

# Una encuesta alimentaria en 103 familias de la Parroquia de El Valle (Distrito Federal)

(COMPLEMENTO DE UNA INVESTIGACION MEDICO-NUTRICIONAL)

MAGDALENA GONZÁLEZ S.  
Instituto Nacional de Nutrición

Durante los meses de junio a octubre de 1955 (ambos inclusive) se efectuó una encuesta alimentaria en 106 familias de la Parroquia El Valle. Dicha investigación se llevó a cabo como complemento a una encuesta médico-nutricional realizada entre escolares de ambos sexos de aquella zona. De las 106 familias se eliminaron 3 por negarse las amas de casa entrevistadas a suministrar dato alguno respecto al monto de sus recursos económicos, lo cual impidió la inclusión de las respectivas fichas en ninguno de los grupos establecidos para el análisis. Las 103 familias estaban compuestas por 769 personas.

La investigación, en general, abarcaba los siguientes puntos:

- a) Examen nutricional (clínico y laboratorio);
- b) Peso, talla y pániculo adiposo, y
- c) Encuesta alimentaria de las familias de los escolares; siendo este aparte la base del presente trabajo.

Además, se hizo una encuesta de hábitos alimenticios entre los escolares.

**Muestra.**—La muestra fué seleccionada para el examen nutricional. Fueron entregadas 219 fichas, de las cuales se localizaron 162, o sea el 73,97%. Sin embargo, el informe se refiere sólo a 103 familias (con 157 niños examinados); ya que varias fichas corresponderán a niños de una misma familia.

**Método.**—Se utilizó el método del *Inventario*, consistente en hacer un chequeo de los alimentos en *existencia* en cada casa la víspera de iniciarse el estudio; luego, durante varios días, se visita a la familia en las mañanas con el objeto de

anotar los alimentos adquiridos, verificándose la tarde del último día un segundo inventario para poder obtenerse la cantidad bruta consumida de cada alimento por cada familia.

*Duración del estudio.*—Cada familia fué visitada durante 4 días (en total). El primer día, además del contacto con las madres o representantes de los escolares, se obtuvieron algunos datos personales, verificándose ese mismo día en la tarde el *primer inventario*. En las mañanas de los días 2, 3 y 4 se realizaron las visitas de chequeo de alimentos y el mismo día 4 en la tarde se efectuó el inventario N<sup>o</sup> 2.

*Personal utilizado.*—La recolección de datos estuvo a cargo de las encuestadoras adscritas al Servicio de Nutrición Social del Instituto Nacional de Nutrición. El cálculo de las cantidades de alimentos consumidos y de los nutrientes provistos por dichos alimentos fué encomendado a las dietistas Noemí Olivo de Salazar y Josefina Armas Domínguez.

*Localización geográfica.*—La investigación se efectuó en todas las zonas de la Parroquia El Valle, como puede apreciarse en el cuadro A.

## CUADRO A

## DISTRIBUCION DE LAS FAMILIAS ENCUESTADAS SEGUN LA ZONA EN QUE VIVEN

Z O N A	FAMILIAS	
	Número	%
Los Jardines . . . . .	35	33,98
Centro del Valle . . . . .	17	16,50
San Andrés . . . . .	11	10,68
Bruzual . . . . .	9	8,74
Caficito . . . . .	8	7,76
Zamora . . . . .	5	4,86
La Matanza . . . . .	5	4,86
Urbanización Longaray . . . . .	5	4,86
Los Aguacates . . . . .	2	1,94
La Ceibita . . . . .	2	1,94
El Calvario . . . . .	1	0,97
Urbanización Santa Mónica . . . . .	1	0,97
Urb. Carlos Delgado Chalbaud (Coche) . . . . .	1	0,97
El Casquillo . . . . .	1	0,97
Totales . . . . .	103	100,00

Analizado el cuadro anterior, observamos que las 103 familias objeto del estudio vivían para la fecha de la encuesta en 14 barrios y urbanizaciones diferentes de la Parroquia El Valle. Tanto la localización como la ejecución de la encuesta revistieron ciertas dificultades: en primer término, por lo impreciso de algunas direcciones, y luego, por lo alejado de una vivienda de otra, por lo cual debió realizarse el trabajo en la forma siguiente: a) localización de las familias; b) zonificación y distribución de las mismas (agrupándolas para cada encuestadora en zonas aproximadamente cercanas), y c) levantamiento de la encuesta.

*Análisis de los datos.*—Las 103 familias estaban formadas por 769 personas, 348 varones y 421 hembras.

Se distribuyeron las familias en tres grupos, basándose en los ingresos mensuales declarados por las amas de casa:

Grupo I.—Familias con ingresos hasta Bs. 400 mensuales: 25 familias, 152 personas.

Grupo II.—Familias con ingresos entre Bs. 401 y Bs. 600: 25 familias, 179 personas.

Grupo III.—Familias con ingresos entre Bs. 601 y más: 53 familias, 438 personas.

Se visitaron familias formadas por 3 personas hasta algunas con 18 miembros. En el cuadro B se puede observar la distribución de las familias según el número de miembros.

CUADRO B

DISTRIBUCION DE LAS FAMILIAS SEGUN EL NUMERO DE MIEMBROS Y TOTAL DE PERSONAS

Familias con miembros	Total familias		GRUPOS ECONOMICOS					
			I	II		III		
	Nº	%	Número de					
			Fam.	Pers.	Fam.	Pers.	Fam.	Pers.
3	1	0,97	—	—	—	—	1	3
4	6	5,83	3	12	—	—	3	12
5	22	21,36	10	50	6	30	6	30
6	17	16,51	4	24	5	30	8	48
7	10	9,70	3	21	4	28	3	21
8	16	15,53	1	8	5	40	10	80
9	14	13,59	3	27	2	18	9	81
10	5	4,86	1	10	1	10	3	30
11	2	1,94	—	—	1	11	1	11
12	6	5,83	—	—	1	12	5	60
13	1	0,97	—	—	—	—	1	13
14	1	0,97	—	—	—	—	1	14
15	—	—	—	—	—	—	—	—
16	—	—	—	—	—	—	—	—
17	1	0,97	—	—	—	—	1	17
18	1	0,97	—	—	—	—	1	18
Totales	103	100,00	25	152	25	179	53	438

Se encontró mayor número de familias con 5 miembros; con 6 personas cada una fué el 16,51% de la muestra; con 8 miembros se entrevistaron 16 familias y con 9 miembros 14. Familias numerosas (con más de 12 miembros) se entrevistaron sólo 4: con 13, 14, 17 y 18 personas cada una.

Según la edad, la población del universo estudiado se repartía de la siguiente forma:

CUADRO C  
DISTRIBUCION DE LAS PERSONAS SEGUN LA EDAD

Grupos de edades	Total de personas	%
0—3 años. Lactantes e H. I.	79	10,28
4—6 " Pre-escolares	86	11,19
7—14 " Escolares	279	36,28
15—19 " Adolescentes	66	8,58
20—49 " Adultos	220	28,60
50 y más. Ancianos	39	5,07
Totales:	769	100,00

El 28,60% de la población es adulta, es decir, económicamente activa; el 8,58% estaba compuesta por adolescentes, o sea jóvenes entre los 15 y 19 años (ambos inclusive), grupo de edad en que parte puede incorporarse a la población activa, ya que empiezan a trabajar, y parte sigue estudiando. El 36,28% están en edad escolar y el 11,19% en edad pre-escolar. Sólo se encontró un 5,074% de personas mayores de 50 años.

Según la profesión, ocupación u oficio del jefe del hogar, se distribuyeron las 103 familias en la forma siguiente:

## CUADRO D

## DISTRIBUCION DE LAS FAMILIAS ESTUDIADAS SEGUN LA PROFESION U OCUPACION DEL JEFE DE FAMILIA

Profesión, ocupación u oficio del jefe del hogar	Familias		Sexo del jefe del hogar	
	Número	%	V.	H.
Chofer . . . . .	15	14,57	15	—
Comerciante . . . . .	14	13,59	14	—
Obrero . . . . .	13	12,62	11	2
Quehaceres del hogar . .	10	9,70	—	10
Empleados . . . . .	5	4,86	5	—
Albañil . . . . .	4	3,89	4	—
Desempleados . . . . .	3	2,92	3	—
Mecánico . . . . .	3	2,92	3	—
Oficinista . . . . .	3	2,92	2	1
Costurera . . . . .	2	1,94	—	2
Latonero . . . . .	2	1,94	2	—
Electricista . . . . .	2	1,94	2	—
Contabilista . . . . .	2	1,94	2	—
Sastre . . . . .	2	1,94	2	—
Maquinista . . . . .	2	1,94	2	—
Tractorista . . . . .	2	1,94	2	—
Militar . . . . .	1	0,97	1	—
Impresor . . . . .	1	0,97	1	—
Camarera . . . . .	1	0,97	—	1
Pintor . . . . .	1	0,97	1	—
Gestor . . . . .	1	0,97	1	—
Dependiente de abastos	1	0,97	1	—
Maestro . . . . .	1	0,97	1	—
Jardinero . . . . .	1	0,97	1	—
Agricultor . . . . .	1	0,97	1	—
Caporal . . . . .	1	0,97	1	—
Mensajero . . . . .	1	0,97	1	—
Alfarero . . . . .	1	0,97	1	—
Carpintero . . . . .	1	0,97	1	—
Cobrador . . . . .	1	0,97	1	—
Tipógrafo . . . . .	1	0,97	1	—
Empleada doméstica . .	1	0,97	—	1
Avicultor . . . . .	1	0,97	1	—
Vendedor . . . . .	1	0,97	1	—
Cajero . . . . .	1	0,97	1	—
Totales . . . . .	103	100,00	86	17

