

**CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DEL HOGAR POR ESTUDIANTES
DE LA UCV**

**Ledezma, Thais
Rodríguez Acevedo, Zuleima
Avila, Ana Virginia
Ortega, Alicia**

I- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La conducta alimentaria se relaciona con factores del proceso de urbanización, la edad, la información, el nivel socioeconómico, los patrones que el tiempo impone a la vida urbana y el poder adquisitivo, entre otras variables cuantitativas y cualitativas que influyen en la adquisición habitual de alimentos fuera del hogar. El objetivo de este trabajo es conocer la conducta alimentaria e identificar los hábitos de consumo y patrones alimenticios vinculados a estos hábitos que presenta una población estudiantil universitaria para alimentarse habitualmente en un medio urbano.

Los factores socioculturales están entre las causas que influyen en los hábitos de consumo que presenta una población determinada. A partir de esto surgen preguntas lógicas como quién come, qué come, cuánta cantidad, cuándo, dónde, con quién y por qué. Todas estas incógnitas revisten particularidades propias dentro de la sociedad. Conjuntamente, los factores económicos son de gran importancia en la determinación de la dieta; además de su composición y el aporte calórico, especialmente en el ámbito urbano donde el dinero es un factor determinante y los cambios en el estilo de vida son muy frecuentes. La alimentación se puede calificar como un hecho social que pone en interacción el conjunto de relaciones sociales (Mauss, 1980). En el enfoque del fenómeno alimentario no se pueden aislar los factores biológicos de los sociales. En este juego de variables se construye la identidad de los individuos y de las sociedades donde influye la dinámica urbana y rural. En este caso se estudiará, particularmente, la dinámica urbana.

Un aspecto relevante en el consumo alimentario es el costo de los alimentos. Al respecto, en Venezuela ha existido desde 1979 el interés por elaborar una dieta mínima de subsistencia para una familia promedio. En el año 1996, el Comité de Estadísticas Sociales del Oficina Central de Estadísticas (OCEI) inició las discusiones a fin de unificar criterios para la construcción de una Canasta Alimentaria Normativa (CAN) y su posterior oficialización con fines sociales. Luego, en el año 2001, este comité –actualmente del Instituto Nacional de Estadísticas (INE)– realizó las actualizaciones pertinentes a esta canasta. Ésta se convirtió en un instrumento fundamental para el diseño de políticas de orden económico, social, nutricional y en especial para las relacionadas con la seguridad alimentaria nacional. Este indicador es la referencia para establecer el salario mínimo y hacer las mediciones de pobreza (OCEI, 1998).

La Canasta Alimentaria Normativa es un conjunto de alimentos propuestos, que satisfacen los requerimientos de energía y nutrientes de un hogar ejemplo de la población venezolana; cuya estructura considera los hábitos alimentarios al menor costo posible (INE, 2003).

En los últimos años, el costo de esta Canasta Alimentaria Normativa ha aumentado progresivamente, desde 557 Bs.F. en 2007 hasta 839 Bs.F. en 2008. El costo de la canasta básica de alimentos representó en 2008 el 89% del salario mínimo establecido y en 2009, su costo se ubicó por encima de éste.

El objetivo fundamental de este estudio es analizar, mediante un programa computacional desarrollado e implementado para tal fin, el consumo de alimentos fuera del hogar, enmarcado en un grupo poblacional con características afines a una determinada actividad: los estudiantes de la Universidad Central de Venezuela.

Es importante acotar que en Venezuela no existen investigaciones oficiales sobre el área de consumo de alimentos fuera del hogar. Esto indudablemente dificulta su

comparación con otras investigaciones y obstaculiza evidentemente el apoyo bibliográfico.

Para efectos de la presente investigación, se considera como consumo de alimentos fuera del hogar a aquéllos cuya preparación se realiza fuera de casa y que generalmente se adquieren en un proceso de compra-venta.

A manera de introducción, se señala unos datos relativos al costo promedio referencial de un menú ejecutivo en Caracas según la zona. Los mismos registraron en el primer semestre del año 2009 costos de Bs.F. 40 en la zona Oeste y de Bs.F. 65 en la zona Este de la ciudad, estos costos se han incrementado moderadamente en el tiempo. En diciembre de 2007, eran de 15 y 25 Bs.F., respectivamente y en diciembre de 2008 llegó a 20 y 35 Bs.F.

