

CONSUMO DE ALIMENTOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 10 AÑOS DE EDAD. INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS. PEREIRA URBANO. 2006

Mariantonia López Castro^{*}
 Héctor Fabián Yepes Giraldo^{**}
 Martha Cecilia Beltrán Cifuentes^{***}
 Jorge Eduardo Cardona Lancheiros^{****}

Resumen

Con el propósito de determinar los hábitos alimentarios y pautas culturales de consumo, en los hogares de 530 niños y niñas de 6 a 10 años, pertenecientes a instituciones educativas públicas y privadas de la zona urbana del municipio de Pereira⁸, se observó en 126 hogares su composición familiar, la frecuencia de consumo de alimentos y la distribución, preparación y adquisición de los mismos; asociado con el estado nutricional y de ingesta de macro y micromutrientes registrado por los escolares.

El estudio revela que la mayoría de los hogares encuestados está integrado en promedio por 4 personas; el 32% de los cuales tiene por lo menos un miembro con edad superior a 57 años, una madre gestante, una madre lactante y/o un niño o niña menor a 5 años.

El grupo de alimentos de menor consumo es el de verduras, solamente el 35% de los hogares reporta ingesta de este tipo de alimento; el mayor consumo lo registra el grupo de leches y derivados. La distribución de alimentos proteicos se hace de manera equitativa para padre, madre e hijos, excepto en la repartición de leche, en la cual los hijos tienen prioridad. En el 77% de los hogares quien prepara los alimentos es la mamá y en el 70% de los mismos toda comida principal (desayuno, almuerzo y cena) se prepara en casa.

Cerca del 50% de los hogares tiene ingresos mensuales inferiores a \$2.000.000 de pesos; la mayoría de los hogares adquiere sus alimentos cada quince días, con una inversión promedio de \$9.384 pesos diarios, para satisfacer las tres comidas principales de sus miembros.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, hábitos de consumo, cultura alimentaria, patrón de consumo, intercambio alimentario.

* Directora Programa Ingeniería Industrial de Alimentos. Directora Grupo de Investigación CIASA. Investigadora.

** Docentes Fundación Universitaria del Área Andina. Investigadores.

*** Investigador Fundación Universitaria del Área Andina.

**** Investigador Fundación Universitaria del Área Andina.

A Abstract

With the purpose of determining the food habits and cultural rules of consumption in the households of 530 children and girls from 6 to 10 years old belonging to public and private educational institutions the urban zone of the municipality of Pereira⁸. The family composition was analyzed in 126 households, as also was the frequency of food consumption and the distribution, preparation and acquisition of the same ones. All of this linked to the nutritional state and of ingestion of macro and micro-nutrients registered by the students.

The study shows that the majority of the surveyed households are composed on average by 4 persons; 32 % of which have at least a member with an age higher than 57 years, a pregnant mother, a nursing mother and/or a boy or girl younger than 5 years old.

Vegetables are the lowest group of food consumed, only 35 % of the households report the consumption of this type of food; the highest consumed group of food are milk and its derivatives. The distribution of protein food is evenly done for father, mother and children, except in the distribution of milk, in which the children have priority. In 77 % of households, the one who prepares the food is the mom and in 70 % of them, the main meals (breakfast, lunch and dinner) are prepared at home.

About 50 % of households have a monthly income lower than \$2.000.000 Colombian pesos; the majority of households purchase their food every fifteen days, with an average investment of \$9.384 Colombian pesos daily, to satisfy three main meals of their members.

Key words: Food habits, habits of consumption, culture of aliments, consumption pattern, food exchange.

Resumo

Com o propósito de determinar os hábitos alimentares e pautas culturais de consumo, nos lares de 530 meninos e meninas de 6 a 10 anos, pertencentes a instituições educativas públicas e privadas da zona urbana do município de Pereira⁸, observou-se em 126 lares sua composição familiar, a frequência no consumo de alimentos e a distribuição, preparação e aquisição dos mesmos; associado com o estado nutricional e de ingestão de macro e micromutrientes. O estudo revela que a maioria dos lares pesquisados é integrado por 4 pessoas em média; que 32% deles têm, pelo menos, um membro com ,mais de 57 anos, uma mãe grávida, uma mãe lactante e/ou um menino ou menina menor de 5 anos.

O grupo de alimentos de menor consumo é o de verduras, somente 35% dos lares reporta

QUE AS INGERIU ; O MAIOR CONSUMO É O DO GRUPO DE LEITES E DERIVADOS. A DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS PROTÉICOS SE FAZ DE MANEIRA EQUITATIVA PARA PAI, MÃE E FILHOS, EXCETO NA REPARTIÇÃO DO LEITE, AO QUAL OS FILHOS TÊM PRIORIDADE. EM 77% DOS LARES, QUEM PREPARA OS ALIMENTOS É A MÃE E, EM 70% DELES, TODA A COMIDA PRINCIPAL (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) SE PREPARA EM CASA.

Cerca de 50% dos lares têm ingressos inferiores a 2.000.000 de pesos; a maioria adquire seus alimentos a cada quinze dias, com investimento médio de 9.384 pesos diários, para atender às três refeições principais de seus membros.

Palavras Chave: Hábitos alimentares, hábitos de consumo, cultura alimentar, padrão de consumo, intercambio alimentar.

