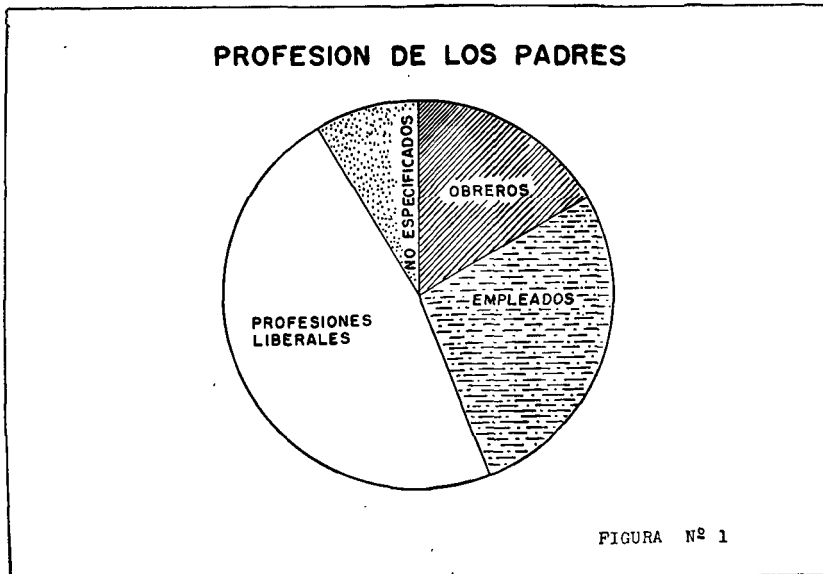
RESULTADO

DESAYUNO: BUENO _____ REGULAR _____ MALO _____

	Total	Porcentaje
1º—Obreros	175	16,4%
2º—Empleados	294	27,6%
3º—Profesiones liberales	505	47,5%
4º—No especificados	90	8,5%
	1.064	100,0%

Se encontró que casi la mitad (47,5%) de los padres de los alumnos tienen profesión liberales y más de la cuarta parte (27,6%) son empleados; por lo cual podemos considerar que las 3/4 partes del grupo estudiado pertenecían a la clase media.

Solo un pequeño grupo (16,4%) pertenecen a la clase obrera y no pudo obtenerse datos en un 8% del total. Véase la figura N° 1.



Consumo de cada tipo de alimento.

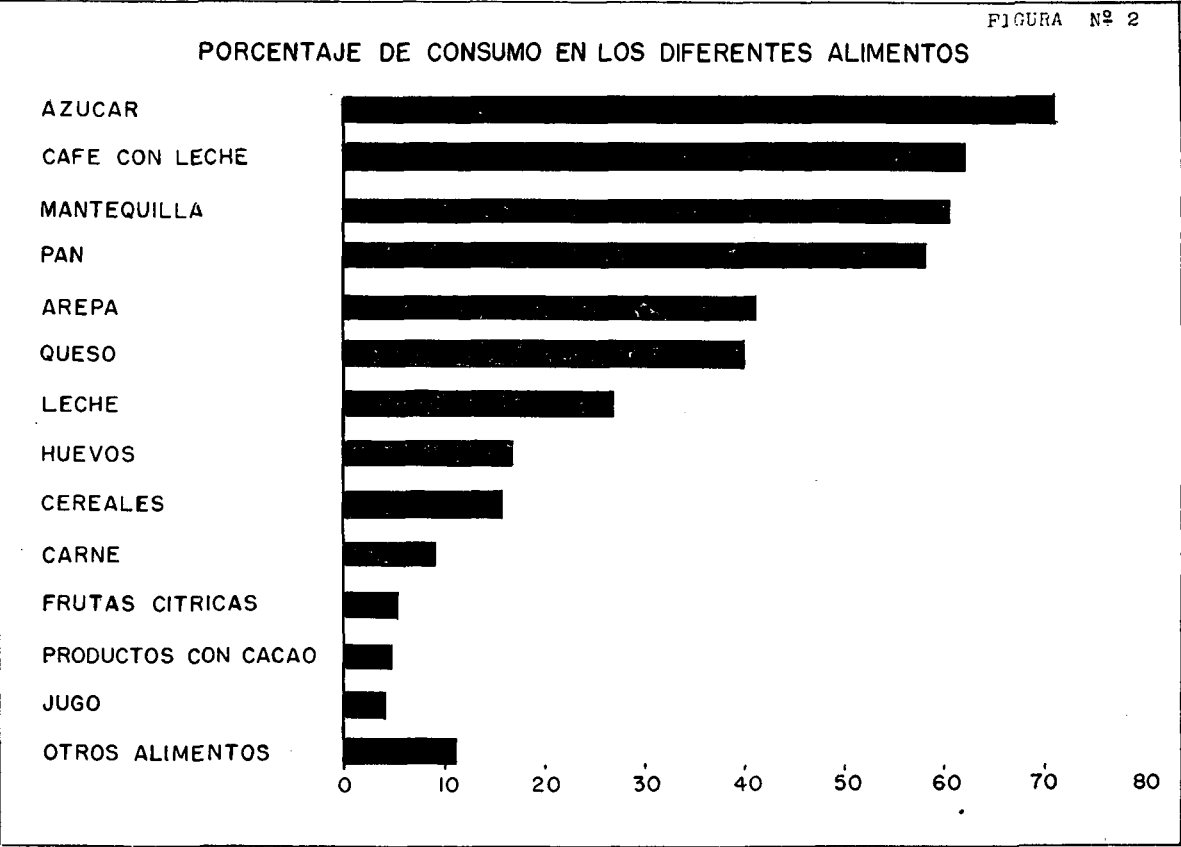
En 1.064 niños estudiados se encontró que tomaban en el desayuno:

