

El desayuno en Venezuela: Un indicador de riesgo alimentario

Maribel Prada Briceño, Jennifer Bernal Rivas

Universidad de los Andes. Departamento de Nutrición Social. Escuela de Nutrición y Dietética. Mérida-Venezuela. Universidad Simón Bolívar. Departamento de Procesos Biológicos y Bioquímicos. Caracas-Venezuela.

Resumen

Fundamento: El desayuno es una de las principales comidas aportadoras de energía y nutrientes, asociada con la capacidad cognitiva, rendimiento físico, intelectual y productividad tanto en niños como en adultos. El artículo describe la evolución del desayuno en Venezuela y su relación con las condiciones de vida de la población.

Métodos: Se ha realizado mediante revisiones monográficas y de investigaciones de los antecedentes y de la situación actual del desayuno en Venezuela.

Resultados: Tradicionalmente, el desayuno fue una de las comidas más importantes para los venezolanos. Este plato "fuerte" de adecuada carga energética, se ha deteriorado drásticamente en los elementos de cantidad, calidad, accesibilidad y estabilidad. Las condiciones de hiperinflación (25000%), escasez y desabastecimiento alimentario que atraviesa el país han contribuido a ese deterioro en los últimos 5 años. Casi 9 de cada 10 venezolanos no posee recursos suficientes para la compra de alimentos, 8 de cada 10 omiten una o dos comidas principales del día y casi 3 de cada 10 omite el desayuno. El patrón de consumo de alimentos se ha modificado, la proteína animal se encuentra ausente, solo 43% de la población incluye este grupo de alimentos en sus compras.

Conclusiones: Cuando la primera comida del día es omitida por razones de accesibilidad y económicas, se pone en riesgo el crecimiento, desarrollo y rendimiento de los niños, la productividad laboral y la calidad de vida de toda la población venezolana disminuye.

Palabras clave: Desayuno. Venezuela. Hiperinflación. Desabastecimiento. Escasez.

Historia del desayuno en Venezuela

"Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo". Este refrán muy mencionado por la población de Venezuela se utiliza para ilustrar las raciones que deben ser consumidas en el mantenimiento de un adecuado equilibrio energético en un día. Tradicionalmente, el desayuno ha sido una de las mejores comidas en términos de cantidad y calidad que el venezolano ha mantenido a lo largo de generaciones.

Esta costumbre se ubica históricamente desde fines del siglo XVIII, cuando investigadores del tema alimentario venezolano, reportan históricamente la costumbre

BREAKFAST IN VENEZUELA: AN INDICATOR OF FOOD RISK

Abstract

Background: Breakfast is one of the main meals that provide energy and nutrients, associated with cognitive, physical, and academic productivity in children and adults. The manuscript describes the evolution of breakfast in Venezuela and the association with the living conditions of the population.

Methods: We reviewed monographs and scientific researches focusing in the evolution and the current situation of breakfast in Venezuela.

Results: Traditionally, breakfast was one of the most important meals for Venezuelans. This "strong" plate of adequate energy charge has drastically deteriorated in the elements of quantity, quality, accessibility and stability. The conditions of hyperinflation (25000%), scarcity and food shortages of the country have contributed to this deterioration in the last 5 years. Almost 9 out of 10 Venezuelans do not have enough resources to buy food, 8 out of 10 omit one or two of the main meals daily, and almost 3 out of 10 skip breakfast. The pattern of food consumption has been modified, with absence of animal protein, and with only 43% of the population that included proteins in their food purchases.

Conclusions: When the first meal of the day is omitted due to accessibility and economic reasons, the growth, development and performance of the children and adults are at risk, diminish the labor productivity and the quality of life of the Venezuelan population.

Key words: Breakfast. Venezuela. Hyperinflation. Food shortages. Scarcity.

de desayunar "fuerte" e ir disminuyendo la ración de alimento en el transcurso del día. Desde los tiempos de la colonia española, la población venezolana, en su mayoría de clase socioeconómica baja y con trabajos de servidumbre, actividad agrícola, recolectaban todos los alimentos servidos en la mesa de sus patrones o jefes para preparar la primera comida del día: el desayuno. La población venezolana recién colonizada, se valía de los alimentos que cosechaban, que estaban a su alcance producto de la siembra y la cría de animales de granja, como gallina, pollo y cerdo. Los alimentos comunes que adornaban el desayuno eran las leguminosas como caraotas negras, quinchoncho, frijoles, arvejas y los cereales, como el maíz y la yuca. Con estos cereales realizaban preparaciones, que aún se mantienen vigentes como la arepa de maíz y el casabe (pan ácimo, crujiente, delgado y

circular hecho de harina de yuca, que se cocina en un budare o a la plancha. Su producción y consumo se remonta a tiempos prehispánicos).

