

Encuesta de las preparaciones alimentarias suministradas a pre-escolares de familias con modestos recursos de Caracas*

FERMÍN VÉLEZ BOZA
Instituto Nacional de Nutrición

En un estudio anterior (1) determinamos los alimentos corrientemente empleados por las familias de modestos recursos en la alimentación de sus niños en edad pre-escolar y la influencia de éstos en su estado nutricional.

El conocimiento de los alimentos y las cantidades consumidas es indispensable, pero también es de gran interés precisar qué sistema de alimentación siguen, es decir, cuáles alimentos utilizan primero; cómo se va modificando la alimentación a medida que el niño crece; cuál es la distribución de los alimentos en las diferentes comidas, y especialmente qué métodos de preparación emplean.

Es por primera vez que entre nosotros se trata de estudiar el sistema de alimentación y las preparaciones utilizadas por las familias obreras durante estas edades, no sólo con el fin de conocer sus peculiaridades, sino también para comprobar qué relación guardan con el estado nutricional del niño y de este modo procurar soluciones adecuadas a nuestros hábitos alimentarios.

Deben tenerse en cuenta dos hechos importantes que ocurren en esta época de la vida: el primero es la total dependencia que tiene el niño pequeño de sus familiares en lo que

* Agradecemos la colaboración prestada en este estudio a: Dra. Magdalena González, Sra. Aurora Aranda y Cecilia Spósito.

respecta a los alimentos que recibe, y el segundo es que en esta edad se inicia el establecimiento de los hábitos alimentarios.

1º—*Objetivo.*

Se trata de determinar en la alimentación de niños en edad pre-escolar los siguientes hechos: 1) Cuáles son los tipos de preparaciones alimentarias que les son proporcionadas y su frecuencia. 2) Su distribución en las diferentes comidas. 3) Qué relación existe entre el sistema de alimentación utilizado y el peso de los niños (estado nutricional).

2º—*Método.*

Se estudiaron por el método de encuesta de hábitos alimentarios para preparaciones (2). Todas las diferentes formas empleadas por las familias del grupo de niños estudiado, los datos fueron obtenidos por personal técnico mediante el interrogatorio de las madres y luego se relacionaron los resultados encontrados con el peso de los niños.

Para clasificar los niños según su estado nutricional se tomó de norma el peso, considerándose como pesos normales para el pre-escolar venezolano los promedios encontrados por el Dr. G. Barrera Moncada (3) y calculándose un sigma por debajo de ésta para los de bajo peso. Aunque esta técnica no es la ideal, es utilizable como sistema de clasificación sanitaria.

3º—*Población.*

Para la realización de esta encuesta fue estudiada la población de un barrio de Caracas, seleccionándose dos grupos de pre-escolares, unos con peso bajo y otros con peso normal, sumando ambos un total de 415 niños, de ellos eran varones 182 y hembras 233.

La distribución de la muestra se indica en el cuadro N° 1.

4º—*Plan de estudio.*

Para facilitar la apreciación de los resultados encontrados se examinan éstos según los siguientes aspectos: edad y peso; ingresos familiares; preparaciones utilizadas, relacionando éstos con el peso (estado nutricional) de los niños.

A.—Relación entre edad, sexo y estado nutricional (peso).

Los resultados encontrados en los 415 niños son los siguientes: en cuanto a la edad estaban representados todos los grupos de 2 a 8 años, siendo muy similares los de 3 a 7 años; con relación al sexo, eran varones 182 y hembras 233.

Con respecto a su estado nutricional se observa: que de los 415 niños tenían un peso normal 194 (46,8%); de éstos eran varones 86 y hembras 108; en cambio, tenían peso bajo 221 (53,2%) y en este grupo había 96 varones y 125 hembras; estos resultados se indican en el cuadro N^o 1.

CUADRO Nº 1

DISTRIBUCION POR EDAD, SEXO Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS 415 NIÑOS ESTUDIADOS

EDAD EN AÑOS	Número de Niños			Número de Niños de Peso Normal			Número de Niños de Peso Bajo		
	Total	Varones	Hembras	Total	Varones	Hembras	Total	Varones	Hembras
2	24	7	17	10	2	8	14	5	9
3	87	35	52	43	16	27	44	19	25
4	68	36	32	40	20	20	28	16	12
5	78	37	41	32	15	17	46	22	24
6	90	36	54	33	16	17	57	20	37
7	61	30	31	30	16	14	31	14	17
8	7	1	6	6	1	5	1	—	1
TOTAL	415	182	233	194	86	108	221	96	125

*B.—Relación entre ingresos familiares
y estado nutricional (peso).*

Se clasificaron los ingresos familiares en bolívares y por mes, en los cuatro grupos siguientes: de 0 a 500; 501 a 1.000; 1.001 a 1.501 y más, encontrándose que la mayoría de las familias declararon ingresos entre 501 y 1.000 (45,4%).

