

Estudio de los hábitos alimentarios en una colectividad

FERMÍN VÉLEZ BOZA Y MAGDALENA GONZÁLEZ
Instituto Nacional de Nutrición

INTRODUCCION

Los hábitos alimentarios de nuestras poblaciones son muy poco conocidos; por este motivo con el presente trabajo iniciamos una serie de estudios a través de los cuales trataremos de conocer con precisión nuestras costumbres en materia de alimentación, lo que nos permitirá, de una manera adecuada, orientar la alimentación y la educación alimentaria en grupos humanos, ya que consideramos que este método es complementario a los otros sistemas empleados en la valoración de los estados nutricionales.

Presentamos el estudio de una colectividad en la cual efectuamos una encuesta de hábitos, determinándose los alimentos que más le agradaban a cada uno de sus integrantes y para apreciar mejor los datos obtenidos se muestran éstos en forma global, es decir los hábitos del conjunto del grupo estudiado, y luego en forma discriminada según las diferentes regiones del país de donde provienen.

1º Método.

Para el estudio de los hábitos alimentarios se utilizó el método presentado anteriormente por uno de los autores (1).

2º Personas encuestadas.

Fueron encuestadas un total de 410 personas*, varones entre los 17 y 26 años de edad.

3º Lugar de origen.

Las personas encuestadas provienen de diferentes poblaciones del país y las hemos agrupado según la entidad y región que les corresponde, indicándolo en el cuadro N° 1.

Se observa que la región Oriental y la de Occidente comprenden dos grupos casi similares en cuanto a número de personas, lo mismo ocurre con las regiones de los Andes y la del Centro, aunque el número de personas es menor.

CUADRO N° 1
CLASIFICACION DE LA POBLACION ESTUDIADA SEGUN EL LUGAR DE NACIMIENTO

Región	ENTIDAD	PERSONAS ESTUDIADAS	
		Número	%
Occidente	Falcón Lara Zulia	166	41,09
Andes	Mérida Táchira Trujillo	37	9,16
Centro	Aragua Carabobo Miranda Yaracuy Distrito Federal	26	6,43
Oriente	Anzoátegui Monagas Nueva Esparta Sucre T. F. Delta Amacuro	175	43,32
T O T A L E S		404	100,00

* La encuesta se llevó a cabo en el Batallón "Simón Bolívar" de Infantería de Marina establecido en Maiquetía, por lo que agradecemos al Comando de la Infantería de Marina y personal de dicho Batallón su espontánea y valiosa cooperación que hizo posible su realización.

Se descartaron 6 fichas de personas originarias de las regiones del Llano y del Sur del país, por ser un número muy pequeño y por tanto sin ninguna significación estadística. Como se ve, predominan las personas de las regiones de Oriente y Occidente en un porcentaje casi igual.

4º *Edad.*

En cuanto a la edad, se distribuyeron en la siguiente forma:

CUADRO Nº 2
DISTRIBUCION DE LA POBLACION ESTUDIADA
SEGUN LA EDAD

Edad en años	Número de personas	%
17	2	0,50
18	32	7,92
19	176	43,56
20	131	32,42
21	52	12,87
22	9	2,23
23	1	0,25
24	—	—
25	—	—
26	1	0,25
Totales	404	100,00

Como puede apreciarse en el cuadro Nº 2, en relación a las edades, los comprendidos entre los 19 y 21 años son los más numerosos, ya que en conjunto comprenden el 89% de la población estudiada.

5º *Presentación de los resultados.*

Los hábitos alimentarios fueron estudiados en los siguientes aspectos:

A) *En forma global.*—Se estudiaron los hábitos alimentarios del conjunto sin tomar en cuenta el lugar de origen de los integrantes de la colectividad, lo que nos permite el manejo práctico de la alimentación en la Institución.

B) *En forma regional.*—Bajo este aspecto se estudian los hábitos de las personas teniendo en cuenta su lugar de origen, ya que frecuentemente se da el caso de que los miembros de una colectividad provienen de diferentes regiones, y es importante conocer qué hábitos alimentarios tienen para adaptarles la alimentación.

A.—ESTUDIO GLOBAL DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS.

a) *Número de alimentos consumidos.*—Para poder apreciar cuántos alimentos constituyen la base de su alimentación, ordenamos en cuatro grupos la población estudiada, de acuerdo con la frecuencia con que consumen los alimentos, adoptándose los siguientes niveles de consumo, según el cuadro 3:

CUADRO N° 3

Grupo	Nivel de consumo de la población estudiada	Apreciación del consumo de alimentos
I	0 a 24%	Muy escaso
II	25 a 49%	Regular
III	50 a 74%	Aceptable
IV	75 a 100%	Muy frecuente

Clasificadas las 404 fichas con los niveles antes señalados, se obtuvieron los siguientes resultados:

CUADRO N° 4

DISTRIBUCION DE CONSUMO DE LOS 159 ALIMENTOS INVESTIGADOS

Grupo	Nivel de consumo de la población estudiada	Alimentos consumidos	
		Número	%
I	0 a 24%	1	0,63
II	25 a 49%	23	14,47
III	50 a 74%	46	28,93
IV	75 a 100%	89	55,97

Analizando el cuadro N° 4, se aprecia que, en general, los integrantes de la colectividad estudiada gustan de una alimentación variada, ya que el grupo IV (entre el 75 y 100% de las personas) demostraron tener preferencia por 89 alimentos, o sea casi el 56% del total (159); el grupo III (entre el 50 y 74%) aceptaban otros 46 (28,93%). En resumen, el 50% y más de la población estudiada consumía prácticamente el 85% de los alimentos sometidos a investigación, porcentaje bastante alto, que demuestra hábitos alimentarios muy variados.

b) *Preferencias alimentarias, clasificadas según grupos de alimentos.*—Con el objeto de apreciar mejor y en forma conjunta las variaciones en los hábitos alimentarios, se presentan los alimentos ordenados en grupos, así como los respectivos porcentajes que arrojan dichas preferencias. Estos resultados se observan en el cuadro N° 5 y gráficos Nos. 1 y 2, donde se puede observar tanto el aspecto general como las variaciones regionales. Del análisis del cuadro se desprende que los grupos de alimentos: dulces, bebidas y frutas son los de mayor preferencia, siguiéndoles los cereales, pan y pasta y los tubérculos; los de más bajo consumo: hortalizas, mariscos, leche y derivados.

En cuanto al consumo tan manifiesto de dulces y frutas en esta Institución, posiblemente tenga relación con el clima cálido de la costa, lugar de ubicación de la colectividad en estudio, así como también la actividad y edad del personal.

Las preferencias por los diversos alimentos según las regiones se aprecian en el Gráfico N° 2 y son las siguientes:

Pastas, las prefieren los de Oriente. Cereales, los de Occidente y Andes. Condimentos, leche y derivados, carne y huevos, en los Andes. Pescado, Occidente y Andes. Moluscos les gustan a los orientales. Leguminosas, los de los Andes; en cambio, hortalizas las utilizan más los centrales. Los tubérculos son preferidos por los orientales, y las hojas verdes, en los Andes, Centro y Oriente. Frutas, en los Andes y Occidente. Dulces, en todas menos en los Andes. Bebidas (no alcohólicas), Andes y Centro.

CUADRO Nº 5

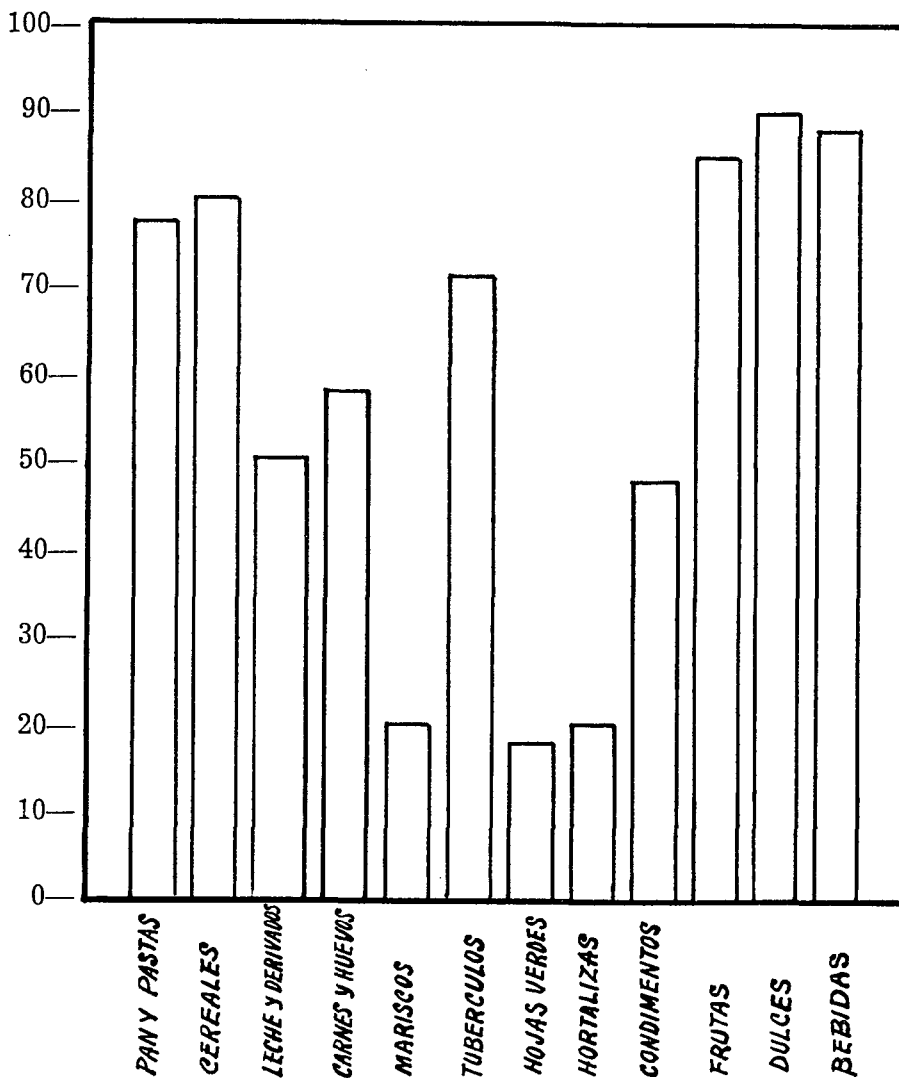
ALIMENTOS PREFERIDOS POR EL 75% Y MAS DE LA PGBLACION ESTUDIADA, CLASIFICADOS POR GRUPOS DE ALIMENTOS Y REGIONES DE PROCEDENCIA DE LAS PERSONAS