Fecha de recibo: Febrero /07

Fecha aprobación: Marzo /07

Introducción

Frecuentemente en diversos medios de difusión se pone de manifiesto la importancia de los hábitos de vida en la salud de las poblaciones; de ellos, los hábitos alimentarios son los que mejor determinan el nivel de salud individual y colectiva.

Los hábitos alimentarios están influenciados por muchos factores que condicionan su correcta adopción; el hogar es la mejor escuela de formación en nutrición, de ella se adquiere la mayoría de las pautas de consumo: preferencias, frecuencia, cantidad, calidad; asociadas a características culturales, sociales y económicas, que generalmente se llevan hasta la edad adulta y se transmiten de generación en generación, conforme a los cambios del entorno.

La institución educativa es también de gran influencia en el momento de definir las pautas de consumo alimentario; en ella se experimenta la libertad de elección, la variada oferta de alimentos, la opinión de los compañeros, la difusión de los medios de comunicación; que en diferente medida modifican el comportamiento alimentario de los individuos.

De esta forma es necesario proporcionar a la población conocimientos para favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia de nutrición; la educación nutricional se puede definir como “la parte de la nutrición aplicada que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimentarios saludables, en consonancia con los

conocimientos científicos en materia de nutrición, persiguiendo el objetivo último de promoción de la salud del individuo y de la comunidad”¹².

En este sentido, es fundamental conocer los hábitos y pautas culturales de consumo de los hogares de los niños y niñas de Pereira, como principales responsables del estado nutricional de los infantes y la adecuada ingesta de alimentos que les garantice el normal desarrollo físico, psíquico e intelectual; además, es necesario conocer el perfil de consumo de alimentos y sus causas asociadas, para construir políticas de soberanía y seguridad alimentaria.

Materiales y Métodos

Población

La dinámica de distribución de los individuos ha cambiado primordialmente de acuerdo a las tendencias laborales, económicas y sociales; de tal manera que se evidencian diferencias muy marcadas entre el número de viviendas, la cantidad de familias y el número de hogares.

En 1993 el DANE incluyó en sus mediciones el concepto de hogar como la unidad básica de organización social³ y lo define como “una persona o grupo de personas que ocupan la totalidad o parte de una vivienda y que se han asociado para compartir la dormida y/o la comida”¹⁰.

Para este estudio se tomó como población objeto el hogar de los niños y niñas entre los 6 y 10 años de edad, pertenecientes a las instituciones educati-

vas públicas y privadas de la zona urbana del municipio de Pereira, en el año 2006.

Tamaño de la muestra

El instrumento de recopilación de información se aplicó a 126 hogares de niños y niñas pertenecientes a 21 instituciones educativas públicas y privadas, distribuidas en siete comunas de la zona urbana del municipio de Pereira durante el 2006⁸, a quienes previamente se les tomaron las medidas antropométricas y se les aplicó la encuesta de anamnesis alimentaria.

Variables de estudio

- a. En cuanto a la composición del hogar, se solicitó información relacionada con los tipos de personas que requieren mayor atención nutricional:
 1. Número de integrantes del hogar.
 2. Hogares con personas mayores de 57 años.
 3. Hogares con madres gestantes.
 4. Hogares con madres lactantes.
 5. Hogares con niños menores a 5 años de edad.
 6. Hogares con acceso a programas de nutrición por integrante.
- b. La frecuencia de consumo de alimentos de los diferentes grupos alimenticios, muestra la ingesta de alimentos y nutrientes en los distintos miembros de la familia requeridos por edad; se registró la frecuencia de consumo de alimentos por día, semana, quincena y mes de los grupos de alimentos: leche y derivados, queso y sustituto, carnes, leguminosas, verduras, harinas, frutas, aceites vegetales, grasas, dulces, azúcares, café o bebida achocolatada, mezcla vegetal, agua de panela y multivitamínicos.
- c. Para determinar la distribución de alimentos en el hogar, en una escala ascendente de 1 a 4 por nivel de preferencia, se registró la calificación por distribución de los alimentos proteicos: carne, leche y huevos entre padre, madre, hijos y otros integrantes.
- d. La preparación de alimentos garantiza la oferta de calidad física, química, microbiológica, organoléptica y nutricional de lo consumido por los miembros del hogar; se observaron las siguientes variables:
 - Persona responsable de la preparación de alimentos en la familia.
 - Personas responsables de la preparación de alimentos con capacitación en manipulación de alimentos y/o en nutrición.
- e. La adquisición de alimentos es otro de los aspectos que describe la cultura alimentaria de las poblaciones, brinda información útil acerca de la relevancia que tiene la alimentación y la nutrición para las personas y su reflejo en el hogar; en este aspecto se midió:
 - Lugar de preparación de los alimentos consumidos
 - Frecuencia de compra de alimentos
 - Persona responsable de la compra de alimentos
 - Ingreso del hogar
 - Inversión en alimentación

Técnica de recolección de datos

A cada uno de los 530 estudiantes que hizo parte de la muestra para el estudio 'Caracterización de la Ingesta de Alimentos y Nutrientes de los niños y niñas de las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Zona Urbana del Municipio de Pereira, 2006⁸'; se le entregó un cuestionario para que lo diligencie padre, madre o acudiente, quedando como responsables los directores de grupo de las instituciones educativas visitadas o los coordinadores académicos. La encuesta se diseñó de tal manera que fuese fácil de diligenciar sin la explicación de un encuestador.