Alimentos	Total de niños	Porcentaje
Azúcar	758	71,2%
Café con leche	670	62,9%
Mantequilla	659	61,9%
Pan	636	59,8%
Arepa	437	41,0%
Queso	426	40,0%
Leche	293	27,5%
Huevos	186	17,5%
Cereales	179	16,8%
Carne	101	9,5%
Frutas cítricas	57	5,3%
Productos con cacao	50	4,7%
Jugo	50	4,7%
Mermelada	47	4,4%
Granos	18	1,7%
Chocolate	17	1,6%
Miel	4	0,4%
Ningún alimento	4	0,4%
Otros alimentos (té etc.)	20	1,9%
Hallaquitas	15	1,4%

Los alimentos que más se consumieron fueron: azúcar, café con leche, mantequilla, pan de trigo, siguiéndole en frecuencia: arepa, queso y leche.

Tomaron leche con o sin café, un total de 963 niños o sea el 90,5% del grupo, lo cual revela que practicamente todos toman leche en el desayuno.

También encontramos que toman jugos de frutas o frutas un total de 107 niños o sea 10,5% lo cual indica que muy pocos niños tienen la costumbre de tomar fruta en el desayuno. Véase la figura No. 2.



Clasificación de los desayunos según el número de los alimentos utilizados.

Se estudió el número de alimentos consumidos por los niños y se llegó a la conclusión de que cuatro alimentos o platos diferentes usaban en su desayuno el 29,2% ; cinco alimentos el 26,7% y tres alimentos el 16,4%.

De uno a dos alimentos fueron consumidos por el 7,3% de tres a seis alimentos diferentes por el 87,0% y más de seis alimentos por el 5,7%.

Se estudiaron los alimentos siguientes:

Pan, Mermeladas, Huevos.

Arepas, Jugos, Queso.

Hallaquitas, Frutas cítricas, Miel.

Cereales, Mantequilla, Chocolate.

Leche, Legumbres (granos), Productos a base de cacao.

Café con leche, Azúcar.

Aimentos	Total de niños	Porcentaje individual	Porcentaje por grupos
Un sólo alimento	12	1,1	7,3
Dos alimentos	65	6,2	
Tres alimentos	174	16,4	
Cuatro „	310	29,2	87,0
Cinco „	283	26,7	
Seis „	156	14,7	
Siete „	44	4,1	
Ocho „	6	0,6	
Nueve „	5	0,5	5,7
Diez „	2	0,2	
Once „	3	0,3	

(No se desayunaron cuatro niños).