GRUPOS DE ALIMENTOS	VARIEDAD DE ALIMENTOS	R E G I O N E S									
		NUMERO DE ALIMENTOS					PORCENTAJES				
		Total	Occidente	Andes	Centro	Oriente	Total	Occidente	Andes	Centro	Oriente
Pan y pastas	9	7	6	5	6	7	77.78	66.67	55.56	66.67	77.78
Cereales	5	4	5	5	3	3	80.00	100.00	100.00	60.00	60.00
Leche y derivados	6	3	4	5	4	2	50.00	66.67	83.33	66.67	33.33
Carne y huevos	12	7	8	9	6	7	58.33	66.67	75.00	50.00	58.33
Pescado	5	—	1	1	—	—	—	20.00	20.00	—	—
Mariscos	5	1	—	1	—	2	20.00	—	20.00	—	40.00
Leguminosas	7	—	—	2	1	—	—	—	28.57	14.28	—
Tubérculos	7	5	5	5	3	6	71.43	71.43	71.43	42.86	85.71
Hojas verdes	11	2	1	3	3	3	18.18	9.09	27.27	27.27	27.27
Hortalizas	15	3	3	3	5	2	20.00	20.00	20.00	33.33	13.33
Condimentos	25	12	12	14	11	11	48.00	48.00	56.00	44.00	44.00
Frutas	34	29	31	31	26	26	85.29	91.18	91.18	76.47	76.47
Dulces	10	9	9	8	9	9	90.00	90.00	80.00	90.00	90.00
Bebidas	8	7	7	8	8	6	87.00	87.00	100.00	100.00	75.00
TOTALES	159	89	92	100	85	84	55.97	57.86	62.89	53.46	52.83