En América Latina, el desayuno posee el privilegio de contar con una variabilidad alimentaria elevada, la cual varía en los diversos platos, comidas típicas y grupos de alimentos incorporados. En especial en países tropicales, como Venezuela, donde el acceso a grupos de alimentos como las frutas tales como la sandía o patilla, la papaya o lechosa, la piña, el melón, el mango y el coco inundan las fruterías, aunque no siempre a un precio accesible.

El desayuno tradicional venezolano se caracterizó por tener presencia de todos los grupos de alimentos, ser una fuente de energía, de nutrientes, vitaminas y minerales. Hoy en día, el patrón de consumo ha cambiado hacia la presencia de cereales, harinas, algunas grasas de escasa calidad y la ausencia de los alimentos típicos como la arepa, la carne, el queso, los huevos y las frutas. Este cambio ha disminuido la oferta y variabilidad de la dieta del venezolano.

Evolución de la ración del desayuno en Venezuela

Desde tiempos de la colonia, en pleno siglo XVI, la ración del desayuno en Venezuela se caracterizó por ser rica en energía, con presencia de carbohidratos, proteínas de origen animal y grasas. Los desayunos solían estar conformados por elevada cantidad de proteína animal (guisos de carnes fresca o salada, queso blanco, leche, huevos), además de arepas o bollos de maíz pilado y casabe. Esta tradición dio origen a lo que hoy día se reconoce como el plato típico "pabellón", compuesto por carne desmechada, arroz blanco, huevo frito, queso blanco rallado, plátano maduro, arepa o casabe. Aunque la elaboración no es sencilla, se incorporan alimentos según la región del país donde se elabore (Llanos, Andes, Oriente y Sur). Este plato típico es consumido en cualquier época del año¹.

El refrán mencionado al inicio, sobre desayunar con una buena cantidad y variedad de alimentos, se mantuvo hasta mediados del siglo XX, cuando los procesos de urbanización, incorporación de la mujer en trabajos fuera del hogar y el aceleramiento en los estilos de vida fracturaron la costumbre tradicional de realizar el desayuno, convirtiéndolo en una comida de rápida preparación en el hogar o apoyada en las ventas de calle, principalmente en panaderías.

Hoy en día, debido a la crisis económica y social que vive Venezuela, el desayuno ha perdido no solo la cantidad, calidad, sino que incluso es frecuentemente omitido de las comidas principales de los venezolanos. Según el Centro de Documentación y Análisis para los Trabajadores (CENDAS), hasta mayo del año 2018, se requerían 10 salarios mínimos diarios para cubrir el costo de la canasta básica familiar². Si el desayuno es responsable de aportar el 30% de la alimentación del día, se necesitarían al menos 3 salarios mínimos para cubrir la primera comida del día en Venezuela.

La Encuesta de Condiciones de Vida (ENCOVI), para el año 2017, se reporta que 8 de cada 10 venezolanos declara que ha comido menos por no tener suficiente alimento en su hogar y por la escasez en el abastecimiento alimentario. La población en crecimiento, también se ha visto afectada, con 4 de cada 10 niños y adolescentes en edades comprendidas entre 3 y 17 años, que representan el 38% de la población en esas edades, no asisten a la escuela por la falta de alimentación, la ausencia de transporte y las fallas en el suministro de luz y agua³.

El Programa de Alimentación Escolar (PAE), concebido para garantizar las principales comidas a los niños que asisten a las escuelas, tales como desayuno y almuerzo, no cubre la totalidad de estas instituciones y su periodicidad afecta la permanencia de los niños. La cobertura del PAE alcanza según la ONG Provea el 51,92% de las escuelas, de un total de 25.000 escuelas que existen aproximadamente, según el Ministerio de Educación⁴. Esta situación aumenta no solo el ausentismo, la deserción escolar, sino la malnutrición en esta etapa de crecimiento crítica.