El 24% de los cuestionarios fue devuelto desde las 21 instituciones visitadas;

es decir 126 de ellos, lo que equivale a afirmar que con un nivel de confianza del 95% y un error muestral máximo permitido del 1.3%, se puede concluir acerca de los hábitos y pautas culturales de consumo de los hogares de los niños y niñas estudiados.

Resultados

1. Composición del Hogar

El 75% de los hogares está integrado por 3 a 5 personas; la mayoría de los hogares encuestados, 32% de ellos, los integran 4 personas; sin embargo no es despreciable el porcentaje que cuenta con 6 y 7 miembros, 14%. Se encontraron hogares desde 2 y hasta 11 personas (Gráfico No.1)

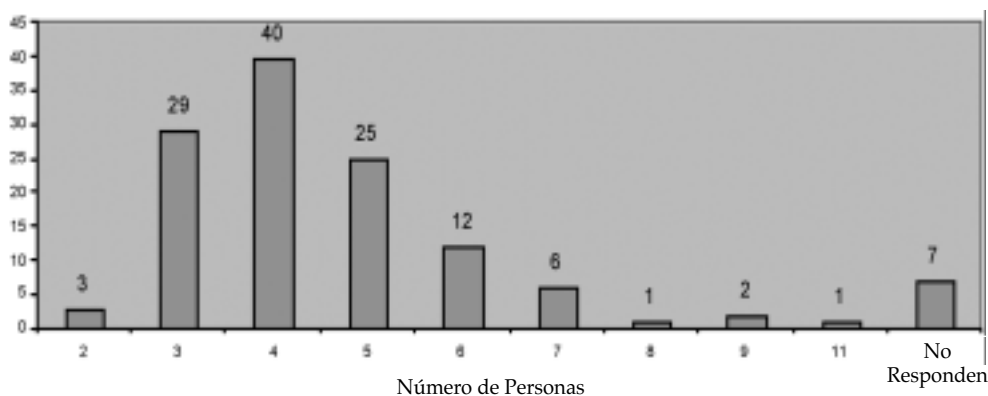


Gráfico No. 1. Número de personas en los hogares de los niños y niñas de 6 a 10 años de edad de las instituciones educativas públicas y privadas de la zona urbana del municipio Pereira. 2006

El 32% de los hogares tiene por lo menos un miembro con edad superior a 57 años, que en su totalidad cuenta con programas de asistencia nutricional; 4 hogares reportan madres gestantes y 3 madres lactantes, de las cuales 2 en gestación y 1 lactante reciben la asistencia nutricional de un programa. El 15% de

los hogares encuestados tiene además del niño entrevistado en la institución educativa, por lo menos uno más de edad inferior a 5 años. De los 19 hogares con este reporte, el 84% no cuenta con el apoyo de programas nutricionales para estos infantes (Cuadro No.1)

Cuadro No.1 Tipo de Integrante con Beneficio de Programa de Nutrición de los Hogares de los Niños y Niñas de 6 a 10 Años de Edad de las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Zona Urbana del Municipio de Pereira, 2006

Integrante	Número de Hogares con Programa Nutricional					
	Total Hogares					
	ICBF	Alcaldía	Nutrir	Pereira	Otro	Ninguno
Mayores de 57 años	32	1	0	7	0	40
Madres gestantes	0	0	0	2	2	4
Madres lactantes	0	0	0	1	4	5
Niños menores de 5 años	0	0	0	3	16	19

2. Frecuencia de Consumo de Alimentos

El grupo de alimentos de menor consumo es el de verduras, solamente el 35% de los hogares reporta consumo de este tipo de alimento, de los cuales ninguno lo hace en por lo menos un intercambio alimentario al día; quienes lo hacen consumen en promedio 4 inter-

cambios al mes y 2 quincenalmente; para corroborar el escaso interés de consumo por este tipo de alimentos, con el segundo porcentaje más bajo está el grupo de mezclas de vegetales, el 52% de los hogares consume en promedio 1 intercambio alimentario diario, 2 en la semana y 3 en 15 días (Cuadro No. 2 y Cuadro No.3)

Cuadro No.2 Reporte de Consumo de Porciones de los Diferentes Grupos de Alimentos en los Hogares de los Niños y Niñas de 6 a 10 Años de Edad de las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Zona Urbana del Municipio de Pereira, 2006

Grupo de Alimento	Número de Hogares con Reporte de Consumo				
	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	T. Hogares
Leche y derivados	98	15	3	1	117
Queso y sustituto	51	41	12	5	111
Carnes	89	19	4	0	112
Leguminosas (granos)	61	46	6	0	113
Verdura	0	38	2	2	44
Harinas	82	20	5	2	109
Frutas	69	26	5	6	108
Aceites vegetales	70	20	3	0	97
Grasas (mantecas)	49	11	2	2	84
Dulces	60	29	0	0	89
Azúcares	69	11	7	7	97
Café o bebida chocolatada	80	15	0	4	102
Mezcla vegetal (Bienestarina, otros)	16	11	5	8	65
Agua de Panela	74	12	4	3	98
Multivitamínicos	26	14	3	9	75