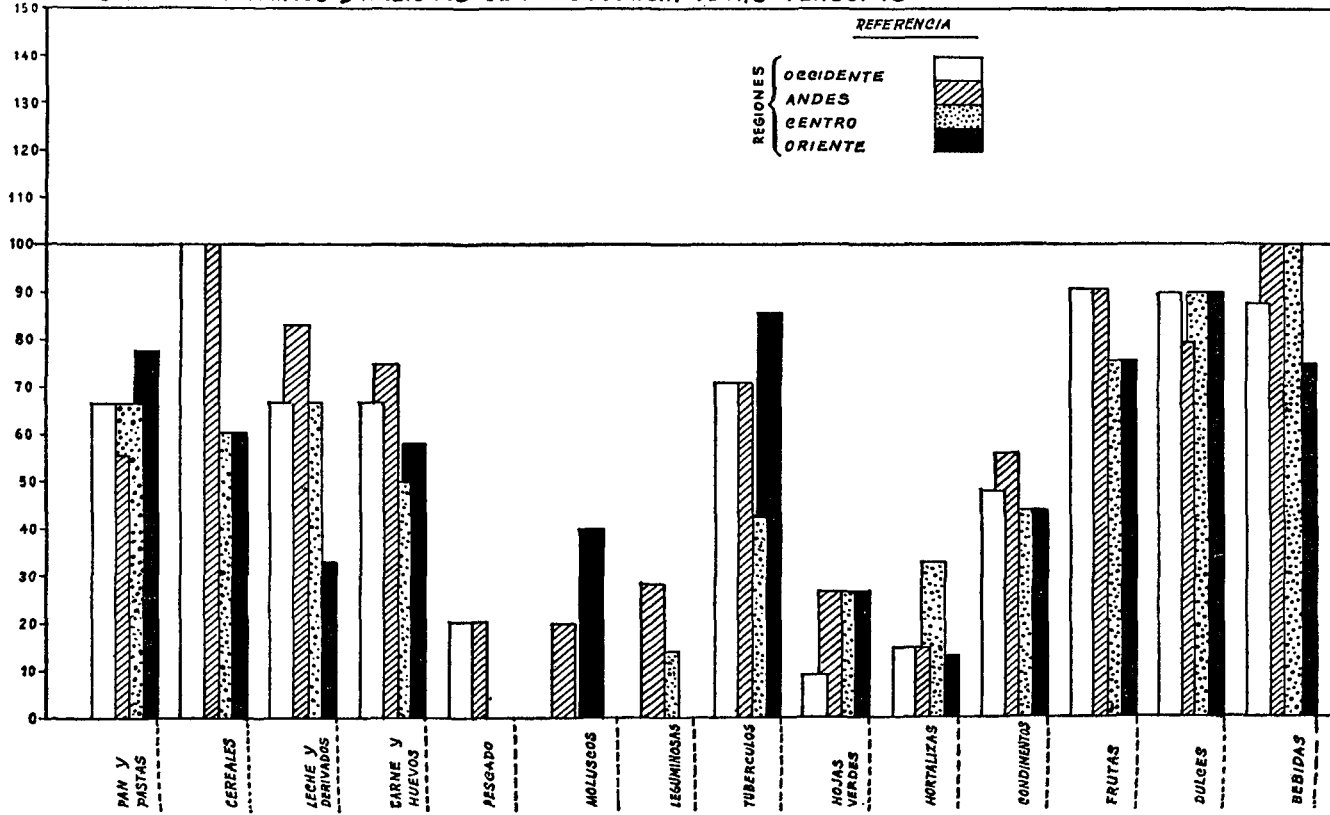
GRAFICO N° 1

ALIMENTOS PREFERIDOS POR EL 75% Y MAS DE LA
POBLACION ESTUDIADA, CLASIFICADOS POR GRU-
POS DE ALIMENTOS

Porcentaje



ALIMENTOS PREFERIDOS POR EL 75% Y MAS DE LA POBLACION ESTUDIADA, CLASIFICADOS POR GRUPOS DE ALIMENTOS Y REGIONES DE PROCEDENCIA DE LAS PERSONAS



B.—ESTUDIO DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS SEGUN LAS REGIONES.

Para facilitar la apreciación de los hábitos alimentarios de las personas según su región de origen, presentamos los datos bajo tres aspectos:

- a) Alimentos preferidos por el 75 al 100% de las personas estudiadas, según sus regiones de origen.
- b) Alimentos ordenados de mayor a menor, según el porcentaje de preferencia (global).
- c) Alimentos ordenados por orden alfabético y según porcentaje global.

En relación al aparte a), vemos que tomando un nivel de consumo entre el 75 y el 100% de la población, de los 159 alimentos investigados, 62 son de uso común en las cuatro regiones estudiadas, como se observa en la lista que se presenta a continuación (Grupo I).

Considerando los alimentos comunes a varias regiones, 39 tienen aceptaciones en zonas diferentes, pero no en todas (Grupo II).

Considerando cada región (individualmente), vemos que hay alimentos exclusivos en cada una de ellas (Grupo III):

En la Occidental	2	alimentos
En la Andina	5	"
En la Central	5	"
En la Oriental	3	"
	<hr/>	
	15	alimentos

o sea que de los 159 alimentos, 116 son preferidos por el 75% y más de las personas estudiadas.

Si se considera cada región individualmente, se obtiene el siguiente resultado, ya asentado en el cuadro N° 5, o sea:

Región Occidental	92	alimentos
Región Andina	100	"
Región Central	85	"
Región Oriental	84	"

LISTA DE LOS ALIMENTOS PREFERIDOS POR EL 75%
DE LA POBLACION (AGRUPADOS POR REGIONES)

	GRUPO I		
		Manzana	Name
		Naranja	Ocumo
Oeste - Andes - Centro		Níspero	Cebollas
Este (62)		Pasas	Canela
		Pera	Maní
Pan de trigo		Piña	Melón
Arepa		Tamarindo	Jaleas
Hallaquita		Toronja	
Galletas		Uvas	Andes-Centro-Este (1)
Cachapa		Dulces en almíbar	
Avena		Conservas	Orégano
Harina de maíz		Tortas	
Leche pasteurizada		Pastas (dulces de)	Oeste - Andes (6)
Mantequilla		Helados	
Carne de res		Mermelada	Maizena
Carne de cerdo		Miel	Conejo
Carne de gallina		Café	Atún
Jamón		Chocolate	Clavo
Chicharrón		Cacao	Chirimoya
Papas		Café con leche	Mamones
Yuca		Jugos	
Lechuga		Chicha	Oeste - Este (3)
Remolacha			
Tomate		GRUPO II	Funche
Pimienta		Oeste - Andes - Centro	Batata
Azúcar		(8)	Ají
Sal			
Salsa de tomate		Hojuelas de maíz	Andes - Este (3)
Salsa mayonesa		Queso blanco	
Vinagre		Queso amarillo	Chorizo
Aguacate		Mondongo	Camarones
Ciruelas pasas		Zanahoria	Repollo
Cambures		Higo seco	
Plátanos		Icaco	Andes - Centro (6)
Coco		Gaseosas	
Patillas			Caraotas
Duraznos		Oeste-Centro-Este (2)	Espinaca
Fresas			Apío
Guanábana		Papelón	Comino
Guayaba		Dulces enlatados	Aceituna
Lechosa			Té
Limón		Oeste-Andes-Este (9)	
Mamey			Centro - Este (1)
Mandarina		Arroz	
Mango		Huevos	Casabe