La clasificación adoptada de niños con peso bajo y normal tuvo que modificarse al clasificarse por ingresos, debido al hecho de que en algunas familias existían niños de ambos grupos (algunos con peso bajo y otros normal).

Los datos de cada grupo económico figuran en el cuadro Nº 2, observándose que existe una relación directa entre ingresos familiares y el peso (estado nutricional) de los niños. Así en las familias con niños de peso bajo el ingreso promedio era de 956,48; en cambio, en las familias con niños de peso normal el ingreso promedio fue de Bs. 1.132,23, y en las que tenían niños de ambos grupos el ingreso fue de Bs. 1.055,39.

En dicho cuadro se analizan sólo 198 familias (291 niños) de las 270 estudiadas, o sea el 73,33%, lo que constituye una muestra bastante satisfactoria y refleja la situación económica del grupo.

C.—Preparaciones utilizadas en la alimentación de los niños.

Para apreciar la importancia de las diferentes preparaciones utilizadas en la alimentación de los pre-escolares consideraremos éstas bajo los siguientes aspectos: su clasificación, distribución y consumo en relación con el peso de los niños.

a) *Clasificación de las preparaciones:*

Se encuentra que las familias estudiadas utilizan un total de 146 preparaciones diferentes; éstas se clasificaron en 21 grupos, tomando como base en cada uno de ellos el alimento más importante que los compone; éstas son:

Grupos de alimentos	Número de preparaciones	Grupos de alimentos	Número de preparaciones
I. Pan	6	X. Huevos	5
II. Cereales con leche	7	XI. Sopas	12
III. Leche	6	XII. Leguminosas.	10
IV. Productos lácteos (quesos) .	5	XIII. Arroz	10
(mantequilla) .	1	XIV. Pastas	2
V. Carne de res .	17	XV. Tubérculos .	8
(hígado)	4	XVI. Hortalizas ..	5
VI. Cerdo	5	XVII. Plátanos ...	5
VII. Aves	2	XVIII. Frutas	3
VIII. Pescados	3	XIX. Pasteles	2
IX. Otras carnes (venado)	1	XX. Postres	16
		XXI. Bebidas	13

Como se ve, las que tienen mayor variedad son: a base de carne de res, 17; postres, 16; bebidas, 13; sopas, 12; leguminosas, 10; arroz, 10; tubérculos, 8; cereales con leche, 7; pan y cereales, 6; leche, 6.

En cambio, son poco usadas las preparaciones a base de pescado, aves, pastas y pasteles, productos lácteos y frutas.

CUADRO Nº 2

RELACION ENTRE INGRESOS FAMILIARES EN BOLIVARES Y ESTADO NUTRICIONAL DE 291 NIÑOS ESTUDIADOS

GRUPOS ECONOMICOS Bs.	T O T A L E S					FAMILIAS CON NIÑOS DE BAJO PESO					FAMILIAS CON NIÑOS DE PESO NORMAL					FAMILIAS CON NIÑOS DE BAJO PESO Y DE PESO NORMAL (MIXTAS)				
	NUMERO DE		% de Familias	Monto en Bs. de los Ingresos Declarados	Promedio mensual de los Ingresos Declarados	NUMERO DE		% de Familias	Monto en Bs. de los Ingresos Declarados	Promedio mensual de los Ingresos Declarados	NUMERO DE		% de Familias	Monto en Bs. de los Ingresos Declarados	Promedio mensual en Bs. de los Ingresos Declarados	NUMERO DE		% de Familias	Monto en Bs. de los Ingresos Declarados	Promedio mensual en Bs. de los Ingresos Declarados
	Familias	Niños				Familias	Niños				Familias	Niños				Familias	Niños			
Hasta 500,00	29	37	14,65	10.172,00	350,76	23	28	18,70	7.922,00	344,43	5	7	6,85	1.750,00	350,00	1	2	5,26	500,00	500,00
De 501 a 1.000,00	90	136	45,45	67.510,90	750,12	50	63	40,65	37.448,20	748,96	29	51	39,72	21.938,70	756,51	11	22	57,90	8.124,00	738,54
De 1.001 a 1.500,00	43	69	21,72	53.159,00	1.236,26	23	28	18,70	27.941,00	1.214,83	18	36	24,66	22.710,00	1.261,67	2	5	10,53	2.508,00	1.254,00
De 1.501 y más	36	49	18,18	71.569,00	1.988,03	20	23	16,26	37.640,00	1.882,00	12	18	16,44	26.064,00	2.172,00	4	8	21,05	7.865,00	1.966,25
TOTALES	198	291	100,00	202.410,90	1.022,28	116	142	100,00	110.951,20	956,48	64	112	100,00	72.462,70	1.132,23	18	37	100,00	18.997,00	1.055,39

b) *Distribución de las preparaciones en las comidas.*

Para apreciar la variedad y número de preparaciones diferentes que les proporcionaban a los niños en las distintas comidas se analizan en conjunto todas las preparaciones empleadas (cuadro N° 3) y por día (cuadro N° 4), tanto en los de peso bajo como en los de peso normal.