Cuadro No.3 Promedio de Porciones Consumidas de los Diferentes Grupos de Alimentos en los Hogares de los Niños y Niñas de 6 a 10 Años de Edad de las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Zona Urbana del Municipio de Pereira, 2006

Grupo de Alimento	Promedio de Porciones Consumidas por Hogar			
	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual
Leche y derivados	1,92	2,93	5,33	5,00
Queso y sustituto	1,45	2,07	1,75	4,00
Carnes	1,43	2,47	6,00	0,00
Leguminosas (granos)	1,31	2,52	2,00	0,00
Verdura	0,00	2,11	4,00	1,00
Harinas	2,00	2,85	7,00	3,00
Frutas	1,46	3,62	2,00	3,50
Aceites vegetales	1,31	3,15	2,00	0,00
Grasas (mantecas)	1,33	1,36	2,00	2,00
Dulces	1,38	2,76	0,00	0,00
Azúcares	1,42	3,45	3,43	2,86
Café o bebida achocolatada	1,25	2,87	0,00	2,00
Mezcla vegetal (Bienestarina, otros)	1,06	2,18	3,00	12,00
Agua de Panela	1,82	2,92	6,00	3,00
Multivitamínicos	1,15	2,43	5,00	10,00

El mayor consumo, 94% de los hogares, lo registra el grupo de leches y derivados; algunos de estos hogares consumen en promedio 2 intercambios diarios, otros lo hacen en promedio 3 veces por semana y existen hogares en donde la frecuencia de consumo de este tipo de alimentos se sucede 5 veces cada quince días y en otros 5 porciones cada mes. El segundo porcentaje de consumo más alto lo reporta el grupo de oleaginosas, el 90% de hogares consume diaria, quincenal y semanalmente al menos un intercambio de este tipo de alimentos, seguido por el 89% de hogares que consume algún alimento del grupo carnes (Cuadro No. 2 y Cuadro No.3)

3. Distribución de Alimentos en el Hogar

Al calificar en escala ascendente de 1 a 4 según la preferencia por un miembro del hogar en el momento de distribuir la carne, la leche y/o los huevos, se encontró que la distribución de estos alimentos proteicos se hace de manera equitativa para padre, madre e hijos; excepto en la repartición de leche, en la cual los hijos tienen prioridad.

En el momento de distribuir estos alimentos en el hogar, están en desventaja los miembros diferentes al núcleo familiar; es decir, abuelos, tíos y demás (Cuadro No.4)

Cuadro No.4 Calificación Promedio por Orden Ascendente de Preferencia en la Repartición de Alimentos Proteicos de los Hogares de los Niños y Niñas de 6 a 10 Años de Edad de las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de 4 Zonas Urbana del Municipio de Pereira, 2006

Miembro del Hogar	Alimentos Proteicos		
	Carne	Leche	Huevos
Papá	3	3	3
Mamá	3	3	3
Hijos	3	4	3
Otros	2	2	2

Preparación de los alimentos

En el 77% de los hogares quien prepara los alimentos es la mamá, de ellas el 39% ha recibido algún tipo de capacitación en nutrición y/o manipulación de alimentos. En porcentaje le sigue el 12% de hogares en donde es

la empleada quien prepara los alimentos, de ellas el 73% no ha recibido ningún tipo de capacitación en manipulación y/o nutrición. El 9% de los hogares quien prepara los alimentos es el papá o la abuela; la mitad de ellos han recibido dicha capacitación (Cuadro No. 5).

Cuadro No.5 Responsable de la Preparación de Alimentos con Capacitación en Manipulación y/o en Nutrición en los Hogares de los Niños y Niñas de 6 a 10 Años de Edad de las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Zona 5. Urbana del Municipio de Pereira, 2006

Responsable	Capacitación en Nutrición y/o en Manipulación de Alimentos		
	Total Hogares		
	Si	No	
Mamá	38	59	97
Papá	2	1	3
Abuela	3	4	7
Empleada	4	11	15
Otros	0	0	4

Adquisición de los Alimentos

La mayoría de hogares, 49, adquiere sus alimentos cada quince días con una inversión promedio de \$140.755 pesos; no muy lejos se ubican 37 hogares que corresponden al 29% del total, los cua-

les adquieren el alimento mensualmente haciendo una inversión promedio de \$353.730 pesos cada mes; el 22% hace mercado semanal y sólo el 9% compra diariamente los alimentos (Cuadro No.6)

Cuadro No. 6 Inversión Promedio en Alimentos por Frecuencia de Compra en los Hogares de los Niños y Niñas de 6 a 10 Años de Edad de las Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Zona Urbana del Municipio de Pereira, 2006

Frecuencia de Compra	Inversión Promedio Hogares	Total
Diario	5090,9091	12
Semanal	72607,1429	28
Quincenal	140755,1020	49
Mensual	353729,7297	37

El responsable de adquirir los alimentos para el hogar en la mayoría de los casos es el padre de familia, 42% de ellos; seguido muy de cerca, en el 39%

de los hogares, es la madre quien tiene esta responsabilidad; sólo en el 13% de las familias la responsabilidad se comparte (Gráfico No.2).