El desayuno actual y su aporte nutricional. Diferencias por regiones y grupos de edad

En un reciente estudio trasversal realizado en las regiones de Capital, Oriental, Los Llanos, Central, Guayana, Los Andes y Occidental de Venezuela destaca que las preparaciones más frecuentes presentadas en el desayuno son: la arepa rellena (principalmente con queso), pan o sándwich (por lo general relleno con queso) y la empanada (en su mayoría de carne). Acompañada por lo general de una bebida caliente como el café⁵. Estas preparaciones, no han variado se han mantenido vigentes en las últimas décadas. Resultan platos típicos que forman parte de la cultura del venezolano.

Diversos estudios realizados en la última década, en distintas regiones de Venezuela, destacan la importancia del desayuno, como la comida principal aportadora de energía y nutrientes a la dieta. Sin embargo, demuestran el deterioro que ha sufrido esta comida principal en el país⁶⁻¹¹.

Estudios sobre nutrición y hábitos de alimentación realizados en universitarios en el Zulia y en Los Andes, revelan que existen hábitos nutricionales deficientes. En el estudio Zuliano se evidenció una deficiencia en el consumo de calorías, con apenas 66% de adecuación, deficiente consumo de calcio, magnesio, zinc, cobre, vitamina A y vitamina B6. Destaca en los hallazgos la omisión del desayuno en 25% de los estudiantes⁶. Mientras que el estudio de los universitarios de los Andes destacó la omisión del desayuno en 23% de esta población, siendo ésta, la segunda comida más omitida por estos jóvenes⁷.

Un reciente estudio realizado en las regiones de Capital, Oriental, Los Llanos, Central, Guayana, Los Andes y Occidental de Venezuela, evidenció que el desayuno se omite entre 8 y 10% de la población entre 15 y 65 años, es responsable de aportar 504 kcal, 13% de proteínas,

33% de grasas y 54% de carbohidratos, representando la tercera comida de mayor aporte calórico⁵.

Resultados más dramáticos se reportan en un estudio con objetivos similares realizado en Caracas, en la Parroquia Coche. El desayuno en esta población representó menos del 20% de las calorías totales consumidas durante el día, con presencia de alimentos energéticos como las harinas, los cereales y las grasas. Esta importante comida fue desplazada a un tercer lugar, incluso después de la cena. La dinámica de las personas que viven en la Capital, que deben salir desde muy temprano de sus casas se vincula a este fenómeno de omisión. Más aún, la práctica de realizar el desayuno en los cafetines o panaderías cercanas a los lugares de trabajo, como siempre fue costumbre de una importante parte de la población caraqueña, se omite por el deterioro de la situación económica^{10,11}.

Las revisiones realizadas en los últimos años evidencian la omisión y deterioro de la ración alimentaria consumida durante el desayuno. Desde el año 2014, ya el 11% de la población consumía 2 comidas al día¹².

Esta encuesta destaca, la disminución de la presencia de alimentos ricos en proteínas como la carne, el pollo, el queso y los huevos, lo que se relaciona con la dificultad para acceder a estos alimentos. En especial el queso y huevos, usualmente, fueron los alimentos proteicos que acompañaban el desayuno.

Según un artículo de revisión que compara el contenido calórico del desayuno de Colombia y Venezuela, se evidenció que en el año 2010 la población colombiana consumía 703 calorías durante el desayuno, mientras que en Venezuela entre los años 2010-2014 el desayuno aportaba entre 518 a 719 kcal, disminuyendo casi a la mitad para el año 2014, con un contenido calórico de 310 kcal. En la actualidad Colombia ha logrado recomponer su estructura alimentaria, con sólo 10% de la población que omite el desayuno¹³, mientras que en Venezuela se ha desmejorado notablemente, llegando a niveles críticos la ausencia de esta comida¹⁴.

Una de las causas principales del deterioro del desayuno, es la insuficiencia en los ingresos para la compra de alimentos, la cual pasó de 80% a 87% y a 93% entre los años 2014 al 2016. Es decir, casi 9 de cada 10 venezolanos no poseía recursos suficientes para la compra de alimentos^{3,15,16,12}.