La situación de salud de una población está vinculada con los alimentos que consume. El desarrollo de estudios en esta área proporciona información referente al seguimiento del consumo de los alimentos; permite conocer la conducta alimentaria; identificar los hábitos de consumos de poblaciones específicas con característica afines; ayuda a conocer los componentes nutricionales de los alimentos que habitualmente se consumen fuera del hogar, y a mediano plazo permite hacer comparaciones pertinentes con otros grupos poblacionales.

II.- ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Como se señaló anteriormente, la investigación se desarrolló sobre la base de elaborar un sistema computacional, con criterios muy amplios, para apoyar investigaciones y estudios socioeconómicos y de consumo de alimentos fuera del hogar en una población determinada. Este interés requirió el diseño de una entrevista estructurada y amplia sobre los temas que nos ocupan: área socioeconómica y área de consumo de

alimentos, inicialmente. Esto servirá para validar el sistema elaborado, incorporar los ajustes necesarios y ponerlo a la disposición de la comunidad universitaria.

El enfoque alimentario no puede aislar los factores biológicos de los factores sociales, ya que entran en juego variables de diferente orden como la composición, las características de los alimentos, la salud del consumidor, las condiciones sanitarias y las variables cuantitativas y cualitativas que definen la conducta alimentaria y la adquisición habitual de alimentos –en el caso que nos ocupa, sobre la comida fuera del hogar–.

En el desarrollo de la investigación se elaboró una entrevista estructurada con dos niveles de información. Con este fin se implementó, un módulo o área socioeconómica, la cual contiene información de la condición económica y social de los hogares de los estudiantes encuestados y permite aplicar el método Graffar Modificado para Venezuela por el Dr. Méndez Castellano (Méndez y Méndez, 1996), el método de Necesidades Básicas Insatisfechas (OCEI-PNUD, 2000) y el Método de la Línea de Pobreza (OCEI-PNUD, 2000), así como también obtener información sobre otras variables socioeconómicas importantes, tales como el ingreso familiar, el número de miembros del hogar, la tasa de dependencia y los gastos del hogar en alimentación. Conjuntamente, se implementó el módulo o área de consumo de los alimentos, que contiene indicadores cualitativos y cuantitativos de frecuencia: la comida diaria que realizan –desayuno, almuerzo, cena o merienda en el día, tarde y noche–, el lugar de sus compras y la cantidad de productos adquiridos por los estudiantes universitarios. En el caso que nos ocupa, se debe incluir la periodicidad o frecuencia de las compras, los indicadores cualitativos sobre la calidad del lugar donde consumen los alimentos; el factor que motivó comer fuera del hogar; el monto en bolívares invertido; la opinión sobre suficiencia de ingresos e impacto de la inflación para realizar este gasto; los aportes nutricionales y de salud sobre el consumo de alimentos fuera del hogar; la opinión sobre programas de alimentación efectuados por el gobierno en su comunidad, y si ingieren algún suplemento

vitamínico. El sistema desarrollado proporciona información referente a todos los puntos mencionados anteriormente, de igual forma realiza los cálculos y las operaciones respectivas para conocer los correspondientes aportes nutricionales.

En el estudio se evaluó el consumo de alimentos fuera del hogar de lunes a viernes, es decir, en días habituales de asistencia a clases. Para recolectar los datos sobre el consumo de alimentos fuera del hogar, se utilizó el método del recordatorio, que consiste en solicitar al estudiante encuestado que recuerde qué alimentos consumió el día anterior a la entrevista. Debe especificar detalladamente todos los alimentos, preparaciones, bebidas y demás consumos realizados durante y entre las comidas (Viven, G., s/f).

Se elaboró una entrevista estructurada de acuerdo a los objetivos establecidos en la investigación. Mediante una muestra con selección aleatoria, recolectada en dos cohortes durante los años 2006 y 2007 (220 y 180 entrevistados respectivamente), se evaluaron 400 estudiantes de la Universidad Central de Venezuela. La presentación de algunos de los resultados obtenidos en este estudio se hace en términos de porcentajes, frecuencias y promedios.