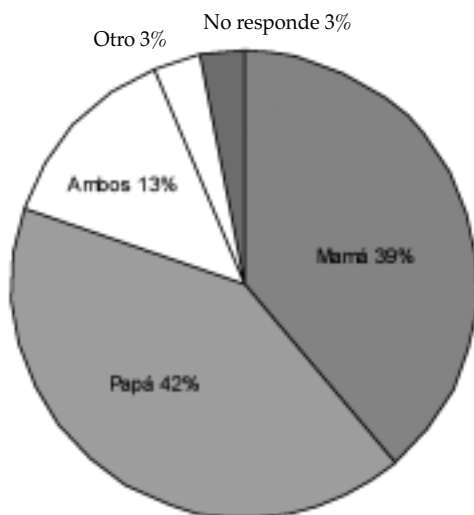


Gráfico No. 2. Responsable de adquirir los alimentos en los Hogares de los Niños y Niñas de 6 y 10 de edad de las instituciones educativas públicas y privadas de la zona urbana del municipio de Pereira, 2006.

El 70% de los hogares nunca adquiere alguna de las comidas principales por fuera de casa; es decir, para estos hogares toda comida principal (desayuno, almuerzo y cena) se prepara en casa. El

17% de hogares una vez a la semana consume por lo menos una de las comidas principales fuera de casa; 3 familias de las 126 lo hacen 2 o hasta 3 veces en una semana (Gráfico No.3)

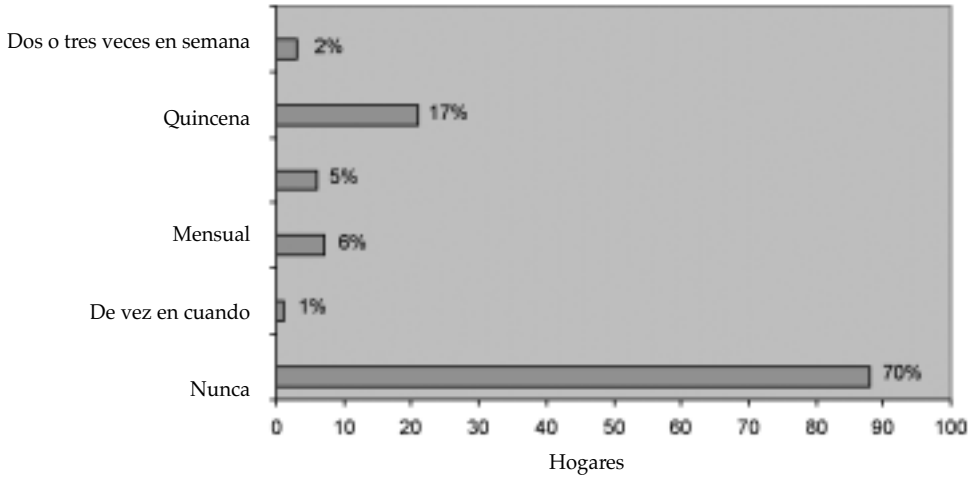


Gráfico No. 3. Frecuencia de Consumo de comidas principales fuera del hogar de los niños y niñas de 6 a 10 años de edad de las instituciones educativas públicas y privadas de la zona urbana de municipio de Pereira, 2006.

El 28% de los hogares no brindó información acerca de su ingreso monetario mensual, el 72% restante reporta ingresos superiores a \$200.000 por mes; la mayoría de hogares que reportó información dice tener ingresos entre \$200.000 y \$500.000 pesos cada mes (21% del total), lo siguen en porcentaje aquellos hogares con ingresos entre

\$500.000 y \$1.000.000, 21 hogares de los 126 encuestados dicen estar en este rango; muy de cerca, con un 15% están aquellos que reportan ingresos iguales o superiores a 4 millones. En términos generales cerca del 50% de los hogares tiene ingresos mensuales inferiores a \$2.000.000 de pesos (Gráfica No.4)

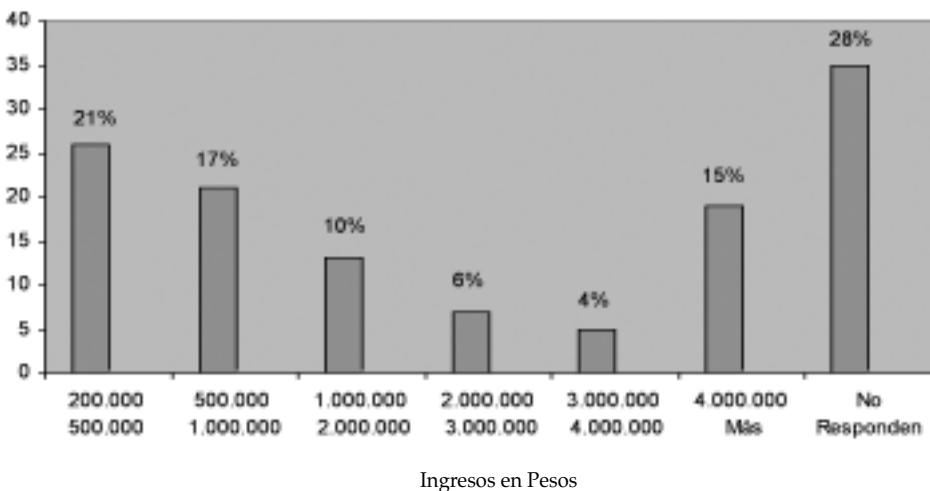


Gráfico No. 4. Ingresos mensuales de los hogares de los niños y niñas de 6 a 10 años de edad de las instituciones educativas públicas y privadas de la zona urbana de municipio de Pereira, 2006.