CUADRO N° 3

NUMERO TOTAL DE PREPARACIONES DIFERENTES SUMINISTRADAS EN LAS COMIDAS A LOS 415 NIÑOS

Comidas	Total de preparaciones por comida (ambos grupos)	Total de las preparaciones utilizadas por los niños con:	
		Peso Bajo	Peso Normal
Desayuno	54	47	40
Media mañana	24	13	21
Almuerzo	96	79	84
Merienda	50	37	41
Cena	78	53	67
Al acostarse	6	4	5

En el cuadro N° 3 se observa que los alimentos se distribuyen en 6 comidas durante el día; algunas de las preparaciones son comunes a varias de las comidas.

En la primera columna se indican todas las preparaciones diferentes empleadas por ambos grupos en una misma comida y se aprecia que consumen mayor número de preparaciones en: el almuerzo, 96; le sigue la cena con 78 y luego el desayuno con 54, siendo, por consiguiente, el almuerzo la comida más importante del día; ocupa el cuarto puesto la merienda y el 5º lugar a mitad de la mañana. Esto se observa tanto en forma global como en cada uno de los dos grupos estudiados.

En la tercera columna se ve que los niños con peso normal reciben mayor número de preparaciones en casi todas las comidas, pero la distribución es igual para ambos grupos en las diferentes comidas.

En el cuadro N^o 4 se indica el promedio diario de preparaciones servidas en cada una de las comidas según la edad y peso de los niños, encontrándose que para todas las edades el número es mayor en los de peso normal que en los de peso bajo y que el número de éstas varía poco en los 7 años estudiados, siendo de 15-19 preparaciones, aunque siempre es mayor en los de peso normal. Por comidas consumen en el almuerzo de 5 a 6 preparaciones; en la cena y desayuno, de 4 a 5.

CUADRO Nº 4

NUMERO PROMEDIO DE PREPARACIONES CONSUMIDAS DIARIAMENTE POR NIÑOS CON PESO BAJO Y PESO NORMAL

(Clasificados por edad y por comidas)

Edad	Desayuno		Media mañana		Almuerzo		Merienda		Cena		Antes de dormir		Promedio diario	
	(Años)	P.B.	P.N.	P.B.	P.N.	P.B.	P.N.	P.B.	P.N.	P.B.	P.N.	P.B.	P.N.	P.B.
2	5	5	0,2	1	6	5	1	2	4	4	0,2	0,2	16	18
3	4	4	0,2	0,5	5	5	1	2	4	4	0,1	—	15	15
4	4	4	0,3	0,7	6	6	1	2	4	5	—	0,1	15	17
5	4	5	0,4	0,6	5	6	1	2	4	5	—	—	16	18
6	4	5	1	0,6	5	6	1	2	4	5	—	0,1	15	19
7	4	5	0,1	—	5	6	1	1	4	4	—	—	15	16
8	4	5	—	0,6	9	6	—	2	6	5	—	—	19	18

Abreviaturas: P.B. = Peso Bajo — P.N. = Peso Normal.

Para conocer cuáles son los tipos y distribución de las preparaciones que más se emplean en cada una de las comidas se presentan todos los resultados en cuadro N^o 5.

Si tomamos en cuenta solamente aquellas preparaciones cuyo consumo es superior al 50%, encontramos que:

En el desayuno, las que más emplean son las cinco siguientes: pan de trigo, arepa, mantequilla, queso blanco y café con leche, y en forma muy similar en los niños con peso bajo como en los de peso normal; no existiendo, por lo tanto, diferencias en cuanto al tipo de preparaciones usadas en esta comida en los dos grupos de niños estudiados.

A mitad de la mañana ninguna de las preparaciones alcanzó este nivel; solamente fue utilizado un tipo de frutas en el 40% de los niños con peso normal.

En el almuerzo: En los de peso bajo las preparaciones fueron: sopa de caraoas negras, plátanos fritos, arroz blanco, espaguetis en salsa, sopa de tubérculos, ensalada de hortalizas, frutas y carne en bistec, o sean 9 preparaciones; en cambio, para los de peso normal se agregan a éstas las siguientes: papas en ensalada, sopa de frijoles, sopa de arvejas, pescado fresco frito, recibiendo éstos 13 preparaciones.

En la merienda: Sólo una preparación alcanzó este nivel y fue el pan de trigo en los niños de peso normal.

En la cena: Los niños de peso bajo sólo tenían pan de trigo; en cambio, en los de peso normal tenían pan de trigo y café con leche.