Frecuencia y tipo de desayuno usado en diferentes edades en 1.064 escolares.

Tipos de desayuno.

Se clasificaron los desayunos en seis tipos diferentes según su valor nutritivo.

- 1º.—Proteínas (leche, carne, queso). Las tres ó dos de ellas.
Frutas.
Carbohidratos (Pan, cereales, azúcar).
Grasa (Mantequilla, tocino).
- 2º.—Proteínas 2 (leche, carne) las dos.
Frutas.
Carbohidratos, (Pan, Cereales, Azúcar).
- 3º.—Proteínas 2 (Leche, queso) las dos o uno de éstas.
Carbohidratos (Pan, cereales, azúcar).
Grasa (mantequilla).
- 4º.—Pan, Azúcar (carbohidratos).
Café con leche (Proteínas).
Mantequilla (grasas).
- 5º.—Proteínas (Café con leche).
Carbohidratos (pan, azúcar).
- 6º.—Proteínas ó carbohidratos ó frutas, etc.

Tipo de desayunos	Nº de niños	%
1º	5	0,5
2º	35	3,3
3º	421	39,7
4º	369	34,8
5º	187	17,6
6º	43	4,1
	1.060	100

El tipo más usado fué el desayuno N° 3, ya que en 1.060 escolares utilizaron éste 421, o sea, el 39,7% de los casos.

El tipo de desayuno N° 4 fué el que siguió en frecuencia 369 escolares, o sea, el 34,8%.

El tipo N° 5 le siguió en 186 escolares, o sea, el 17,6%.

En conclusión el tipo de desayuno más usado fué el N° 3, luego el N° 4 y por último el N° 5; los desayunos tipo N° 2 y N° 1, así como el N° 6, prácticamente no los utilizan, por lo que puede considerarse que sólo poco menos de la mitad (el 40%) toman el desayuno tipo N° 4.

Apreciación del estado nutricional de los escolares.

Se apreció la desnutrición por la comparación de talla y peso en relación con la edad, de acuerdo con las tablas de talla y peso adaptadas para el niño venezolano que usa la Dirección de Higiene Escolar, y clasificados según el porcentaje de desnutrición en 10%, 20% y 30 por ciento.

De los 1.064 niños, cuyo desayuno se estudió, se encontraron los siguientes resultados:

Niños	Totales	Porcentaje
Con el estado de nutrición satisfactorio	921	86,6
Con 10% de desnutrición	120	11,3
Con 20% de desnutrición	20	1,9
Con 30% de desnutrición	3	0,2

Se encontró una cifra alta de niños con estado de nutrición satisfactorio 921, o sea el 86,6% y una pequeña proporción con desnutrición de 10%, 20% y 30 por ciento 143, o sea el 13,4 por ciento.

Requerimientos nutritivos en la edad escolar, su distribución en tres comidas y valor nutritivo de los diversos tipos de desayuno

Los requerimientos nutritivos recomendados por el Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos en su última revisión (1.948) para un día son de:

Niños o Niñas de 7-9 años de edad (26 kgs)	Niños o niñas de 10-12 años de edad (35 kgs)
Calorías 2.000	Calorías 2.500
Proteínas .. 60 grs.	Proteínas .. 70 grs.
Calcio .. 1 „	Calcio .. 1 „
Hierro .. 10 mg.	Hierro .. 12 mg.
Vitamina A 3.500 U.I.	Vitamina A 4.500 U.I.
Vitamina B1 .. 1 mg	Vitamina B1 .. 1,5 mg.
Riboflavina 1 mg	Riboblavina 1,2 mg.
Niacina 10 mg	Niacina 12 mg.
Vitamina C 80	Vitamina C 75
Vitamina D 400	Vitamina D 400

Con relación al valor calórico del desayuno tenemos que señalar los siguiente hechos:

Generalmente se considera que el desayuno tiene un valor calórico de 1/5 de la ración diaria, al almuerzo de 2/5 y la cena de 2/5. La distribución de la ración calórica diaria en niños de 7-12 años sería:

Edad años	Calorías por día	Desayuno	Almuerzo	Cena
7-9	2.000	400	800 (900)	800 (700)
10-12	2.500	500	1000	1.000

Es posible que esta distribución varíe un poco ligeramente y pueden corresponder más bien a las cifras indicadas entre paréntesis. Para comparación señalamos a continuación según este plan la distribución del valor calórico de la alimentación en un adulto.