De las 103 familias, 86 tenían por jefe a un hombre, mientras que 17 eran mujeres. El 14,57% eran choferes; el 13,59%, comerciantes; el 12,62%, obreros (11 hombres y 2 mujeres), y el 9,70% eran amas de casa que se ocupaban en quehaceres del hogar, es decir que de las 17 mujeres jefes del hogar, 10 permanecían en ella y sólo 7 trabajaban fuera para sostenimiento del mismo.

Después de haber analizado someramente los datos generales de las personas que integran las 103 familias objeto del presente trabajo, pasemos a estudiar la parte alimenticia de la encuesta, que es el objetivo primordial de este trabajo.

CUADRO N° 1

DISTRIBUCION DE LAS FAMILIAS SEGUN EL MONTO TOTAL DE LOS INGRESOS MENSUALES DECLARADOS Y EL PROMEDIO MENSUAL EN BOLIVARES POR FAMILIA

Grupos económicos	F a m i l i a s		Monto total de los ingresos mensuales declarados Bs.	Promedio mensual de los ingresos por familia Bs.
	Número	%		
I	25	24,27	6.383,00	255,32
II	25	24,27	13.043,00	521,72
III	53	51,46	57.986,00	1.094,07
Totales	103	100,00	77.412,00	751,57

El promedio general de ingresos declarados fué de 751,57 bolívares por familia. El promedio del grupo I (familias con ingresos hasta los Bs. 400 mensuales) fué de 255,32 bolívares, estando comprendido en esa escala el 24,27% de la muestra. Una proporción igual de la muestra declararon ingresos comprendidos entre los Bs. 401 y Bs. 600 mensuales, ingresos que dieron un monto total de Bs. 13.043,00 y un promedio por familia de Bs. 521,72. El 51,46% de las familias visitadas dijeron

tener ingresos mayores de los Bs. 601 mensuales, obteniéndose en dicho grupo un promedio mensual por familia de 1.094,07 bolívares.

CUADRO N° 2

DISTRIBUCION DE LAS FAMILIAS SEGUN EL MONTO DE LOS GASTOS TOTALES EN ALIMENTACION Y EL PROMEDIO MENSUAL EN BOLIVARES POR FAMILIA

Grupos económicos	F a m i l i a s		Monto total de los gastos mensuales en alimentación Bs.	Promedio mensual de gastos en alimentación por familia Bs.
	Número	%		
I	25	24,27	6.347,40	253,90
II	25	24,27	11.219,55	448,78
III	53	51,46	29.744,55	561,22
Totales	103	100,00	47.311,50	459,33

El promedio mensual de los gastos de alimentación por familia fué de Bs. 459,33. Los gastos del grupo I alcanzaron los 253,90 bolívares por familia; los del grupo II fueron de Bs. 448,78, y los del grupo III alcanzaron a Bs. 561,22 por familia. Comparemos ahora los promedios de gastos de alimentación con los promedios de ingresos (declarados).

CUADRO N° 3

**RELACION PORCENTUAL DE LOS PROMEDIOS DE GASTOS MENSUALES EN ALIMENTACION POR FAMILIA CON LOS PROMEDIOS DE INGRESOS MENSUALES POR FAMILIA**

Grupos económicos	N° de familias	Promedio mensual en Bs. de		Relación porcentual
		Ingresos por familia	Gastos en alimentación por familia	
I	25	255,32	253,90	99,44
II	25	521,72	448,78	86,02
III	53	1.094,07	561,22	51,30
Promedios generales	103	751,57	459,33	61,12

Las familias estudiadas dedican a la alimentación el 61,12% de sus ingresos, habiendo variaciones según los tipos de ingresos (ver cuadro N° 3). Las familias del grupo I tenían gastos de alimentación casi iguales a los ingresos declarados, ya que alcanzó el 99,44%. El grupo II dispone el 86,02% de sus ingresos en gastos de alimentación y el grupo III el 51,30%. Pero debemos recordar que los ingresos en que basamos nuestras observaciones y comparaciones son los declarados por las amas de casa y están sujetos a errores por: a) declaración falseada de la declarante; b) no declaración de algunos ingresos por no declarar la fuente de proveniencia, y c) ignorancia por parte de la declarante de los sueldos y salarios de su esposo, hijos y padres. Puede considerarse que los ingresos declarados son, a menudo, lo que percibe el ama de casa.

El número de personas componentes de las familias varia para las consideraciones alimentarias en comparación al número de miembros que componen las familias para las consideraciones económico-sociales y culturales.

Cuando se analiza una familia desde el punto de vista alimenticio, sólo se toma en cuenta aquellos miembros que efectúan sus comidas en el hogar, sacándose las personas que no comparten la alimentación familiar por razones de trabajo, estudio, etc. Asimismo hay que agregarse aquellas personas que por diversas razones comparten la alimentación de la familia durante la encuesta, pero que viven en otros hogares. El número de personas que consideraremos de ahora en adelante será:

Grupo I	...	...	...	...	...	152
Grupo II	...	...	...	...	...	179
Grupo III	...	...	...	...	...	436

Total, 767 personas en lugar de 769 que habíamos venido analizando anteriormente.

Analizaremos ahora los gastos diarios en alimentación según su distribución, es decir, cuánto gastan en cada grupo de alimentos.

CUADRO N° 4

GASTO DIARIO EN ALIMENTACION POR GRUPOS DE ALIMENTOS Y GRUPOS ECONOMICOS  
(Cifras absolutas y relativas)

ALIMENTOS	CIFRAS ABSOLUTAS				CIFRAS RELATIVAS			
	GRUPOS ECONOMICOS							
	Total	I	II	III	Total	I	II	III
Pan y cereales . . .	310,50½	47,87	76,17½	186,46	19,69	22,62	20,37	18,81
Carnes y pescado . .	338,40	22,21½	88,25½	227,93	21,46	10,50	23,60	22,99
Leche . . . . .	185,17½	22,43½	44,83½	117,90½	11,74	10,60	11,99	11,89
Productos lácteos, de- rivados y huevos .	163,49	23,84	35,84	103,81	10,37	11,27	9,58	10,47
Grasas . . . . .	91,57½	12,12½	19,13½	60,31½	5,81	5,73	5,12	6,08
Leguminosas . . . .	68,54	17,74	15,64	35,16	4,35	8,39	4,18	3,55
Tubérculos y raíces .	79,67½	11,42½	16,77	51,48	5,05	5,40	4,48	5,19
Hortalizas . . . . .	74,91½	10,26	19,49½	45,16	4,75	4,85	5,21	4,56
Frutas . . . . .	37,95	5,31	9,03½	23,60½	2,40	2,51	2,42	2,38
Plátanos . . . . .	45,31	7,40	9,41½	28,49½	2,87	3,50	2,52	2,87
Otros alimentos . . .	181,51½	30,96	39,39	111,16½	11,51	14,63	10,53	11,21
Totales . . . . .	1.577,05	211,58	373,98½	991,48½	100,00	100,00	100,00	100,00

Para mayor claridad en el análisis de los datos se han agrupado los alimentos en 11 grupos. La leche (pasteurizada y en polvo) se dejó como un grupo; bajo la denominación de productos lácteos y derivados se incluyen todos los tipos de queso y la mantequilla. Se han sacado las grasas (manteca y aceite) como un grupo aparte, así como a los plátanos, que si bien son frutas, su consumo muy popular en nuestro medio es más bien como tubérculo. Analizando el cuadro N<sup>o</sup> 4 vemos que el 21,46% de los gastos en alimentación en la muestra en general es por el consumo de carnes y pescado; un 19,69%, por pan y cereales; en leche gastaron un 11,74%; en el grupo otros alimentos han invertido las 103 familias objeto del presente estudio un 11,5%, y en queso, mantequilla y huevos un 10,37% del gasto total de alimentación.