En la noche, antes de acostarse, ninguna de las preparaciones alcanzó un nivel de consumo superior al 50%.

CUADRO N° 5

PREPARACIONES UTILIZADAS EN CADA UNA DE LAS COMIDAS
DEL DIA

DESAYUNO

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
Mantequilla	88	88
Arepas	81	89
Queso blanco	65	71
Café con leche	63	60
Pan de trigo	54	45
Avena con leche (atol)	34	36
Leche fresca	19	23
Leche en polvo	15	18
Huevos fritos	15	16
Frutas	15	7
Hojuelas de maíz con leche	13	9
Jugo de naranja	11	4
Productos a base de cacao	7	15
Carne en bistec	7	4
Teteros con cereal	7	14
Jugo de zanahorias	3	1
Maicena con leche	3	2
Queso amarillo	3	26
Café negro	3	2
Hallaquitas	3	3
Cebada con leche	2	1
Malta	2	—
Gelatina	2	—
Crema de arroz con leche	2	4
Jamón frito	2	4
Huevos tibios	2	3
Atol de harina de maíz	2	—
Guarapo	2	1
Galletas	2	2
Mortadela	2	2
Jugos enlatados	1	3
Diablito	1	0,50
Mermeladas	1	2
Queso de mano	1	—
Chuletas fritas	1	0,50
Carraotas fritas	1	4
Queso frito	1	—
Mayonesa	1	—
Plátanos sancochados	1	—
Jugo de berro con leche	1	—

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
Huevos en revoltillo	0,45	1,03
Jugo de tomates	0,45	—
Carne frita	0,45	—
Tomates en ensalada	0,45	—
Caldo con papas y huevos	0,45	—
Pan dulce	0,45	—
Cuajada	0,45	—
Chocolate	—	1,03
Pasta de hígado	—	1
Bizcocho	—	0,51
Pescado fresco frito	—	2
Hígado en bistec	—	0,51
Tortilla	—	2
Jugo de remolacha	—	0,51

A MEDIA MAÑANA

Frutas (naturales)	14	40
Jugo de frutas (enlatados)	3	12
Malta	2	3
Pan de trigo	2	5
Jugo de hortalizas	2	6
Jugo de frutas	1	10
Café con leche	—	2
Productos a base de cacao	1	—
Galletas	1	4
Leche fresca	1	1
Mermeladas	1	1
Gelatina	0,50	3
Gaseosas	0,50	—
Dulces	0,50	—
Producto lácteo (P. L.)	—	1
Fresco de cebada	—	0,50
Mantequilla	—	2
Crema de arroz con leche	—	1
Chicha de arroz	—	1
Pudín	—	0,50
Dulces en almíbar	—	0,50
Helados	—	2
Fresco de avena	—	2
Maicena con leche	—	1

ALMUERZO

Sopa de caraotas negras	88	93
Plátanos fritos	86	76
Arroz blanco	86	98

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
Espaguettis en salsa	81	95
Sopa de tubérculos	76	71
Ensalada de hortalizas	65	66
Frutas	60	77
Carne en bistec	57	71
Papas en ensalada	52	66
Sopa de frijoles	51	65
Huevos fritos	48	43
Sopa de arvejas	48	72
Plátanos sancochados	47	45
Mondongo	39	54
Pescado fresco frito	38	60
Sopa de garbanzos	32	44
Sopa de lentejas	30	43
Carne frita	29	29
Carne molida	29	46
Sopa de quinchonchos	26	24
Carne guisada con papas	23	18
Huevos sancochados	20	28
Plátanos horneados	20	24
Cochino frito	19	33
Carne asada	19	22
Carne en asado	18	26
Fresco de avena	18	36
Hervido criollo	17	30
Carne en salsa	15	32
Hervido de gallina	15	49
Papas en puré	15	19
Pollo frito	14	17
Caraotas negras guisadas	14	17
Carne a la parrilla	14	9
Carne en albóndigas	13	29
Sopa de pescado	13	17
Arvejas guisadas	12	13
Carne esmechada	12	11
Hígado en bistec	12	16
Sopa de pastas	11	30
Espaguettis con queso y mantequilla	11	13
Consomé	9	3
Leche fresca	9	12
Carne a la plancha	9	11
Carne abizcochada	9	10
Arroz con pollo	8	13
Cochino en salsa	7	19
Huevos tibios	7	13
Pan de trigo	7	8
Gaseosas	6	19