A fin de conocer la cantidad de energía, los macro y micro nutrientes en el consumo de alimentos fuera del hogar de cada estudiante, se usó la Tabla de Composición de Alimentos (TCA) para Uso Práctico, cuya revisión data de 1999 del Instituto Nacional de Nutrición, donde se expresan los valores de energía y nutrientes referidos a 100 gramos de cada alimento neto crudo. Esta tabla esta integrada por 624 alimentos distribuidos en 14 grupos de la siguiente forma:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Cereales y derivados | 8. Legumbres |
| 2. Carne y productos Cárnicos | 9. Frutas y derivados |
| 3. Pescados y mariscos | 10. Alimentos preparados |
| 4. Huevos | 11. Alimentos varios |
| 5. Leche y productos lácteos | 12. Bebidas alcohólicas y analcohólicas |

- | | |
|------------------------|--|
| 6. Leguminosas | 13. Nueces y afines |
| 7. Tubérculos y raíces | 14. Alimentos autóctonos del Estado Amazonas |

También presenta la información sobre las calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, los ocho minerales, las seis vitaminas y los equivalentes de B-caroteno calculados a partir de equivalentes de Retinol (INN, 2001).

Para el procesamiento de la información se utilizó el software Consumo Externo de Alimentos (ConEx), elaborado y validado con esta primera investigación. Este sistema presenta una estructura modular, donde se facilita el cambio de la Base de Datos relacional ACCESS 97, manipulados a través del lenguaje de programación SQL.

III.- RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los resultados que a continuación se presentan corresponden a las salidas, reportes o tablas generados por el software ConEx. Éste es un programa computacional desarrollado por los autores del presente artículo, a fin de proporcionar una herramienta para la docencia y la investigación, que permita el procesamiento estadístico para la obtención de información del consumo de alimentos fuera del hogar o consumo extra-doméstico y de las características socioeconómicas de la muestra evaluada. Este sistema fue producto de un proyecto de investigación financiado por el Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico.

La alimentación trasciende los límites del hogar y, por lo tanto, busca hacer que ésta sea siempre adecuada, aunque sea fuera de casa, adquiere especial relevancia. En la restauración colectiva influyen gran cantidad de factores. Por una parte, los propios y esenciales de la alimentación en cualquier sitio que tenga lugar: que sea equilibrada, con variedad de alimentos, que éstos se hallen en buen estado y en la cantidad suficiente, pero no excesiva (García, J., 2006).

La conducta alimentaria implica inicialmente considerar dos condiciones, la accesibilidad y la disponibilidad económica para satisfacer esta necesidad. La decisión de compra y la selección de preferencias, en principio dependen del poder adquisitivo, el precio del alimento y la disponibilidad. Los consumidores tienden a construir preferencias sobre la sensación de calidad, precio y disponibilidad. En la percepción de calidad entran en juego la calidad de higiene y la calidad nutricional (Muchnik, 2006).

Un primer aspecto a considerar en la investigación es la condición socioeconómica de la población en estudio. Para delimitar social y económicamente esta población se comienza por señalar que los hogares de los estudiantes están conformados en promedio por 4 personas, en los cuáles por lo general, hay un niño menor de edad y dos mayores que trabajan. La edad promedio de los habitantes en los hogares de la muestra es de 33 años. La tasa de dependencia del hogar –carga familiar o número de miembros del hogar que dependen de los miembros ocupados laboralmente– es de dos personas. El nivel de ingreso mensual mediano de los hogares es de 1700 Bs.F. y el ingreso mensual promedio en los hogares es de 2079 Bs.F., lo que indica que hay valores extremos que afectan la distribución del ingreso de los mismos (Tabla 1). El gasto promedio mensual familiar en alimentos en la encuesta se estima en 414 Bs.F., y los supermercados fueron seleccionados como el lugar de compra de mayor peso con un 88% (Tabla N° 2).