El grupo I (económicamente más débil) gasta en carnes y pescado solamente el 10,50%, mientras que invierte en pan y cereales un 22,62%, y en otros alimentos, un 14,63%. En los grupos económicos II y III los gastos por grupos de alimentos están bastante aproximados a la tendencia general de inversión del presupuesto alimenticio.

El análisis de toda encuesta alimenticia presenta siempre dos aspectos: a) análisis cualitativo, y b) análisis cuantitativo.

El análisis cualitativo es de un interés secundario. Sólo revela los gustos y costumbres en materia de alimento por las muestras estudiadas, no da bases para análisis detenido de la alimentación. En el cuadro N<sup>o</sup> 5 se ha anotado la totalidad de alimentos consumidos por las 103 familias visitadas durante los días de la encuesta, siendo hecha esta anotación por orden decreciente en relación a las familias que los consumen, sin tomar en cuenta los grupos de alimentos a que pertenecen.



## CUADRO N° 5

ALIMENTOS CONSUMIDOS POR LAS 103 FAMILIAS ESTUDIADAS  
(Continuación)

N° de orden	Alimentos	Familias consumidoras	
		N°	%
41	Auyama . . . . .	12	11.65
42	Pimentón . . . . .	12	11.65
43	Hígado . . . . .	10	9.70
44	Queso parmesano . . . . .	9	8.74
45	Frijoles rojos . . . . .	8	7.77
46	Pescado salado . . . . .	7	6.80
47	Caraotas rosadas . . . . .	7	6.80
48	Batatas . . . . .	7	6.80
49	Vainitas . . . . .	7	6.80
50	Vinagre . . . . .	7	6.80
51	Cebada . . . . .	6	5.82
52	Aguacate . . . . .	6	5.82
53	Harina de arroz . . . . .	5	4.85
54	Maicena . . . . .	5	4.85
55	Huesos para sopa . . . . .	5	4.85
56	Aceite de oliva . . . . .	5	4.85
57	Aceite de maní . . . . .	5	4.85
58	Caraotas blancas . . . . .	5	4.85
59	Frijoles blancos . . . . .	5	4.85
60	Mapuey . . . . .	5	4.85
61	Harina de maíz (funche) . . . . .	4	3.88
62	Jamón . . . . .	4	3.88
63	Morcilla . . . . .	4	3.88
64	Queso americano . . . . .	4	3.88
65	Berenjena . . . . .	4	3.88
66	Rifiones . . . . .	4	3.88
67	Chocolate . . . . .	4	3.88
68	Chorizos . . . . .	3	2.91
69	Garbanzos . . . . .	3	2.91
70	Lechugas . . . . .	3	2.91
71	Chayota . . . . .	3	2.91
72	Piña . . . . .	3	2.91
73	Mermeladas . . . . .	3	2.91
74	Productos de cacao . . . . .	3	2.91
75	Maíz entero . . . . .	2	1.94
76	Bizcocho . . . . .	2	1.94
77	Pabulum . . . . .	2	1.94
78	Carne de gallina . . . . .	2	1.94
79	Salchicha . . . . .	2	1.94
80	Mortadela . . . . .	2	1.94

## CUADRO N° 5

ALIMENTOS CONSUMIDOS POR LAS 103 FAMILIAS ESTUDIADAS  
(Conclusión)

N° de orden	Alimentos	Familias consumidoras	
		N°	%
81	Salchichón . . . . .	2	1.94
82	Queso de mano . . . . .	2	1.94
83	Otros tipos de queso . . . . .	2	1.94
84	Quinchonchos . . . . .	2	1.94
85	Nabo . . . . .	2	1.94
86	Ajo porro . . . . .	2	1.94
87	Lechoza . . . . .	2	1.94
88	Manzana . . . . .	2	1.94
89	Mayonesa . . . . .	2	1.94
90	Maíz tierno (jojoto) . . . . .	1	0.97
91	Hallaquita . . . . .	1	0.97
92	Crema de arroz . . . . .	1	0.97
93	Harina de solú . . . . .	1	0.97
94	Corn Flakes . . . . .	1	0.97
95	Lengua . . . . .	1	0.97
96	Jamonada . . . . .	1	0.97
97	Carne pichón . . . . .	1	0.97
98	Jamoncillo . . . . .	1	0.97
99	Carne de pollo . . . . .	1	0.97
100	Chicharrón . . . . .	1	0.97
101	Carnes enlatadas . . . . .	1	0.97
102	Diablito . . . . .	1	0.97
103	Salmón enlatado . . . . .	1	0.97
104	Lentejas . . . . .	1	0.97
105	Verdura . . . . .	1	0.97
106	Berros . . . . .	1	0.97
107	Acelgas . . . . .	1	0.97
105	Peras . . . . .	1	0.97
109	Manzanas . . . . .	1	0.97
110	Duraznos . . . . .	1	0.97
111	Dulce de durazno . . . . .	1	0.97

En total fueron consumidos 110 alimentos diferentes, no incluyéndose en el cuadro anterior la sal consumida por todas las familias entrevistadas, ni los aliños. El 99,02% de las familias consumieron café y el 98,06% azúcar blanca, un 45,63% consumieron papelón; es de observar que el consumo de papelón ha disminuído en nuestro medio, sólo algunas familias

lo consumen solo, pero la mayoría lo consumieron durante los días de la encuesta junto con azúcar. El 91,26% consumieron arroz y el 90,29% papas. Los plátanos maduros tuvieron mayor aceptación que los plátanos verdes, ya que se encontraron en el 82,50% de la muestra, mientras que los segundos sólo en 19,42%. De los 110 alimentos, 29 fueron de la aceptación del 20% y más de las familias entrevistadas; 15 alimentos se encontraron en los menús de más de un 10% a un 20% de las familias y los 69 restantes fueron consumidos cada uno por menos de un 10% de las familias visitadas. La leche en polvo tiene mayor aceptación que la leche pasteurizada, siendo consumida la leche en polvo por el 76,70% del universo del estudio, mientras que la pasteurizada por el 50,48%.

*Análisis cuantitativo.*—Ahora analizaremos el consumo de cada uno de los alimentos, ya no desde el punto de vista de las 103 familias, sino del *consumo diario en gramos por persona*. Para dicho análisis conservaremos los 11 grupos que se adoptaron para la distribución de los gastos de alimentación (cuadro N° 4). Asimismo se dan estos consumos por grupo económico, además del consumo promedio general.

*Pan y cereales.*—Fueron consumidos 20 alimentos diferentes, algunos en cantidades ínfimas, como se observa en el cuadro N° 6.

CUADRO N° 6  
 CONSUMO DE CEREALES, EXPRESADO EN GRAMOS,  
 POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Maíz pilado . . . . .	76.94	78.71	93.45	69.54
Pan de trigo . . . . .	69.84	45.41	61.53	81.73
Pastas alimenticias. . . . .	42.34	42.44	41.27	42.75
Arroz . . . . .	42.20	35.50	44.85	43.44
Arepas . . . . .	16.31	4.69	9.22	23.29
Avena . . . . .	13.44	9.63	18.36	12.76
Harina de trigo . . . . .	4.45	0.74	3.78	6.03
Harina de maíz . . . . .	3.96	—	8.17	3.61
Maíz entero . . . . .	2.94	5.93	7.55	—
Harina de maíz (funche)	1.67	2.47	1.68	1.38
Harina de arroz. . . . .	1.47	—	1.26	2.07
Maíz tierno (jojoto) . . . . .	0.71	—	—	1.25
Cebada . . . . .	0.55	0.45	—	0.81
Bizcochos . . . . .	0.49	—	—	0.87
Hallaquitas . . . . .	0.27	—	—	0.45
Maicena . . . . .	0.22	0.56	0.26	0.09
Crema de arroz . . . . .	0.18	—	—	0.32
Pabulum . . . . .	0.14	—	—	0.24
Harina de solú . . . . .	0.10	—	—	0.18
Corn Flakes . . . . .	0.09	—	—	0.17
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>278.31</b>	<b>226.53</b>	<b>291.38</b>	<b>290.98</b>

El cereal de mayor consumo es el *maíz pilado*, que alcanza la cantidad de 76,94 gramos por persona-día, siendo dicho consumo muy superior en el grupo económico II, en que llega a los 93,45 gramos per cápita. El *pan de trigo* alcanza los 69,84 gramos en general, tendiendo su consumo a un aumento considerable a medida que mejoran los recursos económicos. El consumo de *arepas* es bastante bajo, ya que sólo es de 16,31 gramos por persona-día (en general), muy bajo en el grupo I, algo superior en el grupo II y alcanzando su máximo en el grupo III, en que llega a 23,29 gramos por persona-día, cantidad bastante insignificante. Sin embargo, debemos recordar que el consumo de maíz pilado es bastante aceptable y que la mayoría de las familias humildes elaboran su pan. Once de los cereales no alcanza cada uno a los 2 gramos por per-

sona y por día. El *arroz* tiene un consumo promedio de 42,20 gramos por cápita y las *pastas alimenticias* (cinticas, macarrones, fideos, etc.) un consumo general de 42,34 gramos, siendo el consumo más o menos estable en los tres grupos económicos.