GRUPO III	
Oeste (2)	Centro (5)
Merey	Vainitas
Mostaza	Pepino
	Rábano
	Hierbabuena
Andes (5)	Gelatina
Queso parmesano	Este (3)
Frijoles	
Cilantro	Pepitonas
Alcaparras	Mapuey
Lima	Repollito de Bruselas

b) *Considerando los alimentos de máxima preferencia.* Entre el 90 y 100%, indicados en el cuadro N° 6 por un asterisco y ordenándolos de mayor a menor según el porcentaje global (todas las regiones en conjunto), las variaciones regionales se aprecian en dicho cuadro.

CUADRO N° 6

ALIMENTOS PREFERIDOS POR LA POBLACION ESTUDIADA,
CLASIFICADOS POR SU PORCENTAJE DE ACEPTACION
EN ORDEN DECRECIENTE Y POR REGIONES

ALIMENTOS	R E G I O N E S			
	Occidental	Andina	Central	Oriental
100 %				
Tomates		*	*	
Peras		*		
Uvas		*		
98 %				
Arepas				*
Cambures	*			
Jugos	*			
97 %				
Hallaquitas		*		
Cebollas		*		
Salsa de tomate		*		
Cambures				*
Peras	*			
96 %				
Carne de res			*	
Yuca			*	
Salsa de tomate				*
Cambures			*	
Guanábana			*	
Lechosa			*	
Mango	*			
Manzana	*			
Níspero			*	*
Peras			*	*
Piña				*

CUADRO Nº 6 (continuación)
ALIMENTOS PREFERIDOS POR LA POBLACION ESTUDIADA,
CLASIFICADOS POR SU PORCENTAJE DE ACEPTACION
EN ORDEN DECRECIENTE Y POR REGIONES

ALIMENTOS	R E G I O N E S			
	Occidental	Andina	Central	Oriental
Uvas	*			
Jugos			*	*
Chicha			*	
95 %				
Arepa	*			
Cachapa				*
Sal	*			
Azúcar	*			
Vinagre				*
Aguacate	*			*
Guanábana	*			*
Mango				*
Manzana				*
Plátano	*			
Helados	*			
94 %				
Arepa		*		
Pan de trigo				*
Hallaquita				*
Leche pasteurizada		*		
Zanahoria		*		
Salsa mayonesa		*		
Aguacate		*		
Cambur		*		
Naranja	*			
Níspero		*		
Plátanos		*		
Mermelada		*		
Helados				*

CUADRO Nº 6 (continuación)
 ALIMENTOS PREFERIDOS POR LA POBLACION ESTUDIADA,
 CLASIFICADOS POR SU PORCENTAJE DE ACEPTACION
 EN ORDEN DECRECIENTE Y POR REGIONES

ALIMENTOS	REGIONES			
	Occidental	Andina	Central	Oriental
Torta		*		
Chocolate				*
93 %				
Maizena		*		
Leche pasteurizada	*			
Salsa de tomate	*			*
Tomates	*			*
Uvas				*
Conservas	*			
92 %				
Pan de trigo			*	
Arepa			*	
Hallaquita	*			
Galletas	*			
Avena	*			
Carne de cerdo	*		*	
Azúcar			*	
Salsa mayonesa	*			
Ñame				*
Durazno	*		*	
Fresas			*	
Limón	*			
Naranjas			*	*
Nísperos	*			
Piña	*			
Tamarindo	*			
Tortas	*			
Miel			*	
Café con leche	*			
Chicha				*

CUADRO N° 6 (continuación)

ALIMENTOS PREFERIDOS POR LA POBLACION ESTUDIADA,
CLASIFICADOS POR SU PORCENTAJE DE ACEPTACION
EN ORDEN DECRECIENTE Y POR REGIONES