TABLA N° 1
PROMEDIOS POR HOGARES DE LA MUESTRA ESTUDIADA
UCV - 2006-2007

Indicador	Año	
	2006	2007
Número de personas	4,45	4,33
Edad	33,41	33,07
Ingreso mensual promedio Bs. / Bs.F.	1784615,27	2296,35
Gasto mensual promedio en Alimentos	313,67	514,22
Gasto promedio mensual de los estudiantes en alimentos fuera del hogar Bs.F.	9,31	9,97
Tasa Dependencia	2,23	2,17

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

TABLA N° 2
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS HOGARES DE LA MUESTRA
ESTUDIADA SEGÚN EL LUGAR DE COMPRA UCV - 2006-2007

Lugar de Compra	Año	
	2006	2007
Mercal	23,18	19,44
Bodega	5,45	9,44
Mercado	23,64	17,78
Abasto	26,36	30,00
Supermercado	84,55	90,56
Hipermercado	10,00	11,11

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

TABLA N° 3
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS HOGARES DE LA MUESTRA
ESTUDIADA UCV - 2006-2007

Indicador	Año	
	2006	2007
Menores 14 años	10,04	10,51
Trabajadores	44,88	46,03
Beneficio social*	0,9	1,1
OBE*	12,78	12,77

* Porcentaje en base al total del N° de encuestas de 2006 = 220 y 2007=180

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

En la tabla 2, se observa que en el 2007 disminuye el porcentaje de compra de los alimentos en los mercados libres y en Mercal –mercado popular con bajos precios establecido por el gobierno–. El promedio de lo que gastan los estudiantes universitarios mensualmente en alimentación fuera del hogar es de 9,6 Bs.F. (Tabla N° 1). Sobre la base de la información obtenida, es importante destacar que el comedor universitario es gratuito. 13% de los hogares de la muestra cuentan con el beneficio social de la Organización de Bienestar Estudiantil (OBE) (tabla N° 2). Los estudiantes de la muestra por lo general usan el comedor para el almuerzo y como segunda opción usan los cafetines de la universidad. Según lo señalado anteriormente (Tabla No. 1), los hogares de los estudiantes en la muestra en promedio se consideran no pobres. Esto según el método de la línea de la pobreza, ya que el promedio de costo de la canasta alimentaria durante los años 2006 y 2007 fue de 542 Bs.F. y el promedio de ingreso mensual registrado de los hogares fue mayor. Al examinar la distribución de los ingresos en los hogares de los estudiantes en el 2006 y 2007 se registró un 10% de los hogares con ingresos por debajo al costo de la Canasta Alimentaria elaborada por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), por lo cual estos hogares se ubicarían en condición de pobreza extrema y un 25% de los mismos tendrían ingresos por debajo de la canasta normativa de bienes y servicios –ingresos por debajo del doble de canasta alimentaria–, lo que los ubica en condición de pobreza; este último porcentaje se incrementa levemente en 2007 un 28%.

TABLA N° 4
DISTRIBUCIÓN DE LAS FAMILIAS SEGÚN SU CONDICIÓN
SOCIOECONÓMICA (GRAFFAR). UCV – 2006 - 2007

Estrato Graffar	2006		2007	
	N	%	N	%
Estrato I	1	0,45	4	2,22
Estrato II	50	22,72	37	20,56
Estrato III	88	40,00	95	52,78
Estrato IV	81	36,82	44	24,44
Estrato V	0	0,0	0	0,0
Total	220	100	180	100

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de ConEx

Al evaluar la condición socioeconómica con otro método, el método Graffar la mayoría de los hogares se encuentran ubicados en el estrato III (47%) la calidad de vida de estos hogares puede homologarse con la denominación de clase media baja; no obstante el 31% de los hogares se ubica en el estrato IV donde comienza una situación de pobreza relativa (Tabla 4). La distribución por puntaje permite afirmar una movilidad entre el 2006 y el 2007 hacia los puntajes inferiores (11 y 12), lo cual, según este método, denota mejoras de calidad de vida; sin embargo, es clara la ubicación de los hogares de la muestra de estudio como clase media baja.