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
Pollo guisado	6	25
Hígado en salsa	5	6
Papas fritas	5	9
Pescado salado en salsa	5	12
Pescado fresco en salsa	5	8
Huevos en tortilla	5	4
Plátanos verdes en tostones	5	11
Jugos enlatados	5	5
Crema de arroz con leche	5	11
Sopa de papas	5	12
Ensalada de tomates	4	4
Arroz guisado	4	5
Sopa de plátano verde	4	—
Sopa de habas	4	5
Jugo de naranja	3	2
Leche en polvo	3	6
Arroz en dulce	3	2
Jugo de remolachas y zanahorias	3	2
Dulces (caramelos, etc.)	3	0,51
Arepas	1	—
Arroz con hortalizas	1	—
Huevos en revoltillo	1	—
Arroz con mantequilla	1	—
Arroz con leche	1	—
Papas rellenas	0,45	—
Ensalada de repollo	0,45	—
Malta	0,45	—
Leche condensada	0,45	—
Arroz con coco	0,45	—
Carne de venado	—	1
Hígado molido	—	6
Arroz en dulce	—	2
Papas sancochadas	—	9
Papas horneadas	—	2
Ensalada de berro y lechuga	—	3
Torticas fritas	—	2
Lechosada	—	4
Fresco de melón	—	0,50
Merengada	—	1
Productos a base de cacao	—	6
Cebada con leche	—	7
Carato	—	3
Chicha	—	5
Hallaquitas	—	0,50
Té	—	0,50

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
MERIENDA		
Pan de trigo	31	50
Frutas	24	25
Mantequilla	16	22
Mermelada	14	15
Gelatina	11	7
Jugos enlatados	10	8
Gaseosas	7	8
Leche fresca	6	8
Malta	4	5
Fresco de avena	4	—
Atol de harina de maíz tostado	4	2
Pan dulce	3	4
Café con leche	3	10
Teteros	3	7
Productos a base de cacao	3	3
Queso blanco	2	2
Avena en atol	2	1
Cotufas	—	2
Dulce en almíbar	2	0,50
Dulces (caramelos)	2	6
Hojuelas de maíz con leche	2	—
Torta	2	—
Galletas	1	11
Crema de arroz	1	1
Jaleas	1	1
Miel	1	2
Maicena en atol	0,45	—
Café negro	0,45	2
Flan	0,45	0,50
Manjar de frutas	0,45	0,50
Chocolate	0,50	1
Leche condensada	0,45	2
Mortadela	0,45	0,50
Pudín	0,45	—
Mayonesa	0,45	—
Tomates crudos	0,45	—
Té	0,45	—
Leche con hongos	0,45	—
Hallaquitas	—	0,50
Ponqué	—	1
Gofio	—	0,50
Leche en polvo	—	3
Producto lácteo (P. L.)	—	0,50
Queso blanco	—	2
Huevos sancochados	—	0,50

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
Huevos fritos	—	0,50
Carne en bistec	—	0,50
Dulces de pasta	—	2
Quesillo	—	1
Guarapo	—	0,50

C E N A

Pan de trigo	69	73
Café con leche	46	53
Arroz blanco	42	36
Espaguettis con salsa	41	42
Mantequilla	38	28
Avena en atol	30	27
Carne en bistec	30	30
Leche fresca	24	21
Plátanos fritos	18	30
Queso blanco	17	21
Huevos fritos	13	20
Productos a base de cacao	9	17
Sopa de verduras	8	21
Sopa de pastas	7	6
Dulce en almíbar	7	1
Queso amarillo	7	15
Leche en polvo	6	17
Huevos tibios y sancochados	6	—
Plátanos salcochados	6	8
Gelatina	6	18
Papas en puré	5	6
Chocolate	5	6
Frutas	4	—
Maicena con leche	4	6
Carne molida	4	14
Espaguettis con queso y mantequilla	4	6
Pescado fresco frito	4	7
Café negro	4	1
Jugos enlatados	4	5
Ensaladas	4	14
Huevos sancochados	3	15
Carne frita	3	13
Arepa	2	11
Carne guisada con papas	2	1
Hojuelas de maíz con leche	2	4
Tortas	1	—
Cochino frito	1	9
Gallina o pollo en salsa	1	8
Mortadela	1	—

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
Berenjenas fritas	1	0,50
Papas fritas	1	4
Plátanos horneados	1	5
Hígado frito	1	2
Pescado salado guisado	1	1
Sopa de espinacas	1	1
Flan	1	—
Gaseosas	—	1
Huevos en revoltillo	—	1
Crema de arroz	—	4
Queso amarillo	—	15
Tortillas	—	5
Caraotas negras fritas	—	2
Teteros con cereal	0,45	8
Jamón	0,45	—
Mermelada	0,45	—
Sopa de pescado	0,45	—
Cebada con leche	0,45	—
Torticas fritas	0,45	—
Sopa de espárragos	0,45	—
Carne asada	—	7
Arroz paella	—	2
Arroz con mantequilla	—	1
Pescado fresco en salsa	—	1
Guarapo	—	2
Quesillo	—	3
Manjar de frutas	—	0,50
Jaleas o dulces	—	6
Arroz con salsa de carne	—	1
Sopa de gallina	—	5
Sopa de arvejas	—	13
Sopa de lentejas	—	7
Sopa de quinchonchos	—	4
Sopa de papas	—	8
Sopa de garbanzos	—	4
Sopa de frijoles	—	8
Papas con acelgas	—	0,50
Flan	—	4
Quesillo	—	0,50