Estos resultados muestran como el desayuno ha perdido valor en la estructura de la alimentación de la población, quienes han tenido que privilegiar algunas de sus comidas principales, por no poder realizar las acostumbradas 3 comidas diarias, ascendiendo a 8,2 millones de personas que consumen 2 o menos comidas al día¹².

Las evidencias muestran que el desayuno es la comida del día que más se omite. La población prefiere consumir el almuerzo y/o la cena. Más aún, el desayuno puede resultar una de las comidas más costosas, debido a que, en Venezuela, existen ofertas de almuerzos populares, con precios que hacen más accesible esta comida. La realidad venezolana nos muestra como el desayuno ha venido perdiendo el privilegio de ser la comida más cuidada

del día, desmejorando rápidamente, en términos de acceso, cantidad, calidad y estabilidad.

Conclusiones

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, responsable de aportar en condiciones normales del 25 al 30% del total de las calorías que una persona debe consumir. En Venezuela ha variado drásticamente en los últimos cinco años, deteriorándose en los elementos de acceso, calidad, cantidad y estabilidad. Estos elementos forman parte del concepto de seguridad alimentaria que busca *"asegurar en todo momento, el acceso físico y económico con suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer las necesidades nutricionales y preferencias alimentarias a fin de llevar una vida activa y sana"*¹⁷.

El desayuno en Venezuela ha dejado de ocupar el rol principal que tenía desde tiempos de la colonia, debido a la crisis económica, política y social. Esta situación que ha venido agudizándose desde el año 2013, ha ocasionado la modificación del patrón de consumo de alimentos, en detrimento de la presencia de esta comida y la disminución de su calidad. Los efectos de la hiperinflación, escasez y desabastecimiento afectan la disponibilidad alimentaria en el país, en los hogares y en los individuos¹⁸. En mayo del año 2018, la hiperinflación alcanzó el 25000%, amenazando con llegar a ser al final del año, una de las más altas, no solo en la historia del país, sino de América Latina¹⁹. Esta hiperinflación continúa en aumento día tras día, estimándose que, al cierre de este manuscrito, aumentará a 40000%.

Numerosas investigaciones no sólo en Venezuela, sino en Iberoamericana, destacan la importancia del desayuno, con beneficios en el estado nutricional adecuado, rendimiento físico, intelectual, académico y laboral. Las evidencias señalan como los niños en edad escolar que ayunan se encuentran con mayor riesgo nutricional, poseen menor estímulo discriminatorio, cometen más errores y poseen menor capacidad de memoria²⁰. Otros estudios destacan que cerca de 8% de los adolescentes no consumen desayuno, dedican menos de 10 minutos a esta comida y escasamente incluyen el grupo de frutas²⁴. La ausencia de esta comida en el adolescente ocasiona una fractura en los hábitos adecuados de alimentación que se están formando en los jóvenes. De mantenerse la ausencia de esta práctica de alimentación fundamental, no solo se verá afectada la presente generación, sino las futuras generaciones, por la ausencia de esta saludable costumbre y/o la baja calidad de la misma. En otra población vulnerable, como son los adultos mayores, los estudios destacan la mayor presencia de fatiga, alteraciones cognitivas, baja productividad y un menor rendimiento físico²⁰. Aunque para la población venezolana no se muestran resultados en este grupo, se puede prever que representan, al igual que los niños, una población vulnerable, donde la ausencia del desayuno puede predecir el mayor riesgo alimentario y nutricional.

En Venezuela, el deterioro u omisión de esta primera comida del día, afecta las capacidades intelectuales, cognitivas y físicas de toda la población. De mantenerse esta situación a lo largo del tiempo, el crecimiento y desarrollo de los niños se verá afectado, la productividad en los niños que asisten a la escuela se verá socavada y la productividad laboral de toda la población disminuida.