En la distribución de estudiantes según la variable de frecuencia de consumo de los alimentos fuera del hogar, la conducta predominante fue casi siempre (84%), ocasionalmente (69%), sólo el 6% respondió que nunca, considerando el promedio de los dos años (Tabla N° 5).

TABLA N° 5
DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN LA
FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DEL HOGAR.
UCV – 2006-2007

Frecuencia del Consumo de Alimentos Fuera del Hogar	Año	
	2006	2007
Siempre	51	30
Casi siempre	88	80
Ocasionalmente	73	65
Nunca	8	4
Total	220	180

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

Sobre los establecimientos donde se consumen los alimentos destacan los cafetines y el comedor universitario, sin embargo la modalidad “traer comida del hogar” presenta alta frecuencia, especialmente para el almuerzo y el desayuno (Tabla N° 6). Las modalidades laborales y la dinámica urbana han determinado la necesidad de comer fuera del hogar y la costumbre, cada vez más generalizada por los costos y la salud, es llevar los platos preparados a los sitios donde comúnmente se desarrollan sus actividades. Comer en la calle, como se dice comúnmente, es indudablemente más

caro y afecta el presupuesto familiar. Por lo general los ingresos resultan insuficientes y la disponibilidad económica para satisfacer esta necesidad se ve afectada.

TABLA N° 6
DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN EL ESTABLECIMIENTO DONDE CONSUMEN LOS ALIMENTOS FUERA DEL HOGAR
UCV – 2006-2007

Establecimiento	Comida hecha fuera del hogar				
	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
	2006				
Traído del Hogar	34	3	49	2	3
Comedor	12	0	76	0	6
Cafetín	55	41	72	54	0
Ambulante	11	16	15	26	2
Panadería	7	2	2	8	1
Restaurant	1	0	29	0	3
	2007				
Traído del Hogar	28	3	36	5	6
Comedor	22	0	71	0	9
Cafetín	45	26	50	36	1
Ambulante	13	11	8	18	1
Panadería	9	3	3	9	3
Restaurant	1	0	26	0	6

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

La inflación anualizada en el Área Metropolitana de Caracas durante el año 2008 registró un incremento del 35% y, en el rubro de alimentos y bebidas, un 73%, ésta es una variable que a corto plazo influye en el costo de los platos y menús; además, implica poseer menor poder adquisitivo que se refleja en el consumo de alimentos fuera del hogar, que en muchas oportunidades constituye una necesidad impuesta por el modo de vida urbano.

Los motivos por los cuales los estudiantes comen fuera de sus hogares se deben principalmente a que viven lejos, a que tienen horarios ajustados, compromisos de estudio y en algunas ocasiones incluso de trabajo (tabla N° 7). Los cambios en el

modo de vida cada vez más caracterizados con los ámbitos de la vida urbana son determinantes en los hábitos de alimentación.

TABLA N° 7
DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN EL
MOTIVO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DEL HOGAR
UCV - 2006-2007

Motivo del consumo de alimentos fuera del hogar	Año	
	2006	2007
Viven lejos	35	22
Estudio o trabajo	75	68
No les gusta la comida en casa	0	2
Horario	54	37
Distracción	16	18
Otro	0	1
No contestó	40	32
Total	220	180

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

El indicador cualitativo relacionado con la calidad del lugar donde se consume los alimentos resultó satisfactorio en la muestra analizada: la mayoría de los estudiantes la evalúa como buena. Sin embargo, la Tabla 8 presenta las enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos que han señalado los estudiantes. En 2006 se registró una mayor incidencia de estas enfermedades.

TABLA N° 8
DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN TIPO
DE ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CONSUMO DE ALIMENTOS
FUERA DEL HOGAR. UCV - 2006-2007

Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar	Año	
	2006	2007
Amibiasis	23	13
Hepatitis	6	2
Helicobacter Pylori	5	6
Gastritis Estomacal	29	22
Úlcera Estomacal	3	3
Otros	1	1

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

Las preferencias en el desayuno son jugos, café con leche, empanadas y arepas. Al respecto la encuesta de presupuestos y gastos familiares realizada por el B.C.V. en el 2006, señala que el 50% de la población desayuna con arepas y que se registra una preferencia dominante por el café con leche y los jugos naturales (B.C.V., 2006). En términos nutricionales estos hábitos alimenticios resultan una muy buena elección ya que con la fortificación de la harina precocida de maíz, gracias a un programa social exitoso de alcance nacional implementado desde 1993 por el Instituto Nacional de Nutrición (INN, 2000), se privilegia la calidad nutricional y su impacto en la salud. En el almuerzo predomina el consumo de arroz, pollo, hamburguesas, carnes y granos acompañados con jugo o refresco.