El consumo general es de 278,31 gramos por persona-día, siendo los consumos totales de los grupos II y III casi iguales y bastante superiores a los de la clase económicamente más débil.

*Carnes y pescado.*—En carnes y pescado fueron consumidos 23 tipos de carne y de pescados diferentes, incluyéndose carnes y pescados frescos, enlatados, embutidos y pescado salado.

CUADRO N° 7  
CONSUMO DE CARNES Y PESCADO, EXPRESADO EN GRAMOS,  
POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Carne de res . . . . .	44.10	19.48	45.22	52.20
Carne de cochino . . . . .	3.74	—	6.63	3.87
Huesos para sopa . . . . .	2.35	—	6.71	1.38
Hígado . . . . .	2.35	0.99	1.69	3.10
Jamón . . . . .	0.85	—	2.83	0.33
Morcilla . . . . .	0.73	—	—	1.29
Carne de gallina . . . . .	0.63	—	—	1.10
Lengua . . . . .	0.39	—	—	0.69
Chorizos . . . . .	0.24	0.50	—	0.24
Jamonada . . . . .	0.20	—	0.84	—
Mortadela . . . . .	0.20	0.50	—	0.18
Salchichón . . . . .	0.20	0.50	—	0.18
Carne de pichón . . . . .	0.18	—	0.76	—
Jamoncillo . . . . .	0.15	—	—	0.27
Salchichas . . . . .	0.14	—	0.17	0.18
Carne de pollo . . . . .	0.11	—	—	0.18
Chicharrón . . . . .	0.10	—	0.18	—
Carnes enlatadas . . . . .	0.09	—	—	0.16
Diablito . . . . .	0.06	—	—	0.10
Pescado fresco . . . . .	5.94	1.85	5.87	7.39
Sardinas en aceite . . . . .	2.49	3.63	1.58	2.47
Pescado salado . . . . .	2.20	3.70	3.36	1.21
Salmón (enlatado) . . . . .	0.10	—	—	0.18
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>67.54</b>	<b>31.15</b>	<b>75.84</b>	<b>76.70</b>

El consumo promedio de carnes y pescado fué de 67,54 gramos por persona-día, siendo los consumos promedio de los grupos económicos II y III bastante parejos y muy superiores al consumo promedio del grupo I (más del doble). La carne de res es la de mayor preponderancia; se encontró un consumo general promedio de 44,10 gramos por persona-día, o sea un 65,29% del consumo total. La mayoría de las otras carnes y embutidos tuvieron consumos insignificantes, inferiores al gramo por persona-día (15 carnes diferentes). El consumo de pescado fresco fué en promedio de 5,94 gramos por cápita, o sea un 8,79% del consumo total. Durante los días de la encuesta se consumieron 2,49 gramos por persona-día de sardinas en aceite y 2,20 gramos por cápita de pescado salado; además, se encontró un consumo ínfimo de salmón (enlatado), 0,10 gramos por persona-día, lo cual, sumado a los otros pescados, da un consumo general de 10,73 gramos, o sea que el consumo de pescado fué de un 15,89% del consumo general del grupo carnes y pescado.

*Leche.*—Se ha sacado como grupo aparte la leche en sus distintos tipos (pasteurizada y en polvo), ya que por ser un alimento básico interesa analizarlo por separado.

El consumo de leche en polvo fué en general de 33,89 gramos por persona-día y de 26,44 gramos, 40,05 y 33,95 gramos, respectivamente, para los grupos I, II y III. Para asentar los datos en el cuadro N° 8 se ha convertido la leche en polvo a líquida, forma de consumo y poder sumarse dichas cifras con los consumos de leche pasteurizada, y poder apreciarse el consumo general de leche en la muestra estudiada.

CUADRO N° 8

CONSUMO DE LECHE, EXPRESADO EN CENTIMETROS CUBICOS, POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Leche pasteurizada. . .	79.79	21.71	70.30	118.69
Leche en polvo (convertida a líquida) . . . .	271.12	210.52	320.40	271.60
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>350.91</b>	<b>232.23</b>	<b>390.70</b>	<b>390.29</b>

Los consumos generales de leche de los grupos II y III resultaron casi parejos y bastante superiores al grupo económicamente más débil. El consumo promedio general es bastante aceptable, ya que alcanzó 350,91 cc. por persona-día. El consumo de leche pasteurizada aumenta a medida que aumentan los recursos económicos, mientras que el de leche en polvo es bastante menor en el grupo III que en el grupo II.

*Productos lácteos y huevos.*—En este grupo se han incluido los diferentes tipos de queso, la mantequilla y los huevos.

CUADRO N° 9

CONSUMO DE PRODUCTOS LACTEOS Y HUEVOS, EXPRESADO EN GRAMOS, POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Queso fresco (blanco) . . . . .	14.81	13.01	16.05	14.93
Queso parmesano . . . . .	0.72	0.45	—	1.12
Queso americano . . . . .	0.35	—	0.42	0.44
Queso de mano . . . . .	0.14	—	0.29	0.12
Otros tipos de queso . . . . .	0.86	0.30	—	0.69
Mantequilla . . . . .	8.71	4.59	7.80	10.52
Huevos . . . . .	10.30	8.02	9.64	11.35
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>35.89</b>	<b>26.37</b>	<b>34.20</b>	<b>39.17</b>

Se encontró un consumo promedio de 35,89 gramos por persona-día de productos lácteos (queso y mantequilla) y huevos; de éstos, 14,81 gramos corresponden a queso fresco, o sea el 41,26% del total; 8,71 gramos por concepto de mantequilla, o sea 24,27%, y 10,30 gramos de huevos por persona-día, o sea 28,70%. En otros tipos de queso se consumieron sólo 2,07 gramos por cápita. Los consumos de huevos y mantequilla aumentan proporcionalmente con los recursos económicos, siendo ésta misma la tendencia general de dicho grupo alimenticio en función a los recursos económicos declarados.

*Grasas visibles.*—Bajo esta denominación se ha incluido la manteca tanto vegetal como animal, así como los diferentes tipos de aceite.

CUADRO N° 10  
CONSUMO DE GRASAS VISIBLES (MANTECA Y ACEITE),  
POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Manteca vegetal . . . . .	13.85	14.02	11.50	14.76
Manteca animal . . . . .	2.71	4.43	4.93	1.23
Total manteca . . . . .	16.56	18.45	16.43	15.99
Aceite de ajonjolí . . . . .	11.18	2.92	4.95	16.62
Aceite de mani . . . . .	1.66	0.26	6.50	0.16
Aceite de oliva . . . . .	0.98	2.33	0.09	0.86
Total aceites . . . . .	13.82	5.51	11.54	17.64

En manteca (animal y vegetal) las familias gastaron en promedio 16.56 gramos por persona-día, mientras que en aceite 13,82 cc. por cápita. Si observamos rápidamente el cuadro N° 10, vemos que el consumo de manteca disminuye en razón inversa a los recursos económicos, mientras que el consumo de aceite aumenta considerablemente a medida que aumenta la disponibilidad de la familia.

*Leguminosas (granos).*—Fueron consumidos durante los días de la investigación 9 tipos diferentes de granos.

CUADRO N° 11  
CONSUMO DE LEGUMINOSAS, EXPRESADO EN GRAMOS,  
POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Caraotas negras . . . . .	40.07	57.98	39.08	34.23
Arvejas (secas) . . . . .	5.46	3.86	7.13	5.33
Frijoles rojos . . . . .	3.14	2.97	3.78	2.93
Caraotas rosadas . . . . .	2.16	—	1.26	3.27
Caraotas blancas . . . . .	1.37	3.96	0.84	0.70
Frijoles blancos . . . . .	1.33	—	2.52	1.29
Quinchonchos . . . . .	0.79	0.99	—	1.04
Garbanzos . . . . .	0.69	—	0.84	0.87
Lentejas . . . . .	0.20	—	—	0.35
TOTALES . . . . .	55.21	69.76	55.45	50.01

El consumo promedio de leguminosas fué de 55,21 gramos por persona y día. El consumo de granos decrece a medida que aumentan los recursos económicos de las familias. El grano de mayor aceptación fué, en el universo estudiado, las caoatas negras con 40,07 gramos por persona-día, o sea un 72,58% del consumo total. Los quinchonchos, los garbanzos y las lentejas son leguminosas que tuvieron poca aceptación, ya que ninguna de ellas alcanzó un consumo de ni siquiera un gramo por cápita diario.

*Tubérculos y raíces.*—Fueron consumidos 7 tubérculos diferentes, algunos en cantidades regulares, y otros tuvieron consumos muy bajos, totalmente insignificantes.