Adulto de actividad física moderada.

Calorías por día	Desayuno	Almuerzo	Cena
3.000	600	1.200 (1.500)	1.200 (900)

En general en Venezuela la comida del medio día (almuerzo) es la más abundante y fuerte de todas, luego le sigue en cantidad la cena y por último, la más ligera es el desayuno.

Este hábito de alimentación es casi igual en todo el país; y en esta encuesta se observa claramente que el desayuno es muy sencillo.

R E S U M E N

En una de las Escuelas Oficiales de Caracas, se realizó una Encuesta de hábitos alimenticios estudiándose el desayuno familiar en 1.064 niños de 5 a 16 años de edad, de los cuales eran venezolanos por nacimiento el 86% y pertenecían a la clase media el 75%.

Los alimentos más usados fueron:

Azúcar 71,2%, Café con Leche 62,9%, Mantequilla, 61,9% y Pan de trigo 59,8%. En conjunto estos cuatro alimentos fueron usados por el 39,7% de los niños, además de estos presentaron un consumo alto: arepa en el 41% y queso 40%. Deduciéndose de esto que el desayuno estaba constituido por car-

bohidratos, Proteínas, Grasas y Vitaminas Liposolubles e Hidrosolubles a excepción de la Vitamina C. debido al bajo consumo de Frutas (5,3%) y Jugos (4,7%).

Se encontró según las tablas de Talla y Peso adoptadas por la División de Higiene Escolar, que el 11% de los escolares presentaban síntomas de desnutrición ligera, lo cual revela que la mayoría (86%) se encontraban en condiciones bastantes satisfactorias según esta tabla.

S U M M A R Y

In one of the official schools of Caracas a survey was made of food habits, studying the family breakfast of 1,064 children of 5 to 16 years of age. 86% of these were Venezuelan by birth and 75% were of the middle class.

The foods used were:

Sugar 71,2%, Coffee with milk 62,9%, Butter 61,9% and wheat bread 59,8%. In conjunction with this, these four foods were consumed by 39,7% of the children and furthermore a high consumption, 41% of arepa (biscuit of white cornmeal) and cheese, 40% was noted. It was deduced that the breakfast was principally on a basis of Carbohidrates, Proteins, Fat, and Fat and Water-Soluble Vitamins with the exception of Vitamin C. The latter fact was due to the low consumption of Fruit, (5,3%) and Fruit Juices (4,7%).

Following the Height and Weight Charts adapted by the División de Higiene Escolar it was found that 11% of the school children showed symptoms of light malnutrition which reveals that the majority (86%) were found in satisfactory condition, following this table.

ZUSAMMENFASSUNG

In einer öffentlichen Schule von Caracas wurde eine Umfrage veranstaltet um die Zusammensetzung des Frühstücks der Schuler zu untersuchen. Es wurden 1.064 Kinder zwischen 6 und 14 Jahren eingeschlossen, 86% waren von Geburt Venezolaner und 75% gehörten zur Mittelklasse.

Die am meisten gebrauchten Lebensmittel waren: Zucker 71,2%, Kaffé mit Milch 62,9% Butter 61,9%, Weisenbrot 59,8%. 39,7% der Kinder verzehrten alle dies 4 Lebensmittel zum Frühstück; ausserdem wurden von einer grossen Menge der Kinder "Arepas" (Maisbrot) 41% und Kase 39,7% verzehrt. Es kann geschlossen werden, dass zum Frühstück hauptsächlich Kohlehydrate, Eiweiss, Fett und Fett- und wasserlösliche Vitamine mit Ausnahme von Vitamin C verbraucht wurden, was auf den geringen Verbrauch von Früchten und Fruchtsaft zurückzuführen ist.

Verglichen mit den Normaltafeln für Gewicht und Grösse der División für Schulhygiene zeigten 11% der Schüler leichte Unterernährung, während der Rest normale Werte zeigte.