Un aspecto importante de este estudio fue el desarrollo por el sistema computacional que permitiera conocer la cantidad de energía, los macro y micro nutrientes en el consumo de alimentos fuera del hogar de cada estudiante; en este trabajo se presentan los resultados de la muestra en dos cohortes la del año 2006 y la del 2007.

En la tabla 9 se presenta la ingesta aparente de macronutrientes de los alimentos consumidos fuera del hogar por los estudiantes universitarios. Se observa que su consumo en los años estudiados no presenta gran variedad; en promedio los estudiantes evaluados tienen un consumo aparente de 2197,49 y 2238,72 calorías para los años 2006 y 2007 respectivamente. Esto evidencia que según los valores de referencia del INN (2001) los alimentos consumidos por los estudiantes fuera del hogar no alcanzan el valor recomendado de 2300 Kcal.; los resultados de las grasas reflejan que tanto para el año 2006 como para el año 2007 (58,23 y 62,86 respectivamente) el consumo de este macronutriente cumple el requerimiento (49,08 y 62,48; equivalente a 22 y 28 g/1000 kcal).

El análisis de los carbohidratos muestra que los alimentos consumidos por los estudiantes universitarios aportan 358,17 y 339,21 para los años 2006 y 2007 respectivamente. Estos resultados evidencian que en el año 2006 el consumo fue

superior al valor recomendado para la población venezolana (279 y 335; equivalente a 125 y 150 g/1000 kcal). Las proteínas tienen un consumo aparente de 90,05 y 96,82 para los años 2006 y 2007 respectivamente lo que significa que está por encima del valor recomendado (65 g/día). Diferentes estudios realizados en el área han demostrado que éste es el comportamiento de la población venezolana. “En los últimos años en el país, a pesar del deterioro de la situación socioeconómica, la disponibilidad de proteínas se ha mantenido adecuada, según los datos de las hojas de balance de alimentos 96/97. Por otra parte entre 1990 y 1997, según estudios en diferentes estratos de la población, el consumo de proteínas es superior al requerimiento promedio de la población” (INN, 2000).

TABLA N° 9
APORTE NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS REALIZADAS FUERA DEL
HOGAR POR ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN SUS
MACRONUTRIENTE UCV - 2006-2007. GR/P/D

Macronutrientes	Comida realizada fuera del hogar					Total
	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	
	2006					
Calorías	394,43	298,21	792,52	310,14	402,19	2197,49
Grasas	12,1	10,98	15,75	11,04	8,36	58,23
Proteínas	11,76	6,32	45,93	6,71	19,33	90,05
Carbohidratos	64,5	47,69	120,33	61,71	63,94	358,17
	2007					
Macronutrientes						Total
Calorías	380,54	311,46	767,33	306,17	473,22	2238,72
Grasas	11,05	12,89	16,11	13,69	9,12	62,86
Proteínas	14,14	6,91	45,14	5,43	25,2	96,82
Carbohidratos	57,97	46,18	113,8	46,25	75,01	339,21

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

El estudio realizado para los micronutrientes permite afirmar que el consumo de alimentos fuera del hogar para los dos años analizados tiene un comportamiento similar. En la tabla N° 10, se observa la cantidad de micronutrientes aportados por los alimentos consumidos por los estudiantes universitarios y se muestra, a su vez, una columna con el valor recomendado por el INN en su revisión de 2001 para la población venezolana. Se evidencia que el consumo aparente de magnesio, zinc,