Discusión de resultados

En 2004 el DANE reportó 3,8 personas en promedio por hogar en la cabecera municipal de Pereira, el 34,2% de ellos con jefe mujer y el 13,14% de hogares con jefe mujer sin cónyuge con hijos menores de 18 años³.

El presente estudio reveló que la mayoría de hogares de los niños y niñas de 6 a 10 años de las instituciones educativas públicas y privadas de la zona urbana del municipio de Pereira, está constituido por 4 personas, encontrándose hogares desde 2 hasta 11 miembros; es decir, desde hogares conformados exclusivamente por madre e hijo hasta aquellos en donde se albergan además del núcleo familiar (padre, madre e hijos) abuelos, tíos, empleada doméstica, inquilinos, otros. Cabe resaltar que el 17,46% de los hogares está constituido por más de 6 miembros.

Esta distribución mínima social, llamada hogar, supone que el alimento se reparte entre sus miembros y se espera que sea suficiente en cantidad y calidad; entonces, es de señalar que la mayoría de los hogares que reportó ingresos monetarios mensuales, obtiene entre \$200.000 y \$500.000 pesos, los cuales deben satisfacer los gastos de alimentación, vestido, estudio, vivienda y servicios públicos, como necesidades básicas cada mes.

En 2003 el DANE ejecutó la Encuesta Nacional de Calidad de Vida, la cual reveló que entre las medidas tomadas para enfrentar problemas, el 22,7% de los hogares optaba por disminuir los gastos en alimentos, el 2,6% se fue a vivir con familiares y 3% retiró hijos del

colegio; cualquiera de estas situaciones sugiere disminuir la calidad y/o la cantidad de ingesta de alimentos y nutrientes por parte de los miembros de la familia, situación delicada en cualquier grupo de edad, pero de mayor alerta en la población infantil, puesto que en esta etapa se define el normal desarrollo de un ser humano.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), a través de todos sus programas, atiende un total de 140.729 usuarios en Risaralda; con desayunos infantiles atiende 12.726 niños y niñas con el Programa Nacional de Alimentación para el Adulto Mayor "Juan Luis Londoño de la Cuesta", se benefician 5.305 adultos mayores, y con el Programa de Protección Social al Adulto Mayor, 3.496 ancianos reciben un subsidio en dinero. El ICBF atiende 20.340 niños y niñas en Hogares de Bienestar Familiar y 56.262 jóvenes reciben asistencia nutricional en los restaurantes escolares⁹.

La Alcaldía de Pereira a través del programa de seguridad alimentaria 'Corazón Contento' de la Secretaría de Desarrollo Social, asiste a grupos de personas de los niveles 1 y 2 del SISBEN con algún grado de desnutrición; en 2006 atendió con almuerzos a 14.400 niños y niñas de 2 a 12 años de edad, 405 niños y niñas en situación de calle, 572 madres lactantes y/o gestantes, 1.075 adultos mayores de 55 años de edad, y con mercado social llegaron a 400 hogares¹¹.

En el presente estudio el 53,97% de los hogares reportó tener entre sus miembros por lo menos una persona mayor a 57 años, madre gestante, madre lactante, niño o niña con edad inferior a 5 años; de ellos 46 hogares se benefician

de alguno de estos programas. De los 530 niños y niñas, cuyos hogares se analizan en este estudio, el 19,06% recibe en su institución educativa refrigerio y el 6,79% almuerzo.

Los resultados obtenidos durante la evaluación nutricional y la ingesta de alimentos y nutrientes de los estudiantes, exhiben déficit en el consumo promedio de calorías, carbohidratos y proteínas, y el 93% de ellos se excede en la ingesta promedio de grasas. El déficit más alto en el consumo medio de calorías lo presentan los hombres de 10 años, quienes también reportan déficit en la ingesta de carbohidratos y grasas.

En cuanto a los micronutrientes, todos los grupos de edad revelan consumos de vitamina A por debajo de lo esperado, lo mismo sucede con la ingesta hierro y calcio, reportando mayores déficit los niños y niñas de 10 años de edad.⁸

Estos resultados están directamente relacionados con la preferencia de consumo en los hogares por ciertos grupos de alimentos, en donde las verduras son las que menos se incluyen en las dietas alimentarias. El número de intercambios al día de verdura sugerido por el ICBF⁷ para la edad preescolar (2 a 6 años) es de 1 a 2 y para personas entre 7 y más de 60 años sugiere 2 intercambios diarios; en promedio esto no se cumple. Se espera de 3 a 4 intercambios diarios de fruta en edad preescolar y 4 intercambios para personas entre 6 y más de 60 años; el estudio muestra que los hogares están consumiendo en promedio diario 1,4 intercambios, es decir, menos de la mitad de lo esperado. Cabe anotar que el 59,52% de los hogares consume multivitamínicos como complemento dietario.