CUADRO N° 12  
CONSUMO DE TUBERCULOS Y RAICES, EXPRESADO EN GRAMOS,  
POR PERSONA Y POR DÍA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Papas . . . . .	47.68	42.81	49.07	48.81
Apio . . . . .	8.69	2.07	11.27	9.92
Yuca . . . . .	8.08	6.21	4.66	10.13
Ñame . . . . .	7.93	3.69	5.62	10.36
Ocumo . . . . .	7.16	3.31	6.44	8.79
Batata . . . . .	2.25	2.53	2.15	2.21
Mapuey . . . . .	0.94	—	—	1.65
Verduras . . . . .	0.33	—	—	0.57
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>83.06</b>	<b>60.62</b>	<b>79.21</b>	<b>92.44</b>

El consumo de tubérculos en general fué de 83,06 gramos por persona-día, cifra bastante aceptable, observándose que aumenta dicho consumo a medida que aumentan los recursos económicos. El tubérculo de mayor consumo fueron las papas con un promedio de 47,68 gramos por persona-día, o sea un 57,40% del consumo total de tubérculos. Aparte del consumo de papas, las familias del grupo I consumieron otros tubérculos en cantidades ínfimas. En el grupo II los consumos de otros tubérculos fueron también bajos, apartando el apio, que, sin embargo, tuvo un consumo bastante bajo (11,27 gramos per cápita).

*Hortalizas (legumbres).*—Fueron consumidas 16 hortalizas diferentes, pero todas en cantidades muy bajas.

CUADRO N° 13

CONSUMO DE HORTALIZAS (LEGUMBRES), EXPRESADO EN GRAMOS, POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Tomates . . . . .	14.04	8.27	14.66	15.80
Cebollas . . . . .	13.79	13.44	17.69	12.33
Ajos . . . . .	5.67	6.01	6.05	5.39
Zanahorias . . . . .	5.61	—	—	9.87
Auyama . . . . .	3.77	1.35	0.77	5.85
Remolacha . . . . .	3.54	1.50	4.23	3.97
Repollo . . . . .	2.81	0.72	3.68	3.18
Vainitas . . . . .	1.89	—	3.02	2.09
Berenjena . . . . .	1.44	—	4.19	0.83
Pimentón . . . . .	0.97	—	0.49	1.48
Chayota . . . . .	0.78	—	—	1.36
Acelga . . . . .	0.45	—	1.92	—
Lechuga . . . . .	0.33	—	0.94	0.18
Nabo . . . . .	0.28	—	—	0.50
Ajo-porro . . . . .	0.07	0.12	—	0.08
Berro . . . . .	0.03	—	—	0.07
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>55.47</b>	<b>31.41</b>	<b>57.64</b>	<b>62.98</b>

El consumo promedio de hortalizas es bajo; aumentan dichos consumos con los recursos económicos, siendo el consumo del grupo III el doble del consumo del grupo I. El consumo más alto es de tomate, que representa un 25,31% del total de consumo. Siete de las hortalizas (pimentón, chayota, acelga, lechuga, nabo, ajo-porro y berro) tienen un consumo inferior a 1 gramo por persona-día, cifra demasiado insignificante.

*Frutas.*—Fueron consumidos 10 tipos de frutas frescas (cítricas y otras clases), no habiéndose incluido en dicho grupo a los plátanos, que por ser su consumo más bien como tubérculo y hasta como pan, se dan sus consumos por separado. En general, el consumo de frutas frescas es muy bajo, como se puede observar en el cuadro N° 14.

**CUADRO N° 14**  
**CONSUMO DE FRUTAS FRESCAS, EXPRESADO EN GRAMOS,**  
**POR PERSONA Y POR DIA**

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Cambures . . . . .	20.59	9.21	23.47	23.37
Naranjas . . . . .	12.59	2.99	22.46	11.88
Aguacate . . . . .	3.60	7.12	0.74	3.53
Piña . . . . .	1.71	—	4.50	1.16
Duraznos . . . . .	0.44	—	1.85	—
Mango . . . . .	0.39	—	1.67	—
Lechoza . . . . .	0.36	—	—	0.63
Limón . . . . .	0.34	0.40	0.27	0.36
Manzana . . . . .	0.22	—	0.39	0.24
Pera . . . . .	0.05	—	—	0.09
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>40.29</b>	<b>19.72</b>	<b>55.35</b>	<b>41.26</b>

El consumo de frutas fué en general de 40,29 gramos por persona y por día, cifra muy pequeña. El consumo del grupo I económicamente más débil fué sólo de 19,72 gramos per cápita, consumiendo las familias de dicho grupo sólo 4 variedades de frutas. El consumo del grupo II fué mucho mayor, aunque también deja mucho que desear, siendo el consumo del grupo III bastante superior al del grupo II. Siete de los 10 tipos de frutas tienen un consumo inferior a los 2 gramos per cápita.

*Plátanos.*—A pesar de ser un alimento muy popular en nuestro medio, el consumo de plátano resultó en la muestra del estudio con un consumo bastante bajo.

**CUADRO N° 15**  
**CONSUMO DE PLATANOS, EXPRESADO EN GRAMOS,**  
**POR PERSONA Y POR DIA**

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Plátanos (maduros) . . .	45.37	42.95	42.50	47.40
Plátanos (verdes) . . .	8.63	3.29	8.98	10.34
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>54.00</b>	<b>46.24</b>	<b>51.48</b>	<b>57.74</b>

En consumo promedio (general) fué de 54 gramos por persona-día. Aumentan los consumos per cápita proporcionalmente con los recursos económicos, siendo los plátanos maduros de mayor aceptación que los plátanos verdes.

*Otros alimentos.*—Bajo esta denominación se han incluido el azúcar, el papelón, los dulces y jaleas, el café, la sal y otros alimentos no pertenecientes a ninguno de los grupos anteriores.

En primer término anotaremos el consumo de azúcar y papelón.

CUADRO N° 16  
CONSUMO DE AZUCAR Y PAPELON, EXPRESADO EN GRAMOS,  
POR PERSONA Y POR DIA

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Azúcar . . . . .	67.02	57.82	60.41	72.94
Papelón . . . . .	17.14	19.29	16.38	16.71
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>84.16</b>	<b>77.11</b>	<b>76.79</b>	<b>89.65</b>

El consumo promedio de azúcar y papelón es de 84,16 gramos por persona-día, cifra bastante apreciable. El consumo de azúcar aumenta con los recursos económicos, mientras que el de papelón es mayor en la clase económica inferior (más débil), siendo bastante pareja en los grupos económicos II y III. El consumo en general es bastante superior en el grupo III, mientras que en los grupos I y II son bastante parejos.

Analizamos ahora el consumo de algunos otros alimentos (alimentos varios).

CUADRO N° 17

Alimentos	Total Promedio	Grupos económicos		
		I	II	III
Café . . . . .	18.09	15.93	18.16	18.80
Sal . . . . .	14.10	16.38	10.72	14.80
Mermeladas y jaleas . .	0.65	—	—	1.14
Vinagre . . . . .	0.56	0.37	0.09	0.81
Productos de cacao (Toddy) . . . . .	0.53	—	0.76	0.62
Chocolate . . . . .	0.43	0.09	—	0.72
Dulce de durazno. . . .	0.29	—	—	0.52
Mayonesa . . . . .	0.23	0.90	—	0.09

El consumo de café tiende a aumentar al aumentar los recursos económicos.

El consumo de sal de 14,10 gramos por persona-día es bastante normal. Los demás alimentos anotados tienen un consumo muy bajo, siendo su consumo accidental.

El consumo de todos estos alimentos anotados han provisto a las personas los siguientes nutrientes:

CUADRO N° 18

CONSUMO DE NUTRIENTES, POR PERSONA Y POR DIA, SEGUN LOS GRUPOS ECONOMICOS

Grupos económicos	Prótidos (grs.)	Grasas (grs.)	Hidratos de carbono (grs.)	Calorías (mgs.)	Calcio (mgs.)	Fósforo (mgs.)
I	61.4	58.1	330.8	2.044	677	1.122
II	80.1	73.2	391.4	2.497	829	1.425
III	85.3	87.0	417.0	2.750	971	1.498
Promedio	78.25	76.66	389.87	2.517	865	1.389
	Hierro (mgs.)	Vitamina A (u. i.)	Vitamina B <sub>1</sub> (mgs.)	Riboflavina (mgs.)	Niacina (mgs.)	Vitamina C (mgs.)
I	13.9	2.732	0.89	0.98	9.64	28.23
II	16.4	3.891	1.15	1.42	12.48	42.83
III	19.1	5.479	1.08	1.50	14.73	55.29
Promedio	17.19	4.427	1.05	1.36	12.95	45.70

Los nutrientes suministrados por persona-día aumentan en proporción a los recursos económicos, siendo lógico que a mayor disponibilidad monetaria de una familia, la selección de alimento ha de ser mejor, ya que tiene mayor poder adquisitivo.