cobre, vitamina A, riboflavina, tiamina, niacina, hierro, vitamina B6 y calcio están por debajo de los valores recomendados, mientras que el consumo aparente de fósforo está por encima del valor recomendado. De acuerdo a estos resultados, es evidente que los estudiantes analizados no cumplen con los requerimientos nutricionales mínimos para la población venezolana: por un lado tienen déficit y por otro exceso. En este sentido, es importante recordar que para tener un cuerpo sano es necesario cumplir con los requerimientos nutricionales mínimos a través de una alimentación balanceada. Distintos estudios nutricionales han demostrado que muchos nutrientes esenciales consumidos en demasía resultan adversos y afectan a otros nutrientes. Tal es el caso de niveles altos de zinc y molibdeno, que afectan al metabolismo del cobre; una ingestión de fósforo en altos niveles interfiere con la absorción del calcio y viceversa (Simopoulos, 1985).

TABLA N° 10
APORTE NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS REALIZADAS FUERA DEL
HOGAR POR LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN SUS
MICRONUTRIENTES.
UCV - 2006-2007. MG/P/D

Micronutriente	Comida Realizada Fuera del Hogar						Valor Recomendado (2001)
	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Total	
	2006						
Magnesio	13,29	7,83	24,08	9,47	14,76	69,43	295
Zinc	0,97	0,51	0,69	0,66	0,99	3,82	13
Cobre	0	0	0,07	0	0,01	0,08	2
Vitamina A	36,75	93,69	175,14	82,06	20	407,64	840
Tiamina	0,07	0,06	0,2	0,09	0,14	0,56	1
Riboflavina	0,16	0,09	0,21	0,09	0,14	0,69	1,10
Niacina	0,83	1,12	5,17	1,57	3,08	11,77	14
Hierro	1,94	0,87	4,24	1,15	2,49	10,69	12
Vitamina B6	0,03	0,04	0,13	0,06	0,07	0,33	1,2
Calcio	355,26	177,49	140,29	129,83	45,67	848,54	1000
					194,4		670
Fosforo	165,67	83,92	327,64	84,77	2	856,42	
	2007						
Magnesio	13,32	9,4	15,72	10,24	14,35	63,03	295
Zinc	0,83	0,53	0,79	0,59	0,58	3,32	13
Cobre	0,01	0	0,03	0	0,03	0,07	2
Vitamina A	34,93	99,96	99,93	127,72	114,0	476,57	840

					3		
Tiamina	0,09	0,06	0,16	0,08	0,11	0,5	1
Riboflavina	0,15	0,1	0,19	0,09	0,21	0,74	1,10
Niacina	1,18	1,09	4,73	1,58	3,33	11,91	14
Hierro	1,69	0,99	3,06	1,07	2,05	8,86	12
Vitamina B6	0,05	0,05	0,08	0,07	0,06	0,31	1,2
					111,1		1000
Calcio	303,93	184,71	159,66	60,12	5	819,57	
					240,7		670
Fósforo	181,68	91,3	275,32	102,13	2	891,15	

Fuente: Cálculos propios, basados en los reportes de *ConEx*

El comedor universitario constituye un apoyo muy importante para el estudiante universitario. En el comedor de la UCV se sirven 7000 comidas diarias distribuidas – en promedio– en 1200 desayunos, 3800 almuerzos y 2000 cenas. Esto le costaba a la institución, en junio del 2007, 121 millones de Bolívares semanales, según informó el director de este comedor. A finales de 2008, se realizaron trabajos de remodelación del área de cocina. La dinámica de la compra de alimentos al mayor y la situación de escasez de ciertos productos ameritó la compra de cavas para almacenar ciertos productos. En los diferentes menús se observa una tendencia a la elección de jugos industrializados, ya que con los jugos registrados con una marca comercial se tiene el aval del Ministerio de Sanidad y Desarrollo Social y, de esta manera, se aseguran las condiciones de higiene, especialmente en cuanto al agua utilizada para la preparación del producto.

Un menú característico de las comidas que realiza un estudiante un día de clases es en el desayuno: una empanada de queso blanco o arepa, jugo de durazno o café con leche grande; en el almuerzo: una taza de arroz, una presa de pollo –generalmente un muslo–, medio plátano frito, jugo de naranja natural; en la merienda: una paquete de galleta –de diferentes tipos–, y en la cena: un cuarto de pan canilla con jamón y queso y leche o café con leche. Este menú aporta 1502,75 Kcal/día, mientras que lo recomendado por el Instituto Nacional de Nutrición son 2300 calorías por persona al día.