Esta situación es preocupante puesto que las hortalizas, verduras y frutas constituyen una fuente rica en vitaminas, sales minerales, fibra y elementos antioxidantes; la deficiencia mantenida de muchos de estos nutrientes tiene relación directa con la aparición y desarrollo de algunas de las enfermedades crónicas de mayor incidencia en la edad adulta, tales como aterosclerosis, diverticulitis, colon irritable, osteoporosis, anemias y cáncer.^{5,13}

El estudio revela que las dietas mejor balanceadas son las de los restaurantes escolares asistidos por algún programa nutricional; aunque la mayoría de los estudiantes consume en sus hogares las comidas principales.

El consumo promedio diario de intercambios alimentarios del grupo de carnes, vísceras, derivados cárnicos, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales en los hogares, corresponde a 1.35, valor que está muy cerca del recomendado por el ICBF, el cual sugiere de 1/2 a 1 para preescolares y de 1 a 2 en otros grupos de edad; igual sucede con el grupo de alimentos constituido por leche, kumis, yogur o queso, dentro del cual se espera por lo menos 2 intercambios alimentarios al día en personas de 2 a 12 años y de 2 a 2 1/2 en personas de 13 años en adelante; los hogares reportan un consumo promedio de 1.76 intercambios diarios en este tipo de alimentos, es decir, muy cercano al sugerido.

En cuanto a la preparación de alimentos, el 37% de las personas responsables de prepararlos en el hogar ha recibido algún tipo de capacitación en nutrición y/o en manipulación de alimentos, y aunque esto no garantiza que sus die-

tas sean balanceadas, por lo menos quedan inquietudes que contribuyen a consumir u ofrecer una dieta moderada y aséptica, que en alguna medida beneficia la salud de sus consumidores.

En el 77% de los hogares es la madre quien prepara los alimentos, y la distribución de los mismos se hace de manera equitativa, por lo menos en los miembros del núcleo familiar, aunque en promedio los niños y niñas reciben mayor cantidad de productos lácteos. El papel que ha desempeñado la madre de familia en Colombia a través de la historia, la estima como la persona responsable de velar por el bienestar de su familia; sin embargo, los cambios trascendentales causados por su inmersión en el sector productivo, han modificado extraordinariamente los hábitos alimentarios de su hogar, repercutiendo ostensiblemente en su estado nutricional; asociado principalmente con ahorro de tiempo y dinero tras el sacrificio de calidad de consumo.

El 70% de los hogares estudiados nunca consume alguna de las comidas principales que no hayan sido preparadas en casa; esta situación, sumado al hecho que en el 94% de los hogares es el padre, la madre o ambos quienes compran los alimentos; posibilita inculcar, principalmente en los niños, buenos hábitos alimentarios y transformar las comidas en un momento placentero al incluir variedad de alimentos en el menú diario⁵; además, es la oportunidad de reconocer en las verduras y leguminosas su alto valor nutritivo y apreciar su diversidad, máxime cuando son más económicas que otros alimentos.

Si los hábitos alimentarios del hogar se alejan de las recomendaciones en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos o incluyen una escasa variedad, resulta difícil para el niño o la niña entender que debe comer de todo en momentos y cantidades precisas. El ejemplo sobre las costumbres en la alimentación que tenga el infante en su hogar marcará casi con seguridad sus hábitos alimentarios para el resto de su vida.⁵

En 1999 la firma Yankelovich Monitor aplicó una encuesta mediante la cual concluyó, entre otras cosas, que las tendencias de los consumidores colombianos se estaban orientando hacia la conformación de un mundo más pequeño, individualista y de retorno a las tradiciones y a la familia; esto se explica en parte, por el aumento del desempleo que reduce los ingresos de los hogares, situación que, según la misma encuesta, ha contribuido a incrementar el consumo de alimentos en el hogar; en 1996 el 26% de la población comía en casa, mientras que en 1999 lo hacía el 31%.⁴

En cuanto al gasto para alimentación, en el presente estudio los hogares que reportaron ingresos dicen devengar desde 0,46 hasta más de 9,22 de Salario Mínimo Legal Vigente SMMLV; la inversión promedio diaria en alimentación reportado por los hogares va desde \$5.090 hasta \$11.790 pesos por hogar; si tomamos 4 como el número promedio de habitantes de cada hogar, esta situación supone que invierten en alimentación diaria por cada miembro entre \$1.273 y \$2.948 pesos para cubrir las tres comidas principales. De esta manera, cualquiera que sea el ingreso monetario real de los hogares de los escolares, los montos invertidos en ali-

mentación reportados desde su valor mínimo hasta su valor máximo, están por debajo del valor comercial mínimo de una comida balanceada.