ALIMENTOS	R E G I O N E S			
	Occidental	Andina	Central	Oriental
91 %				
Avena		*		
Carne de cerdo		*		
Papas		*		
Yuca	*			
Repollo		*		
Azúcar				*
Vinagre		*		
Sal		*		
Coco	*			
Durazno		*		
Lechosa	*			
Lima		*		
Mango		*		
Manzana		*		
Melón		*		
Pasas				*
Patilla	*			
Tamarindo		*		
Conservas		*		
Dulces de pasta	*			
Mermelada	*			
Jugos		*		
Chicha	*			
Café con leche		*		

CUADRO N° 6 (conclusión)

ALIMENTOS PREFERIDOS POR LA POBLACION ESTUDIADA,
CLASIFICADOS POR SU PORCENTAJE DE ACEPTACION
EN ORDEN DECRECIENTE Y POR REGIONES

ALIMENTOS	R E G I O N E S			
	Occidental	Andina	Central	Oriental
90 %				
Avena				*
Carne de gallina	*			*
Batata				*
Vinagre	*			
Guayaba	*			
Melón	*			
Tortas				*
Cacao				*

RESUMEN

REGION OCCIDENTAL	41 alimentos
ANDINA	32 "
CENTRAL	18 "
ORIENTAL	29 "
EN TOTAL	57 "

c) *Alimentos clasificados por orden alfabético y porcentaje de preferencia.*—Con el objeto de poder localizar rápidamente cualquiera de los 159 alimentos investigados, éstos se clasificaron por orden alfabético (cuadro N^o 7), asentándose los porcentajes de preferencia alimenticia global (promedio general de las cuatro regiones). Asimismo se incorporó una columna referente a número de orden por preferencia, en que los alimentos fueron numerados por orden descendente, o sea de mayor a menor aceptación (a menor número, mayor preferencia).

El objeto fundamental de clasificar los alimentos por esta forma permite planificar la dieta de la Institución, escogiéndose los alimentos de mayor preferencia y contribuye a que la Administración pueda reducir el costo de la alimentación.

La columna de porcentaje de la preferencia permite apreciar rápidamente el grado de popularidad de un alimento en la colectividad, ya que para su interpretación basta consultar la tabla de niveles de consumo del cuadro N^o 3, recomendándose preferentemente el uso de los víveres comprendidos en los niveles III y IV.

CUADRO N° 7
 CLASIFICACION ALFABETICA DE LOS 159 ALIMENTOS PREFERIDOS
 POR 404 PERSONAS ESTUDIADAS EN UNA COLECTIVIDAD
 DE SANOS

Número de orden alfabético	ALIMENTOS	Porcentaje de preferencia	Nº de orden según preferencia
1	Aceitunas	73,02	93
2	Acelgas	37,38	151
3	Aguacate	94,55	9
4	Ají	76,73	80
5	Ajo	67,82	106
6	Ajo-porro	42,82	144
7	Alcachofa	31,93	154
8	Alcaparra	70,04	101
9	Apio	65,10	112
10	Apio-españa	55,44	131
11	Arepa	96,53	3
12	Arvejas	57,67	125
13	Arroz	84,40	56
14	Atún	73,51	90
15	Auyama	63,37	115
16	Avena	90,84	23
17	Azúcar	92,57	15
18	Batata	85,15	55
19	Berenjena	24,00	159
20	Berro	59,65	124
21	Brócoli	27,23	158
22	Cacao	87,62	43
23	Cachapa	89,60	30
24	Café	86,14	49
25	Café con leche	90,10	28
26	Calabacín	30,44	156
27	Calabaza	38,86	149
28	Calamares	44,06	142
29	Camarones	75,50	87
30	Cambures	97,52	1
31	Canela	83,91	60
32	Caraotas	61,40	120
33	Carne de cerdo	87,87	39
34	Carne de conejo	75,00	89
35	Carne de gallina	89,60	29
36	Carne de res	84,10	58
37	Casabe	78,47	79
38	Cebolla	85,89	50
39	Cilantro	61,40	122
40	Ciruelas pasas	86,88	47

CUADRO N° 7 (continuación)