ALIMENTOS TOMADOS ANTES DE DORMIR

Jugos enlatados	4	1
Teteros con cereal	2	3
Malta	2	5

Alimentos	Porcentajes	
	P.B.	P.N.
Avena con leche (atol)	1	—
Productos a base de cacao	—	0,50
Leche fresca	—	2
Empanadas	—	0,50
Pan dulce	—	0,50
Tostones	—	0,50
Hallaquitas	—	0,50
Galletas	—	2
Atol de harina de maíz	—	3
Sopa de espárragos	0,45	—
Tortas	1	—
Tubérculos salcochados	1	—

ABREVIATURAS:

P. B. = Peso Bajo.

P. N. = Peso Normal.

— = No se consume.

c) *Consumo de las preparaciones:*

Las diferentes preparaciones empleadas en la alimentación tienen un consumo diferente por la población pre-escolar; para apreciarlo las ordenamos en cinco grupos, según su porcentaje o nivel de consumo, tanto en los niños de peso bajo como en los normales y en ambos. Estas observaciones se indican en el cuadro N° 6.

CUADRO N° 6

NUMERO DE PREPARACIONES EMPLEADAS EN CADA GRUPO Y EN CONJUNTO

Niveles de consumo	Total de preparaciones		
	P.B.	P.N.	Global
1º — Del 0 al 24,9%	94	83	117
2º — " 25 al 49,9%	11	23	27
3º — " 50 al 74,9%	7	9	11
4º — " 75 al 99,9%	7	5	9
5º — " 100 y más	6	10	10
Total de preparaciones que utilizan	125	130	174
Total de preparaciones que no usan	21	16	
Total	146	146	

Las preparaciones que tienen los porcentajes más elevados, 75 y 100%, son las más usadas; su número es pequeño: 13 en los niños de peso bajo y 15 en los de peso normal.

Todos los tipos de preparaciones utilizadas en los niños de peso bajo y normal se indican en el cuadro N° 7, donde se clasifican según los cinco niveles de consumo; esto permite apreciar mejor las preparaciones que son más corrientemente empleadas.

Si se comparan las preparaciones con una utilización del 75 y 100% y más en ambos grupos de niños, se observa que:

1º) Los niños con peso normal reciben: carne (bistec) en el 100% y hortalizas en el 75%, y en cambio los de peso bajo no reciben hortalizas y la carne (bistec) sólo en el 75%.

2º) Si consideramos el nivel de 50-75% encontramos que los de peso normal reciben proteínas animales en forma de: carne molida, pescado frito, sopa de gallina y mondongo; en cambio, los de peso bajo no reciben estos alimentos. Ambos grupos reciben frijoles (sopa) y papas (ensaladas).

Según esto, la diferencia fundamental, tomando en consideración un consumo por más del 50% en ambos grupos, consiste principalmente en que los niños de peso normal reciben más preparaciones con proteínas animales y hortalizas que los de peso bajo.

CUADRO N° 7

PREPARACIONES CLASIFICADAS POR SU PORCENTAJE DE CONSUMO

Preparaciones utilizadas:
1º—Por el 100%:

	P.B.	P.N.		P.B.	P.N.
1. Pan de trigo	+	+	13. Pescado fresco frito	+	.
2. Arepas	—	+	14. Huevos sancochados	+	+
3. Café con leche	+	+	15. Hervido criollo	—	+
4. Mantequilla	+	+	16. Sopa de pastas	—	+
5. Carne en bistec	—	+	17. Mondongo	+	.
6. Sopa de caraotas negras ..	—	+	18. Sopa de lentejas	+	+
7. Arroz blanco	—	+	19. Sopa de garbanzos	+	+
8. Espaguetis con salsa	+	+	20. Sopa de quinchonchos	+	+
9. Frutas (natural)	+	+	21. Papas en puré	—	+
10. Plátano frito	+	+	22. Plátanos horneados	—	+
Total	6	10	23. Jugo de frutas (enlatados).	+	+
			24. Gelatina	—	+
2º—Del 75 al 99,9%:			25. Gaseosas	—	+
1. Arepas	+	.	26. Fresco de avena	—	+
2. Queso blanco	+	+	27. Productos a base de cacao .	—	+
3. Carne en bistec	+	.	Total	11	23
4. Huevos fritos	+	+			
5. Sopa de tubérculos	+	+	5º—Del 0 al 24,9%:		
6. Sopa de caraotas negras ..	+	.	1. Hallaquita	+	+
7. Sopa de arvejas	—	+	2. Galletas	+	+
8. Arroz blanco	+	.	3. Bizcochos	—	+
9. Ensalada de hortalizas ...	—	+	4. Pan dulce	+	+
Total	7	5	5. Hojuelas de maíz	+	+
			6. Maltena con leche	+	+
3º—Del 50 al 74,9%:			7. Crema de arroz con leche .	+	+
1. Avena con leche (atol) ...	+	+	8. Crema de maíz con leche .	+	+
2. Leche fresca	+	+	9. Crema de trigo con leche .	—	+
3. Carne molida	—	+	10. Cebada con leche	+	+
4. Pescado fresco frito	—	+	11. Teteros con cereales	+	.
5. Sopa de gallina	—	+	12. Leche condensada	+	+
6. Mondongo	—	+	13. Leche cortada (hongos) ...	+	—
7. Sopa de arvejas	+	.	14. Quesc amarillo	+	.
8. Sopa de frijoles	+	+	15. Queso de mano	+	—
9. Papas en ensalada	+	+	16. Queso blanco frito	+	—
10. Ensalada de hortalizas ...	+	.	17. Cuajada	+	—
11. Plátanos sancochados	+	+	18. Carne en salsa	+	.
Total	7	9	19. Carne asada	+	.
			20. Carne en asado	+	.
4º—Del 25 al 49,9%:			21. Carne esmechada	+	+
1. Teteros con cereales	—	+	22. Carne guisada con papas .	.	+
2. Queso amarillo	—	+	23. Carne con hortalizas
3. Leche en polvo	+	+	24. Carne en albóndigas	+	+
4. Carne frita	+	+	25. Carne a la parrilla	+	+
5. Carne molida	+	.	26. Carne a la plancha	+	+
6. Carne en salsa	—	+	27. Carne abizcochada	+	+
7. Carne en asado	—	+	28. Hígado en bistec	+	+
8. Carne asada	—	+	29. Hígado molido	—	+
9. Carne guisada con papas ..	+	—	30. Hígado en salsa	+	+
10. Cochino frito	—	+	31. Pasta de hígado	—	+
11. Pollo frito	—	+	32. Cochino frito	+	.
12. Pollo guisado	—	+	33. Cochino en salsa	+	+

	P.B.	P.N.		P.B.	P.N.
34. Mortadela	+	+	80. Jugo de hortalizas	+	+
35. Diablito	+	+	81. Berenjenas fritas	+	+
36. Jamón frito	+	+	82. Plátanos horneados	+	.
37. Pollo frito	+	.	83. Tostones (plátano verde) .	+	+
38. Pollo guisado	+	.	84. Plátanos en dulce	+	+
39. Pescado fresco en salsa	+	+	85. Empanadas	-	+
40. Pescado salado en salsa	+	+	86. Tortitas fritas	+	+
41. Carne de venado	-	+	87. Ensalada de frutas	+	-
42. Huevo sancochado	+	.	88. Jugos de frutas (natural) .	+	+
43. Huevo en revoltillo	+	+	89. Torta	+	-
44. Huevos tibios	+	+	90. Gelatina	+	.
45. Huevos en tortilla	+	+	91. Jaleas	+	+
46. Hervido criollo	+	.	92. Miel	+	+
47. Sopa de pastas	+	.	93. Mermeladas	+	+
48. Sopa de pescado	+	+	94. Quesillos	-	+
49. Sopa de gallina	+	.	95. Dulce en almíbar	+	+
50. Sopa de papas	+	+	96. Dulce de pasta	-	+
51. Sopa de plátanos verdes	+	-	97. Dulce (caramelos)	+	+
52. Sopa de espárragos	+	-	98. Flan	+	+
53. Consomé	+	+	99. Manjar de frutas	+	+
54. Sopa de espinacas	+	+	100. Pudín	+	+
55. Caldo de papas y huevos ..	+	-	101. Ponqué	-	+
56. Caraotas negras fritas	+	+	102. Gofio	-	+
57. Caraotas guisadas	+	+	103. Helados	+	+
58. Arvejas guisadas	+	+	104. Cotufas	-	+
59. Sopa de habas	+	+	105. Café negro	+	+
60. Arroz con legumbres	+	-	106. Guarapo de papelón	+	+
61. Arroz con salsa de carne ..	-	+	107. Gaseosas	+	.
62. Arroz guisado	+	+	108. Malta	+	+
63. Arroz con pollo	+	+	109. Fresco de avena	+	.
64. Arroz con mantequilla	+	-	110. Productos a base de cacao.	+	.
65. Arroz a la paella	-	+	111. Chocolate	+	+
66. Arroz en dulce	-	+	112. Té	+	+
67. Arroz con coco	+	-	113. Producto lácteo (P. L.)	+	+
68. Arroz con leche	+	-	114. Merengada de frutas	-	+
69. Espaguetis con queso	+	+	115. Fresco de cebada	-	+
70. Papas fritas	+	+	116. Chicha	-	+
71. Papas con acelgas	-	+	117. Carato	-	+
72. Papas en puré	+	.	Total	94	83
73. Papas sancochadas	-	+			
74. Papas horneadas	-	+			
75. Papas rellenas	+	-			
76. Tubérculos sancochados ...	+	-			
77. Ensalada de repollo	+	+			
78. Ensalada de tomates	+	+			
79. Ensalada de berro y lechuga	-	+			

REFERENCIAS

- + Su porcentaje está comprendido en el grupo.
- Su porcentaje es inferior al grupo.
- . Su porcentaje es superior al grupo.