Referencias

1. Cartay R. Una nación también se construye desde el plato. *Agroalimentaria* 1:145-152. [Edición electrónica] 2015 [citado 30 Julio 2018]; 21(40). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199241170009>
2. Centro de Documentación y Análisis para los Trabajadores CENDAS. A más de 300 salarios subió el precio de la canasta básica familiar. [accedido 2018 julio 30]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com/economia/13583/a-mas-de-300-salarios-subio-el-precio-de-la-canasta-basica-familiar>
3. Universidad Católica Andrés Bello. Encuesta sobre Condiciones de Vida en Venezuela ENCOVI [accedido 18 Junio 2018]. Disponible en: URL: <https://encovi.ucab.edu.ve/ediciones/encovi-2017/>
4. Programa Venezolano de Educación-Acción en Derechos Humano PROVEA. Las fallas del PAE contribuyen al ausentismo. [accedido 2018 Junio 30]: Disponible en URL: http://www.el-nacional.com/noticias/sociedad/las-fallas-del-pae-contribuyenausentismo_240314
5. Hernández P, Landaeta-Jiménez M, Herrera-Cuenca M, Meza CR, Rivas O, Ramírez G, et al. Estudio Venezolano de Nutrición y Salud: Consumo de energía y nutrientes. *Grupo del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud*. 2017; 30 (Supl.1): 17-37.
6. Alfonso N, Aparicio D, Montiel J, Nava F, Zambrano S, Sigüencia Cruz W. Estado nutricional y niveles de actividad física en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia, Venezuela. *Rev.peru.cienc.act.fis.deporte*. 2016; (Supl.3): 345-53.
7. Bravo M, García M, Ruiz Bravo A, Mora C, Villalobos A, Quiñones T. Condiciones de nutrición, salud y socioeconómicas en estudiantes de nuevo ingreso, Facultad de Medicina, Universidad de Los Andes. *MedULA*. 2013; (Supl.22): 95-103.
8. Domínguez M. Diagnostico nutricional y socioeconómico de la comunidad "El cercado. La vaquera pozo azul" Municipio Iribarren, Parroquia Santa Rosa. Lara, Universidad de Los Andes, 2013.
9. De Oliveira L, Gómez H, Vargas V. Diagnóstico nutricional comunitario "Barrio El Lago" "Palermo" y "Coquito" Parroquia San Juan Bautista - Municipio San Cristóbal. Táchira, Universidad de Los Andes, 2013.
10. Hernández J, Hurtado K, Vera M. Diagnostico nutricional integral de la comunidad Barrio Primero de Mayo. Parroquia Santa Rosalía. Municipio Libertador. Caracas, Universidad de Los Andes, 2014.
11. Prada M. Caracterización de la comunidad Cacique Tiuna. Parroquia Coche. Municipio Libertador. Caracas, Universidad de Los Andes, 2013.
12. Universidad Católica Andrés Bello. Encuesta sobre Condiciones de Vida en Venezuela ENCOVI [accedido 15 Junio 2018]. Disponible en: URL: <https://encovi.ucab.edu.ve/ediciones/encovi-2014/>
13. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN. [accedido 12 junio 2018]. Disponible en URL: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Resumenfi.pdf>
14. Bernal J. Los hábitos de consumo de desayuno en Venezuela y Colombia: una comparación reveladora. *Rev Esp Nut Com*. 2017; 23 (Supl.2): 27.
15. Universidad Católica Andrés Bello. Encuesta sobre Condiciones de Vida en Venezuela ENCOVI [accedido 15 Junio 2018]. Disponible en: URL: <https://encovi.ucab.edu.ve/ediciones/encovi-2015/>
16. Universidad Católica Andrés Bello. Encuesta sobre Condiciones de Vida en Venezuela ENCOVI [accedido 16 Junio 2018]. Disponible en: URL: <https://encovi.ucab.edu.ve/ediciones/encovi-2016/>
17. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial y Plan de Acción de la Cumbre Mundial sobre Alimentación. [accedido 14 Junio 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/003/w3613s00.htm>.
18. Ledezma T, Rodríguez R, Infante A. Condiciones socioeconómicas y consumo alimentario de estudiantes de la Universidad Central de Venezuela. 2006-2015. *Tribuna del Investigador*. 2016; 17 (Supl.2): 154-73.
19. Hanke S. Venezuela's Inflation Breaches 25,000%. [accedido 2018 Julio 01]. Disponible en URL: <https://www.forbes.com/sites/stevehanke/2018/05/31/venezuelas-inflation-breaches-25000/#785821126d57>.
20. García Milla P, Candia Jhons P, Durán Agüero S. Asociación del consumo de desayuno y la calidad de vida en adultos mayores autónomos chilenos. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 30 (Supl.4):845-850.