CLASIFICACION ALFABETICA DE LOS 159 ALIMENTOS PREFERIDOS
POR 404 PERSONAS ESTUDIADAS EN UNA COLECTIVIDAD
DE SANOS

Número de orden alfabético	ALIMENTOS	Porcentaje de preferencia	Nº de orden según preferencia
41	Clavos	75,74	83
42	Coco	88,61	37
43	Coliflor	44,80	141
44	Colinabo	32,18	153
45	Comino	61,40	121
46	Conservas	90,59	26
47	Hojuelas de maíz	75,50	85
48	Curry	37,38	152
49	Chayota	56,93	128
50	Chicha	91,34	22
51	Chicharrón	85,40	54
52	Chirimoya	72,77	96
53	Chocolate	91,58	19
54	Chorizo	73,02	95
55	Dulces en almíbar	79,70	77
56	Dulces enlatados	84,16	59
57	Durazno	86,88	46
58	Escarola	30,94	155
59	Espaguetis	45,30	140
60	Espárragos	46,78	138
61	Espinacas	57,08	126
62	Fresas	82,42	66
63	Frijoles	53,22	133
64	Funche	75,99	82
65	Galletas	89,60	32
66	Garbanzos	47,03	137
67	Gaseosas	78,71	78
68	Gelatina	69,31	102
69	Guanábana	89,60	31
70	Guayaba	87,62	40
71	Guayabita	72,03	98
72	Habas	42,82	143
73	Hallaquita	92,82	14
74	Harina maíz tostado	81,93	67
75	Helados	94,06	12
76	Hierbabuena	68,56	104
77	Hígado	61,14	123
78	Higos secos	75,25	88
79	Huevos	81,19	71
80	Icacos	73,27	92

CUADRO N° 7 (continuación)

CLASIFICACION ALFABETICA DE LOS 159 ALIMENTOS PREFERIDOS
 POR 404 PERSONAS ESTUDIADAS EN UNA COLECTIVIDAD
 DE SANOS

Número de orden alfabético	ALIMENTOS	Porcentaje de preferencia	N° de orden según preferencia
81	Jaleas	79,95	92
82	Jamón	82,92	64
83	Jugos	96,53	4
84	Langosta	56,93	127
85	Laurel	40,10	147
86	Leche pasteurizada	91,98	18
87	Leche en polvo	67,08	108
88	Lechosa	90,59	24
89	Lechuga	81,44	69
90	Lentejas	46,53	139
91	Lima	67,08	107
92	Limón	89,36	34
93	Maizena	73,50	91
94	Mamey	81,19	72
95	Mamones	80,20	74
96	Mandarinas	82,67	65
97	Mangos	95,05	6
98	Maní	87,62	41
99	Mantequilla	85,89	51
100	Manzanas	95,05	7
101	Mapuey	65,59	111
102	Melón	85,40	53
103	Membrillo	61,04	119
104	Merey	75,50	86
105	Mermelada	87,38	44
106	Miel	86,14	48
107	Mondongo	65,59	110
108	Mortadela	63,12	116
109	Mostaza	68,81	103
110	Nabo	42,57	146
111	Naranja	92,33	16
112	Níspero	94,31	11
113	Nuez moscada	63,12	117
114	Name	83,17	63
115	Ocumo	84,40	57
116	Orégano	75,74	84
117	Ostras	52,48	134
118	Pan de trigo	90,59	25
119	Panquecas	38,37	150
120	Papas	85,64	52

CUADRO N° 7 (conclusión)

CLASIFICACION ALFABETICA DE LOS 159 ALIMENTOS PREFERIDOS
 POR 404 PERSONAS ESTUDIADAS EN UNA COLECTIVIDAD
 DE SANOS

Número de orden alfabético	ALIMENTOS	Porcentaje de preferencia	Nº de orden según preferencia
121	Papelón	79,70	76
122	Pasas	89,11	35
123	Pastas (dulces de)	87,62	42
124	Patilla	89,36	33
125	Pepino	70,54	100
126	Pepitonas	72,77	97
127	Peras	97,28	2
128	Perejil	51,24	135
129	Pescado fresco	56,44	129
130	Pescado salado	56,44	130
131	Pimentón	64,36	24
132	Pimienta	83,41	61
133	Piña	93,32	13
134	Plátanos	91,34	20
135	Queso amarillo	67,82	105
136	Queso blanco	75,99	81
137	Queso parmesano	62,62	118
138	Quinchonchos	42,57	145
139	Rábanos	64,36	114
140	Remolacha	83,17	62
141	Repollo	81,93	68
142	Repollitos de Bruselas ..	71,53	99
143	Sal	90,35	27
144	Salmón	39,60	148
145	Salsa mayonesa	87,38	45
146	Salsa de tomate	95,05	5
147	Sardinas	27,72	157
148	Sesos	48,27	136
149	Tamarindo	88,37	38
150	Té	73,02	94
151	Tomate	94,31	10
152	Toronja	81,44	70
153	Tortas	91,34	21
154	Tuna	54,21	132
155	Uvas	95,05	8
156	Vainitas	65,84	109
157	Vinagre	92,33	17
158	Yuca	88,61	36
159	Zanahoria	80,69	73

**INTERPRETACION DE LA COLUMNA
"NUMERO DE ORDEN SEGUN PREFERENCIA"**

Porcentaje de preferencia	Número de alimentos	Numeración acumulativa
del 75 al 100%	89	1 — 89
del 50 al 74%	46	90 — 135
del 25 al 49%	23	136 — 158
del 0 al 24%	1	159 — 159

7º Conclusiones.