5º—RESUMEN Y CONCLUSIONES:

El objeto de este estudio es determinar en familias caraqueñas de modestos recursos cuáles son los tipos de preparaciones que utilizan en la alimentación de sus niños en edad pre-escolar y qué relación tiene su alimentación con los ingresos familiares, el estado nutricional, la edad y el sexo; los resultados encontrados son los siguientes:

Fueron seleccionados un total de 415 niños, cuyas edades están comprendidas entre 2 y 8 años; de éstos eran varones 128 y hembras 232; en relación con el peso se clasificaron en dos grupos (normales y bajo peso). Con respecto a los ingresos familiares mensuales se encontró que existe una relación directa entre éstos y el peso de los niños, ya que las familias con niños de peso bajo tenían un promedio de ingresos de Bs. 956,4 y en cambio los de peso normal tenían ingresos promedios de Bs. 1.132,2, y las familias que tenían niños de ambos grupos sus ingresos eran de Bs. 1.055,3.

El número total de preparaciones diferentes usadas fue de 146, y en cuanto al número de preparaciones utilizadas en cada comida, la mayor variedad corresponde al almuerzo; le sigue la cena y por último el desayuno, observándose que a los niños de peso normal les dan un número mayor de preparaciones, es decir, tiene más variedad su comida.

En cuanto al promedio diario de preparaciones consumidas, se encontró : los niños de peso bajo consumen un promedio de 15-16 preparaciones; en cambio, los de peso normal 15-19 preparaciones; en las diferentes comidas durante el día se nota igual resultado usando en el almuerzo 5-6 preparaciones, y en cena y desayuno, 4-5; en cuanto a la mitad de la mañana, merienda y antes de acostarse, se nota que son pocas las preparaciones que consumen.

Los tipos de preparaciones fueron clasificados según su porcentaje de consumo de 0 - 100 en cinco grupos, y se encontró que los niños con peso normal consumen un número de preparaciones ligeramente mayor (130) que los de peso bajo (125).

En cuanto a su tipo las más utilizadas (100% y más) fueron en los niños de peso normal las diez siguientes: pan de trigo, arepa, café con leche, mantequilla, carne en bistec, sopa de caraotas negras, arroz blanco, espaguetis con salsa, frutas

al natural y plátano frito; en cambio, los de peso bajo sólo seis, que son: pan de trigo, café con leche, mantequilla, espaguetis en salsa, frutas y plátano frito.

Considerando un consumo de 75 al 100% y más, los niños con peso bajo utilizaron un promedio de 13 preparaciones; en cambio, los de peso normal usaron 15; si se tiene en cuenta un consumo del 50% y más, los resultados son 20 y 25 preparaciones, respectivamente.

En conclusión, los niños con peso normal correspondían a familias con mayores ingresos y recibían un número mayor de preparaciones, donde predominaban las proteínas animales (y posiblemente mayor cantidad de alimentos), lo que determinaba un mejor estado nutricional.

SUMMARY

A survey has been carried out in Caracas among 415 children from moderate income families with the purpose of finding out how their food is prepared and administered, in relation to age, sex, weight and family income.

The children were divided into two groups according to their weight, the first (194) with normal weight and the second (221) underweight.

It was found that a total of 146 different food preparations were used and a daily average of 15 to 19 of these were administered in six different meals specially at lunch, dinner and breakfast time.

Of the preparations used by over 75% of the families studied, 13 were used by underweight against 15 used by normal children.

All the different types of food preparations and their percentage of use were classified showing that underweight children belong to lower income families and get less variety of food preparations than normal weight children, especially less food of animal origin.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Vélez Boza, Fermín, y González, Magdalena.—Encuesta de hábitos alimentarios en niños pre-escolares de familias con modestos recursos económicos de una zona de Caracas. Arch. Ven. de Nut. XII, 1, 1962.
- (2) Vélez Boza, Fermín.—Un método para el estudio de los hábitos alimenticios humanos. Arch. Ven. de Nut. XI, 1, 55-56, 1961.
- (3) Barrera Moncada, G.—La edad pre-escolar. Imprenta Nacional, 1954.