## DISCUSION

1) La muestra del estudio es sumamente heterogénea, ya que comprende familias de condición social más bien alta, algunas de clase media y otras bastante humilde. La zona geográfica abarcó la totalidad de la Parroquia El Valle, habiéndose visitado familias de urbanización, centro de la Parroquia y cerros de la misma. De las 103 familias, 53 tenían recursos económicos bastante aceptables, ya que han superado a los Bs. 601 mensuales, siendo el promedio mensual por familia de Bs. 1.094,07.

2) A pesar de ser el renglón de los ingresos algo difícil de obtenerse en todas las investigaciones de tipo social-económico, etc., las amas de casa entrevistadas respondieron con bastante facilidad, aparte de las tres familias anuladas por negarse las personas entrevistadas a suministrar ningún dato económico. Sin embargo, debe tomarse el dato *ingresos* con alguna reserva, debido a:

a) Las amas de casa ignoran la casi totalidad de las veces el número exacto de los sueldos o salarios de sus esposos, hijos y otros familiares, destacando tan sólo lo que perciben para gastos del hogar o lo que creen pueda ser el monto.

b) La tendencia a subestimar las ganancias exactas, por inhibiciones o temores pueriles.

c) La no declaración de algunos ingresos por no querer declarar la fuente de ella, muchas veces por pena.

3) El promedio de gastos mensuales en alimentación (Bs. 459,33) representa el 61,12% del promedio mensual de ingresos declarados (Bs. 751,57), porcentaje algo elevado.

4) La distribución de los gastos en alimentación en las 103 familias de la Parroquia El Valle fué el siguiente:

Grupos de alimentos	%
Carnes y pescado . . . . .	21,46
Pan y cereales . . . . .	19,69
Leche (pasteurizada y en polvo) . . . . .	11,74
Otros alimentos (varios) . . . . .	11,51
Productos lácteos, derivados y huevos . . . . .	10,37
Grasas (visibles) . . . . .	5,81
Tubérculos y raíces . . . . .	5,05
Hortalizas . . . . .	4,75
Leguminosas . . . . .	4,35
Plátanos . . . . .	2,87
Frutas . . . . .	2,40

5) Del análisis *cuantitativo* de los alimentos consumidos por persona y por día se observa lo siguiente:

a) Consumo bajo de arroz, pan de trigo y cereales en general (278,31 gramos por persona-día).

b) Consumo muy bajo de carne y pescado en general (sólo 67,54 gramos per cápita).

c) Consumo regular de leche, 350,91 cc. por persona-día (más de un vaso).

d) Consumo muy bajo de mantequilla (8,71 gramos), huevos (10,30 gramos) y bastante bajo de queso (16,88 gramos).

e) Consumo bajo de manteca (16,56 gramos), pero hay que agregar un consumo de aceite de 13,82 cc. por persona-día que tiende a compensar la falla del uso de la manteca.

f) Consumo bastante alto de leguminosas, siendo el grano de mayor popularidad las caraotas negras.

g) Consumo bajo de tubérculos y raíces, aun de papas (47,68 gramos per cápita), siendo el de los demás tubérculos inferior a los 10 gramos por persona-día.

h) Consumo muy bajo de tomates (14,04 gramos por persona y por día), siendo asimismo el consumo de las demás hortalizas muy bajo y en algunos casos insignificante.

i) Consumo muy bajo de frutas en general (40,29 gramos per cápita).

j) Consumo de plátano en general resultó algo bajo, ya que dicho alimento es de gran aceptación en nuestro medio, y, sin embargo, fueron consumidos en los días de la investigación 54 gramos per cápita.

k) Consumo bastante alto de azúcar y papelón (84,16 gramos por persona y por día); sin embargo, debemos notar que el consumo de azúcar es muy superior al del papelón, alimento de gran auge en nuestro medio, sobre todo en las clases populares, pero que, sin embargo, parece disminuir según datos de las últimas encuestas alimentarias (en Caracas).

6) El alto consumo de hierro se debe principalmente al consumo de caraoatas negras, siendo los alimentos que aportan partes importantes a dicho consumo: el papelón, el maíz pilado, el pan de trigo y la carne de res.

7) A pesar de haber muchos alimentos en proporciones inadecuadas, los resultados de la encuesta son bastante favorables.

8) El consumo promedio de proteínas por persona-día fué de 78,25 gramos. Dicho consumo es aportado por los alimentos consumidos en las siguientes proporciones.

CUADRO N° 19  
APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE PROTIDOS  
(gramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Prótidos por persona y día	%
Pan y cereales . . . . .	25.44	32.51
Leguminosas . . . . .	14.46	18.48
Carnes y pescado . . . . .	13.62	17.40
Leche . . . . .	12.32	15.74
Productos lácteos, derivados y huevos	5.92	7.57
Otros alimentos (varios) . . . . .	2.92	3.73
Tubérculos y raíces . . . . .	1.51	1.93
Hortalizas . . . . .	0.94	1.20
Plátanos . . . . .	0.64	0.82
Frutas (frescas) . . . . .	0.48	0.62
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>78.25</b>	<b>100.00</b>

El 31,51% de los prótidos fué suministrado por el grupo *pan y cereales*, especialmente por el consumo de maíz pilado, pan de trigo, pastas alimenticias y arroz; este último, consumido en poca cantidad, pero tiene un alto valor proteico. Las leguminosas suministraron el 18,48% de las proteínas totales, siendo cubierto la casi totalidad por las caraoatas, especial-

mente las negras. Las carnes y pescado aportaron el 17,40%, cifra bastante apreciable, a pesar de ser el consumo de carne muy bajo, siendo la carne de res la principal aportante; la leche (pasteurizada y en polvo) aportó un 15,74%, cubierto en su porcentaje mayor por el consumo de leche en polvo. Los productos lácteos, derivados y huevos representan el 7,57% del valor proteico, cubierto dicho porcentaje principalmente por el queso.

Los demás grupos de alimentos aportaron dicho nutriente en forma muy baja, como se desprende del cuadro N° 19.

9) El consumo promedio de grasas (lípidos) por persona y por día fué de 76,66 gramos, siendo el aporte de los alimentos en las siguientes proporciones.

CUADRO N° 20

APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE LIPIDOS  
(gramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Lípidos por persona y día	%
Grasas visibles . . . . .	31.72	41.38
Productos lácteos, derivados y huevos	14.43	18.82
Leche . . . . .	13.52	17.64
Pan y cereales . . . . .	5.96	7.77
Carnes y pescado . . . . .	5.50	7.17
Otros alimentos (varios) . . . . .	3.23	4.21
Leguminosas . . . . .	0.90	1.18
Frutas (frescas) . . . . .	0.80	1.05
Plátanos . . . . .	0.30	0.39
Tubérculos y raíces . . . . .	0.16	0.21
Hortalizas . . . . .	0.14	0.18
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>76.66</b>	<b>100.00</b>

El 41,38% de los lípidos es suministrado lógicamente por las grasas visibles (manteca y aceite); el 18,82% por los productos lácteos, derivados y huevos, siendo el principal aportante la mantequilla y el queso. La leche aporta un 17,64%. Del grupo pan y cereales, los alimentos de mayor aporte son el maíz pilado y el pan de trigo; y en el grupo carne, la de res y la de cerdo. Los demás alimentos aportan lípidos en proporciones sumamente bajas.

10) El consumo promedio de hidratos de carbono fué de 389,87 gramos por persona-día.

CUADRO N° 21

APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE HIDRATO DE CARBONO (GLUCIDOS)

(gramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Glúcidos por persona y día	%
Pan y cereales . . . . .	196.22	50.33
Otros alimentos (varios) . . . . .	94.58	24.26
Leguminosas . . . . .	32.48	8.33
Tubérculos y raíces . . . . .	18.99	4.87
Plátanos . . . . .	18.83	4.83
Leche . . . . .	17.19	4.41
Frutas (frescas) . . . . .	5.89	1.51
Hortalizas . . . . .	5.38	1.38
Productos lácteos, derivados y huevos	0.16	0.04
Carnes y pescado . . . . .	0.15	0.04
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>389.87</b>	<b>100.00</b>

El 50,33% de los glúcidos es aportado por el grupo pan y cereales (consumo de maíz pilado, pan de trigo, pastas alimenticias y arroz son los que principalmente aportan los hidratos de carbono). El azúcar en primer término, el papelón en segundo plano, seguidos del café, cubren ellos tres el 24,26% del grupo *otros alimentos*. Las caraoas aportan gran parte del 8,33% de las leguminosas. Las papas son el principal aportador del grupo *tubérculos y raíces*, y los cambures los del grupo *frutas*. Los demás alimentos contribuyen muy poco al aporte de glúcidos.