Los cambios en el modo de vida hacia las formas de vida urbana inciden en los hábitos de alimentación (Bengoa, 2006). El factor tiempo incide, particularmente en la vida urbana, privilegiando el consumo de los alimentos industrializados que pasan a ocupar las preferencias de los consumidores. En estas circunstancias resulta importante transmitir que para conseguir una nutrición adecuada se deben conocer primordialmente los requerimientos nutricionales adecuados, contar con el poder adquisitivo, la disposición para adquirirlos y querer alimentarse de forma correcta. En los actuales momentos, la población venezolana en general registra un poder adquisitivo menor que tiende a afectar el consumo alimentario, por lo tanto es importante saber y querer alimentarse bien.

El modo de vida en una ciudad urbanizada conlleva a cambios en los hábitos alimentarios para poder cumplir las actividades diarias de estudio y trabajo, entre otras. La población estudiantil de la UCV, con características socioeconómicas propias, forma parte, en su gran mayoría, de la clase media baja según el método Graffar (Méndez H y Méndez M.C.,1996). Contar con la ayuda de un comedor universitario donde se suministra una comida balanceada y gratuita es una gran ventaja para ellos.

En las preferencias de alimentos, además de la arepa –en el desayuno–, destacan el arroz, pollo guisado, carne guisada y granos, que constituyen alimentos ricos en proteínas tal como lo muestra la adecuación en el consumo de proteínas; sin embargo, se presenta un alto consumo de grasa superior al recomendado. Ésta es una característica que predomina actualmente en el consumo de alimentos y que genera problemas de salud y obesidad. En esta investigación se elaboró y validó el programa computacional ConEx que permite evaluar el consumo de los alimentos y al que en un futuro inmediato se le podrán anexar módulos especiales para trabajar con menús, a fin de evaluar y comparar el comportamiento alimentario y nutricional en distintas poblaciones.

IV.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

Banco Central de Venezuela (2006) Encuesta Nacional de Presupuestos y Gastos, Caracas

Bengoa, José María (2006) Conferencia “Nutrición y Salud Pública: Una Historia Inacabada”. *Anales Venezolanos de Nutrición*. Volumen 19, No.2, Caracas.

García, J (2006) *Cuidar la Alimentación en Casa... y Fuera*, Cuadernos de Salud, (consulta : 30 de junio 2009).
<http://servicios.laverdad.es/servicios/cuadernosalud/pg270506/suscr/nec3.htm>

Instituto Nacional de Estadística INE (2003), *Canasta Alimentaria Normativa Documento Técnico*, Caracas

Instituto Nacional de Nutrición INN (2000), *Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana*, Series Cuadernos Azules No 53, Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición INN (2001), *Tabla de Composición de Alimentos*.
Mauss, Marcel (1980) “Les Techniques du corps” *Antropologie et Sociologie* .Paris, PUG.

Méndez, Hernán, Méndez María Cristina (1996), *Sociedad y Estratificación Método Graffar-Méndez Castellano*, Fundacredesa, Caracas.

Muchnik José (2006) “Identidad territorial y calidad de los alimentos: procesos de clasificación y competencias de los consumidores” **Agroalimentaria** No 22 Enero-julio 2006.

Oficina Central de Estadística e Informática- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo OCEI-PNUD (2000), Informe de Desarrollo Humano en Venezuela 2000. Caminos para superar la pobreza. Editorial Torino. Caracas.

Oficina Central de Estadística e Informática OCEI (1998) *Canasta Alimentaria Normativa. Documento Técnico*, Caracas.

Simopoulos, A (1985) *Nuevos Horizontes en la Investigación en Nutrición Humana Un Desafío Nacional*. CAVENDES, Caracas.

Vivien Gattás (s/f) *Evaluación de la Ingesta Dietética, Depósito de Documentos de la FAO: Producción y manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición*. (consulta: 01 de julio de 2009),
<http://www.fao.org/docrep/010/ah833s/AH833S10.htm>