El estudio de los hábitos alimentarios en una colectividad nos proporciona una información muy valiosa para conocer las preferencias por determinados alimentos, lo que permite orientar mejor la alimentación y adaptarla al grupo. Asimismo resulta útil para realizar modificaciones educacionales de los hábitos alimentarios, cuando fuese necesario, y además da a conocer características de la alimentación de todo el grupo en conjunto, por regiones o por edades, lo que permite realizar estudios científicos y orientar las compras de los alimentos, reduciendo los rechazos, tan comunes en las Instituciones.

En el presente trabajo, las conclusiones se aplican a una institución en particular, al aumentar el número de personas estudiadas podremos obtener conclusiones más generales y a medida que sea mayor el número de estudios realizados, se apreciará mejor el panorama de la alimentación regional ya señalado en estudios anteriores (2), en que se había notado las diferencias en los alimentos consumidos, en encuestas efectuadas en distintas regiones del país.

De los datos obtenidos en la colectividad, integrada por 404 varones, en que el 89% tienen una edad comprendida entre los 19 y 21 años (ambos inclusive), se concluye:

- 1) Con el más alto nivel de aceptación, el 75% y más de las personas (consideradas en forma global) prefieren 89 alimentos, o sea un 56% del total investigado (159).
- 2) Tomando el mismo nivel de aceptación y considerando la población en forma regional, prefieren 116 alimentos diferentes, de los cuales 62 son de uso común en las cuatro regiones.

- 3) Existen evidentes diferencias entre los alimentos preferidos de una a otra región; así vemos que la de Occidente es la que presenta mayor variación en sus hábitos alimentarios.
92 alimentos en el 75% y más de la población
41 alimentos en el 90% y más de la población.
- 4) Las diferencias individuales en el consumo de uno a otro alimento son muy numerosas, y sólo pueden apreciarse por el examen comparativo de las preferencias regionales.
- 5) Que existen alimentos, como ya se ha indicado, cuya aceptación es bastante baja en las distintas zonas, por cuanto se desprende que no son de consumo popular en el grupo estudiado.

Según estos resultados, se deduce que el estudio de los hábitos alimentarios proporciona una información útil y complementaria de los demás métodos usualmente empleados, y por ello recomendamos su utilización.

RESUMEN

El objeto de este estudio es la determinación de los hábitos alimentarios en 410 personas de la institución militar antes citada y mediante la aplicación del método presentado por uno de los autores en un trabajo anterior, basado en la aceptación de 159 alimentos de uso muy frecuente en Venezuela.

Los resultados se presentan en dos formas diferentes: en general y por la región de origen de las personas.

Con este objeto fueron estudiadas cuatro regiones del país (Occidente, Andes, Centro y Oriente), y las conclusiones son las siguientes:

- 1) Con un alto nivel de aceptación (más del 75%) estas personas, en general, utilizan 89 alimentos diferentes (56%) de un total de 159.
- 2) Por regiones, con el mismo nivel de aceptación utilizan 116 alimentos diferentes, pero solamente 62 son de uso común en las cuatro regiones mencionadas.
- 3) Los hábitos alimentarios de la población de cada una de estas regiones se presentan estadísticamente para la apreciación.

- 4) El estudio de los hábitos alimentarios en las personas de una institución da una valiosa información tanto desde el punto de vista técnico como de su aplicación práctica, en el aspecto administrativo y en la dirección dietética de la alimentación en éstas.

También permite conocer las diferencias en los hábitos alimentarios en las poblaciones de diferentes regiones del país, lo cual tiene también gran importancia desde el punto de vista educacional. Por estas razones, los autores sugieren la utilización de este método en estudios alimentarios.

SUMMARY

This paper deals with the determinations of the nutritional habits of 410 persons from a military institution. The study has been made making use of a method presented by one the authors in a previous paper, and based on the acceptance or use of 159 popular and native foods from Venezuela.

The results are presented in two different ways: in general and by the region where the person was born. For this last purpose four regions of the country were studied (West, Andes, Center and East), the conclusions are:

- 1.—At a high level of acceptance (more than 75%), these persons in general accepted 89 different foods (56%) of the total 159.
- 2.—By regions and at the same level of acceptance, they used 116 different foods, but only 62 are used in the four regions considered.
- 3.—The typical habits of the population of each region are presented statistically for the study.
- 4.—The study of the nutritional habits of persons from institutions give a valuable information with technical and practical application on the administrative and dietetic direction of the nutrition on institutions, and also show the differences of the nutritional habits of the population of different regions of Venezuela.

For this reason the authors suggest its usual applications.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Vélez Boza, Fermín.—Un método para el estudio de los hábitos alimenticios humanos. Arch. Ven. Nut. Vol. XI, N° 1, pág. 55. Enero 1961.
- (2) Vélez Boza, Fermín, y González S., Magdalena.—Los alimentos básicos utilizados en algunas poblaciones de Venezuela. Arch. Ven. Nut. Vol. XI, N° 1, pág. 31. Enero 1961.