11) El consumo *calórico* medio por persona-día fué de 2.517. Dicho consumo es aportado por los alimentos consumidos en las siguientes proporciones.

CUADRO N° 22  
 APOORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE CALORIAS  
 (por persona-día)

Grupos de alimentos	Calorías por persona y día	%
Pan y cereales . . . . .	972	38.62
Otros alimentos (varios) . . . . .	374	14.86
Grasas visibles . . . . .	267	10.61
Leche . . . . .	243	9.65
Leguminosas . . . . .	187	7.43
Productos lácteos, derivados y huevos	152	6.04
Carnes y pescado . . . . .	111	4.41
Tubérculos y raíces . . . . .	82	3.26
Plátanos . . . . .	74	2.94
Frutas (frescas) . . . . .	30	1.19
Hortalizas . . . . .	25	0.99
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>2.517</b>	<b>100.00</b>

Los cereales aportan el 38,62%, porcentaje cubierto en su mayoría por el maíz pilado, el pan de trigo, las pastas alimenticias y el arroz. El azúcar (blanca) es otro de los alimentos que contribuyen grandemente al consumo calórico. Las grasas visibles aportan el 10,61% del total de calorías; la leche, el 9,65%. Del grupo *leguminosas*, las carotas aportan la casi totalidad del 7,43%. La mantequilla es el alimento de mayor aporte calórico en el grupo *productos lácteos, derivados y huevos*, seguido por el consumo de queso. Aproximadamente la mitad de las calorías por concepto de carnes y pescado es aportada por la carne de res.

12) El consumo promedio de calcio fué de 865 miligramos por persona-día.

CUADRO N° 23  
 APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE CALCIO  
 (miligramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Calcio por persona y día	%
Leche . . . . .	433	50.06
Productos lácteos, derivados y huevos	172	19.88
Leguminosas . . . . .	71	8.21
Pan y cereales . . . . .	59	6.82
Otros alimentos (varios) . . . . .	52	6.01
Plátanos . . . . .	19	2.20
Hortalizas . . . . .	18	2.08
Carnes y pescado . . . . .	17	1.96
Tubérculos y raíces . . . . .	12	1.39
Frutas (frescas) . . . . .	12	1.39
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>865</b>	<b>100.00</b>

La leche provee el 50,06% del calcio; el queso provee gran parte del 19,88% del grupo *productos lácteos, derivados y huevos*. Las caraoatas, pan de trigo, pastas alimenticias, maíz pilado, la avena, el café y el papelón son los alimentos que aportan mayor cantidad de calcio en los grupos *leguminosas, pan y cereales* y *otros alimentos*, respectivamente.

13) El consumo promedio por persona-día de fósforo fué de 1.389 miligramos, siendo el aporte de los alimentos consumidos en la forma siguiente.

CUADRO N° 24  
 APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE FOSFORO  
 (miligramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Fósforo por persona y día	%
Pan y cereales . . . . .	392	28.22
Leche . . . . .	324	23.33
Leguminosas . . . . .	244	17.57
Carnes y pescado . . . . .	143	10.29
Productos lácteos, derivados y huevos	141	10.15
Plátanos . . . . .	43	3.10
Tubérculos y raíces . . . . .	43	3.10
Hortalizas . . . . .	27	1.94
Plátanos . . . . .	23	1.65
Frutas (frescas) . . . . .	9	0.65
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>1.389</b>	<b>100.00</b>

El 28,22% del consumo de fósforo es cubierto por el grupo *pan y cereales*, siendo los alimentos de dicho grupo que principalmente lo aportan: maíz pilado, pan de trigo, arroz, pastas alimenticias y avena. La leche aporta el 23,33%. Las leguminosas, el 17,57%, cubierto casi por las caraotas. Las carnes y pescado, el 10,29%, aporte efectuado principalmente por la carne de res, el pescado fresco, las sardinas en aceite, el pescado salado, el hígado y la carne de cerdo. Los huevos aportan la casi totalidad del 10,15% del fósforo del grupo *productos lácteos, derivados y huevos*.

14) El consumo promedio de hierro por persona y por día fué de 17,19 miligramos, cifra bastante alta y alcanzada por el consumo de los alimentos en las siguientes proporciones:

CUADRO N° 25

APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE HIERRO  
(miligramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Hierro por persona y día	%
Pan y cereales . . . . .	4.90	28.50
Leguminosas. . . . .	4.74	27.57
Otros alimentos (varios) . . . . .	2.43	14.14
Carnes y pescado . . . . .	2.15	12.51
Plátanos . . . . .	0.75	4.36
Tubérculos y raíces . . . . .	0.72	4.19
Leche . . . . .	0.46	2.68
Hortalizas. . . . .	0.41	2.38
Productos lácteos, derivados y huevos	0.39	2.27
Frutas (frescas) . . . . .	0.24	1.40
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>17.19</b>	<b>100.00</b>

El 28,50% del hierro es suministrado por el grupo *pan y cereales*, suministrado principalmente por el pan de trigo y el maíz pilado. El 27,57% lo producen las leguminosas, cubierto en casi su totalidad por las caraotas. El papelón suministra parte importante del hierro. La carne de res suministra aproximadamente la mitad del hierro de las carnes y cereales.

15) El promedio de consumo de vitamina A fué de 4.427 unidades internacionales, suministradas por los alimentos consumidos en las siguientes proporciones.

## CUADRO N° 26

APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE VITAMINA "A"  
(U. I. por persona-día)

Grupos de alimentos	Vitamina A por persona y día	%
Plátanos . . . . .	1.299	29.34
Hortalizas . . . . .	913	20.62
Productos lácteos, derivados y huevos	769	17.37
Leche . . . . .	637	14.39
Carnes y pescado . . . . .	507	11.45
Frutas (frescas) . . . . .	192	4.34
Tubérculos y raíces . . . . .	58	1.31
Pan y cereales . . . . .	27	0.62
Leguminosas . . . . .	23	0.52
Otros alimentos (varios) . . . . .	2	0.04
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>4.427</b>	<b>100.00</b>

El 29,34% de las vitaminas A es suministrado por los plátanos; las hortalizas suministran el 20,62%, siendo dicho porcentaje cubierto en su gran mayoría por las zanahorias, los tomates, la auyama y el pimentón. La leche suministra el 14,39% del consumo diario, mientras que el consumo de queso, mantequilla y huevos cubre el 17,37%. La vitamina A del grupo *carnes y pescado* es suministrada casi en su totalidad por el hígado. Las sardinas en aceite, el salmón (en lata), los chorizos y el chicharrón suministran una cantidad mínima de dicho nutriente. Los cambures suministraron casi toda la vitamina A del grupo *frutas (frescas)*.

16) El consumo promedio de vitamina B<sub>1</sub> fué de 1,05 miligramos por persona-día, suministrado por los alimentos en la forma siguiente.

## CUADRO N° 27

APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE VITAMINA B<sub>1</sub>  
(miligramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Vitamina B <sub>1</sub> por persona y día	%
Pan y cereales . . . . .	0.35	33.33
Leguminosas . . . . .	0.28	26.67
Leche . . . . .	0.13	12.38
Carnes y pescado . . . . .	0.08	7.62
Tubérculos y raíces . . . . .	0.08	7.62
Plátanos . . . . .	0.04	3.80
Hortalizas . . . . .	0.03	2.85
Frutas (frescas) . . . . .	0.02	1.91
Productos lácteos, derivados y huevos	0.02	1.91
Otros alimentos (varios) . . . . .	0.02	1.91
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>1.05</b>	<b>100.00</b>

17) El 33,33% proviene del grupo *pan y cereales*, suministrado principalmente por el maíz pilado, avena, pan de trigo, pastas alimenticias y arroz. Las leguminosas aportaron el 26,67%, siendo el principal contribuyente las caraotas. La leche suministró el 12,38%. Las carnes y el pescado y los tubérculos y raíces, el 7,62%, respectivamente, con la carne de res y de cochino y las papas. Los plátanos suministraron el 3,80% del consumo per cápita de vitamina B<sub>1</sub>.