Para el programa de seguridad alimentaria de la capital colombiana 'Bogotá sin Hambre' "el problema del hambre y de malnutrición no radica en la falta de alimentos, sino fundamentalmente en la falta de acceso a los alimentos disponibles, por parte de grandes segmentos de la población"; es decir, el problema es de pobreza; en 2004 Pereira tenía un 25,7% de la población con por lo menos una Necesidad Básica Insatisfecha NBI y el 6,4% en estado de miseria.²

La prevalencia en la desnutrición global en Pereira es del 41,9%; se calcula que

de 14.839 madres embarazadas o lactantes, el 23,6% (4.390) pertenece al grupo de las personas con NBI; el 30% de las gestantes tienen peso excesivo para la talla y el 11% son obesas. Existe en la población afectada por desnutrición alta deficiencia de hierro y ácido fólico. Se ha detectado que el 81,8% de la población infantil presenta poli-parasitismo intestinal; la preparación, almacenamiento, distribución y consumo de alimentos a gran escala genera alto riesgo de ETA's o intoxicaciones alimentarias por el desconocimiento incompleto y la inadecuada selección, compra y preparación de alimentos. Los bajos ingresos afectan al 50% de la población; el 20% no alcanza a cubrir el mínimo de Necesidades Básicas.¹¹

RECOMENDACIONES

- Realizar un estudio acerca de la oferta de alimentos de las tiendas escolares del municipio de Pereira y la preferencia de consumo de los niños y niñas durante su refrigerio, y ampliar el presente estudio a los niños y niñas de 6 a 10 años de edad de los colegios rurales, y de los niños en esas edades no escolarizados de la zona urbana y rural de Pereira.
- Abordar desde las instituciones educativas el componente de soberanía y seguridad alimentaria expresado en la producción de alimentos, las costumbres e identidades alimentarias, y el uso racional de los recursos naturales.
- Capacitar en nutrición y Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), a los responsables de la adquisición, preparación y distribución de los alimentos.
- Socializar los resultados de esta investigación ante las instituciones educativas, entidades de salud, entidades relacionadas con nutrición y seguridad alimentaria, entidades gubernamentales municipales y departamentales y comunidad en general de Pereira y Risaralda.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DANE – ICBF. (2003) Encuesta de Calidad de Vida.
2. DANE, Gobernación de Risaralda y Planeación Municipal de Pereira. (2004) Boletín CODEST. Edición No.5. Pereira.
3. DANE. (2004) Informe Final: *Recuento de Viviendas, Hogares y Unidades Económicas*. Pereira, Dosquebradas y La Virginia, 1 al 30 de Marzo de 2004.
4. Alimentos a Domicilio. Fuente: Empresas comercializadoras. El Espectador, 15 de abril de 1999. Pág. 5B. En: http://www.cci.org.co/cci/cci_x/Sim/Noticiero/notic013.html. Fecha de Consulta: Febrero 26 de 2007.
5. Niños y Verduras: *Cómo Hacer que las Coman y que les Gusten*. Fuente: última Encuesta Nacional sobre Hábitos Alimentarios en la infancia y adolescencia (Estudio Enkid, España 1998-2000). En: <http://verduras.consumer.es/documentos/como/intro.php>. Fecha de Consulta: Febrero 26 de 2007.
6. *Un Millón de Mujeres se han Desplazado en Colombia por el Conflicto Armado*. Fuente: Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (Acnur) - El Tiempo. En: <http://www.rgs.gov.co/noticias.shtml?x=9378>. Fecha de Consulta: Marzo 9 de 2007
7. ICBF. (2000) Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de Dos Años. Bogotá.
8. López, M., Beltrán, M., Cardona, J. y Yepes, F. (2006) *Caracterización de la Ingesta de Alimentos y Nutrientes en Niños y Niñas de 6 a 10 Años de Edad, Pertenecientes a Instituciones Educativas Públicas y Privadas de la Zona Urbana del Municipio de Pereira*. En: Revista Investigaciones Andina, No. 13 Vol. 8, p. 17 – 34.
9. Presidencia de la República. (2007) Boletín Hechos Sociales, Asesoría Presidencial para las Regiones, Consejo Comunal de Gobierno No.19.
10. Revista Desarrollo Social de Bogotá. (2002) ISSN 1657-6640
11. Secretaría de Desarrollo Social de Pereira, Programa de Seguridad Alimentaria “Corazón Contento”. (2006) En: Memorias I Congreso Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
12. Tecnociencia. (2006) Alimentación y Salud. En: http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/habitos.htm#4. Fecha de Consulta: Marzo 6 de 2007.
13. Verdú, M. (2005) *Nutrición y Alimentación Humana: Situaciones Fisiológicas y Patológicas*. Barcelona, España: Editorial Océano.

BIBLIOGRAFÍA

Declaración Política de la Cumbre Alimentaria Regional del Magdalena Medio Contra el Hambre Crónica Rural. El Carmen, Santander, septiembre 29 Y 30 de 2006.

Opya. (2000) Encuesta sobre el empleo, los ingresos y las condiciones de vida de los hogares rurales, Montevideo, Oficina de Programación y Política Agropecuaria / Dirección de Investigaciones Económicas Agropecuarias / Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca.

Ministerio de la Protección Social, República de Colombia. (2005) Informe de Actividades 2004 – 2005 al Congreso de la República, Bogotá.

León, A., Ocampo, L. y Spath, D. (2001) Natalidad y Fecundidad en Colombia. Ribero, M. FAO. (2006) Documento Síntesis de Experiencias de Seguridad Alimentaria No. 14

M. Mirta Crovetto M. (2002) Change in Food Structure and Food Consumption in two Household Surveys in the Metropolitan Area of Santiago (1988- 1997). In: *ev.chil. nutr. v.29 n.1* Santiago abr. 2002