18) El consumo promedio de riboflavina fué de 1,36 miligramos por persona-día y distribuido así:

CUADRO N° 28

APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE RIBOFLAVINA  
(miligramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Riboflavina por persona y día	%
Leche . . . . .	0.64	47.06
Carnes y pescado . . . . .	0.17	12.50
Pan y cereales . . . . .	0.16	11.77
Leguminosas . . . . .	0.13	9.56
Productos lácteos, derivados y huevos	0.11	8.09
Tubérculos y raíces . . . . .	0.04	2.94
Plátanos . . . . .	0.04	2.94
Otros alimentos (varios) . . . . .	0.03	2.20
Frutas (frescas) . . . . .	0.02	1.47
Hortalizas . . . . .	0.02	1.47
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>1.36</b>	<b>100.00</b>

La leche aporta el 47,06% de la riboflavina consumida; la carne y el pescado, el 12,50%, porcentaje cubierto en gran parte por la carne de res y el hígado. El grupo *pan y cereales* aporta un 11,77%, aportado principalmente por el maíz pilado, la avena, el pan de trigo, las pastas alimenticias y el arroz. Las caraoatas son el principal aportante de riboflavina del grupo *leguminosas*, mientras que el queso aporta el mayor porcentaje del grupo *productos lácteos, derivados y huevos*; los huevos aportan asimismo una parte apreciable de dicho nutriente.

19) El consumo promedio de niacina fué de 12,95 miligramos por persona y por día.

CUADRO N° 29

**APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE NIACINA**  
(miligramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Niacina por persona y día	%
Pan y cereales . . . . .	3.64	28.11
Carnes y pescado . . . . .	3.31	25.56
Otros alimentos (varios) . . . . .	2.87	22.16
Leguminosas . . . . .	1.21	9.34
Tubérculos y raíces . . . . .	1.04	8.03
Leche . . . . .	0.32	2.47
Plátanos . . . . .	0.27	2.09
Hortalizas . . . . .	0.24	1.85
Productos lácteos, derivados y huevos	0.03	0.23
Frutas (frescas) . . . . .	0.02	0.16
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>12.95</b>	<b>100.00</b>

El consumo de niacina per cápita es bastante satisfactorio, siendo principalmente suministrado por el consumo de maíz pilado, pan de trigo, arroz, pastas alimenticias, carne de res y café. Respecto al café debemos anotar que de los alimentos consumidos es la fuente de mayor consumo de niacina, ya que aporta él solo, más del 20% del total del consumo.

20) El consumo de vitamina C es muy bajo; sólo alcanzó 45,70 miligramos per cápita diarios; se debe principalmente al poco consumo de frutas cítricas y hortalizas.

CUADRO N° 30

**APORTE DE LOS ALIMENTOS EN EL CONSUMO DE VITAMINA "C"**  
(miligramos por persona-día)

Grupos de alimentos	Vitamina C por persona y día	%
Tubérculos y raíces . . . . .	15.85	34.68
Plátanos . . . . .	9.70	21.23
Hortalizas . . . . .	9.67	21.16
Frutas (frescas) . . . . .	8.85	19.37
Leche . . . . .	0.81	1.77
Carnes y pescado . . . . .	0.74	1.62
Pan y cereales . . . . .	0.06	0.13
Otros alimentos (varios) . . . . .	0.02	0.04
<b>TOTALES . . . . .</b>	<b>45.70</b>	<b>100.00</b>

Los tubérculos y raíces aportaron el 34,68% del consumo de vitamina C, aportado por las papas, sobre todo, y la yuca y el apio. Los plátanos aportan el 21,23%; las hortalizas, el 21,16%, con el consumo de tomate, que aporta casi un tercio del total. Las frutas (frescas) aportan el 19,37%, siendo las naranjas el mayor contribuyente. La vitamina C de las carnes es aportada por el hígado; la de pan y cereales, por los jojotos (maíz tierno en mazorca), y la de otros alimentos, por el consumo de mermeladas y jaleas.

Debe hacerse notar que a la cifra baja de 45,70 miligramos por persona-día de vitamina C no ha sido tomada en cuenta la pérdida por cocción de los alimentos (salvo frutas), lo cual haría disminuir una gran parte de los valores anotados.

21) Según su origen, los nutrientes provienen de las siguientes fuentes:

CUADRO N° 31

FUENTES DE ORIGEN DE LOS NUTRIENTES

Nutrientes	ORIGEN DE LOS NUTRIENTES				
	CIFRAS ABSOLUTAS			%	
	Total	Animal	Vegetal	Animal	Vegetal
Vitamina C (mgs.) . . . . .	45.70	1.55	44.15	3.39	96.61
Glúcidos (grs.) . . . . .	389.87	17.50	372.37	4.49	95.51
Hierro (mgs.) . . . . .	17.19	3.00	14.19	17.45	82.55
Calorías . . . . .	2517	532	1985	21.14	78.86
Vitamina B <sub>1</sub> (mgs.) . . . . .	1.05	0.23	0.82	21.90	78.10
Niacina (mgs.) . . . . .	12.95	3.66	9.29	28.26	71.74
Proteína (grs.) . . . . .	78.25	31.86	46.39	40.72	59.28
Vitamina A (U. I.) . . . . .	4427	1913	2514	43.21	56.79
Fósforo (mgs.) . . . . .	1389	608	781	43.77	56.23
Lípidos (grs.) . . . . .	76.66	37.14	39.52	48.45	51.55
Riboflavina (mgs.) . . . . .	1.36	0.92	0.44	67.65	32.35
Calcio (mgs.) . . . . .	865	622	243	71.91	28.09

Analizando el cuadro N° 31 observamos que los alimentos de origen vegetal proveen la mayoría de la vitamina C, de los glúcidos, del hierro, de las calorías, de la vitamina B<sub>1</sub>, de la niacina, de las proteínas, de la vitamina A y del fósforo. Aunque en proporción algo superior, proveen dichos alimentos los lípidos, pero siendo la proporción casi igual, mientras que los alimentos de origen animal proveen la mayoría de la riboflavina y del calcio.

22) Los consumos tienden a mejorar al mejorar los recursos económicos (cuadros del N° 6 al 16, ambos inclusive), lo cual es lógico y normal.

23) Los consumos en gramos de los diferentes alimentos se refieren a consumos netos, deducidas las pérdidas por concepto de conchas, semillas, huesos, grasa, etc., residuos de mesa, pero no las pérdidas por cocción.

Consumo bastante alto de leguminosas y de azúcar y papelón, este último bastante bajo, pero compensado por el adecuado o satisfactorio de azúcar.

Los valores nutritivos obtenidos, a pesar de las deficiencias en los consumos de muchos de los alimentos, son *bastante satisfactorios*.

La muestra es bastante disímil, ya que no fué seleccionada para fines de una encuesta alimentaria, sino como complemento a una encuesta médico-nutricional de un grupo de escolares.

## RESUMEN

Entre los meses de junio a octubre (ambos inclusive) de 1955 se realizó una encuesta alimentaria en la Parroquia El Valle (Departamento Libertador del Distrito Federal), en 103 familias, con un total de 769 personas.

Esta encuesta se realizó como complemento a una encuesta médico-nutricional, realizada en escolares de dicha Parroquia.

Se utilizó el *método del Inventario* y la duración de la encuesta fué de 4 días.

Las familias entrevistadas declararon un ingreso promedio de Bs. 751.57 y un gasto promedio mensual en alimentación de Bs. 459.33, gastándose, pues, en alimentación el 61,12% de los ingresos (declarados). Se clasificaron las familias en 3 grupos económicos, basándose para dicha clasificación en el monto de los ingresos mensuales declarados en bolívares.

La distribución porcentual de los gastos de alimentación según los grupos de alimentos fué: pan y cereales, 19,69%; carnes y pescado, 21,46%; leche, 11,74%; productos lácteos, derivados y huevos, 10,37%; grasas visibles, 5,81%; leguminosas, 4,35%; tubérculos y raíces, 5,05%; hortalizas, 4,75%; frutas, 2,40%; plátanos, 2,87%, y otros alimentos, 11,51%.

Se observó un consumo bajo de arroz, pan de trigo y cereales en general, de carnes y pescado, de mantequilla, huevos y queso, de tubérculos y raíces, de hortalizas, de frutas (frescas) y de plátanos, y un consumo regular de leche y de grasas visibles.

### SUMMARY

Between June and October of 1955 a survey on the food consumption was performed in 103 families with 769 persons, living in a suburb of Caracas. The families were classified in 3 economic groups. The medium declared income was Bs. 751, 61% of which were spent for food.

The percentages spent for the different foods are given as well as the ingestion of the various nutrients as supplied from the different food groups.

### ZUSAMMENFASSUNG

Zwischen den Monaten Juni und Oktober 1955 wurde in einem Vorort von Caracas eine Ernährungsumfrage angestellt in 103 Familien, die 769 Personen umfassten. Dieselben wurden in 3 Einkommens-Gruppen eingeteilt. Das Durchschnittseinkommen war 751 Bs. monatlich, wovon 61% für die Ernährung ausgegeben wurden.

Es wird mitgeteilt, wieviel für die verschiedenen Lebensmittelgruppen ausgegeben wurde und der Gesamtnährwert der verbrauchten Lebensmittel wird errechnet. Ausserdem wird der prozentuale Anteil der verschiedenen Lebensmittel als Quelle für Eiweiss, Kalorien, Vitamine und Mineralien angegeben.