

Hábitos y cultura alimentaria: Desayuno en Guatemala

Lorena López Donado

Nutricionista. Maestría en Salud Pública y Epidemiología. Coordinadora Licenciatura en Nutrición Clínica. Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud. Universidad Mariano Gálvez de Guatemala.

Resumen

Más de la mitad de la población de Guatemala tiene menos de 25 años. El 55% vive en áreas rurales, de los cuales 57% son hogares en condiciones de pobreza y el 21% en pobreza extrema. Guatemala es un país con una transición epidemiológica nutricional acelerada, caracterizada por el incremento de la población joven y adulta con sobrepeso e indicadores de desnutrición crónica elevados en la mitad de la infancia y niñez.

Hay muy pocos estudios en Guatemala relacionados a hábitos, patrones y valor nutritivo del desayuno. Normalmente el desayuno en el país está compuesto por huevos preparados al gusto (fritos, revueltos o cocidos), acompañados de frijoles cocidos, colados o fritos, café o atol de maíz, arroz, trigo o mezcla de cereales y leguminosas como la incaparina, una mezcla vegetal con alto contenido de proteína vegetal de alto valor biológico. El consumo de fruta en general es bajo.

El desayuno típico chapín (frijoles cocidos o colados fritos con aceite o manteca, huevos al gusto, plátanos fritos y café hervido con o sin leche) aporta en promedio 800 kcal, 25 gramos de proteína, 55 gramos de grasa y 68 gramos de carbohidratos.

Sería deseable disponer de más información sobre los hábitos de consumo de la población, en particular sobre los hábitos de desayuno y su contenido nutricional lo cual sería de gran importancia para la orientación de intervenciones enfocadas hacia la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas a la alimentación.

Palabras clave: *Desayuno. Desnutrición. Transición nutricional.*

Guatemala tiene una extensión territorial de 108,889 Km² dividido en 22 departamentos y 340 municipios. La población guatemalteca para el año 2017 era de 16,924,190 habitantes siendo la densidad poblacional de 155 habitantes por km². Según proyecciones del Instituto Nacional de Estadística -INE-, se espera que la población para el año 2020 sea de más de 18 millones de habitantes. Del total de la población, 48,5% son hombres y 51.5% son mujeres; a nivel nacional el porcentaje de población que se identifica como indígena es de 40%. Más de la mitad de la población tiene menos de 25 años, representando los menores de 15 poco más de la tercera parte de la población; más del 70% de la población aprendió a hablar en

FOOD HABITS AND CULTURE: BREAKFAST IN GUATEMALA

Abstract

More than half of Guatemala's population is less than 25 years old. 55% live in rural areas, of which 57% are homes in conditions of poverty and 21% in extreme poverty. Guatemala is a country with an accelerated nutritional epidemiological transition, characterized by an increase in young and adult population overweight and high chronic malnutrition indicators in the middle of childhood.

There are very few studies in Guatemala related to food habits, patterns and nutritional value of breakfast. Normally breakfast in the country consists of eggs prepared to taste (fried, scrambled or cooked), accompanied by cooked, strained or fried beans, coffee or corn, rice, wheat or mix of cereals atol, and legumes such as incaparina, a vegetable mixture with high content of vegetable protein of high biological value. The consumption of fruit in general is low.

The typical breakfast chapín (boiled or fried beans with oil or butter, eggs to taste, fried plantains and boiled coffee with or without milk) contributes on average 800 kcal, 25 grams of protein, 55 grams of fat and 68 grams of carbohydrates.

It would be desirable to have more information about food consumption habits of the population, in particular about breakfast habits and their nutritional content, which would be of great importance for the orientation of interventions focused on the promotion of health and prevention of diseases related to feeding.

Key words: *Breakfast. Malnutrition. Nutrition transition.*

español, el 29,4% en algún idioma maya, y el 0,1% en algún otro idioma. El 45% de la población habita en áreas urbanas y 55% en áreas rurales de los cuales 57% son hogares en condiciones de pobreza y el 21% en pobreza extrema. Los niveles de pobreza extrema afectan principalmente a la población indígena, concentrada en áreas de déficit de recursos, con acceso limitado a los alimentos y con vulnerabilidad a los desastres naturales².

Guatemala es un país con una transición epidemiológica nutricional acelerada, caracterizada por el incremento de la población joven y adulta con sobrepeso e indicadores de desnutrición crónica elevados en la mitad de la infancia y niñez cuyo fenómeno a nivel del hogar se denomina doble carga nutricional (madre obesa-niño desnutrido), con consecuencias sociales, económicas y de salud muy importantes para el país. La urbanización acelerada y el cambio a nuevos patrones de alimentación

Correspondencia: Lorena López Donado.
Universidad Mariano Gálvez de Guatemala.
E-mail: ldonado@umg.edu.gt

derivada de ella son los principales responsables del incremento en la epidemia de sobrepeso y obesidad³.

La desnutrición crónica ha sido medida desde 1965 cuando el país presentaba una prevalencia de 63,5% en menores de cinco años. Posteriormente en la Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil-ENSMI- de 1995 la desnutrición crónica se encontraba en 55,2% lo que significó una reducción de 8,3 puntos porcentuales en el grupo de menores de 5 años en un período de 30 años. La ENSMI 2014-2015 reporta la doble carga de malnutrición, tanto por deficiencia como por exceso, indicando que el 4,7% de los menores de 5 años tienen sobrepeso y obesidad. Es preocupante que, en el grupo de menores de 6 meses con desnutrición crónica, el nivel de sobrepeso y obesidad constituye el 20% y 29,8%, respectivamente³.

Las transformaciones sociales, económicas y demográficas ocurridas durante las últimas décadas coincidieron con modificaciones del perfil epidemiológico, de los patrones alimentarios y de actividad física en el país; las enfermedades que han dominado el panorama epidemiológico del país han sido las transmisibles y las carenciales. Esto es congruente con las condiciones de vida de muchos guatemaltecos, pues estos problemas se asocian con la precariedad, la falta de agua y saneamiento y la carencia de alimentos. Las enfermedades crónicas como la diabetes, los problemas cardíacos, la hipertensión arterial y el cáncer han ocupado ya el primer lugar como causa de muerte, alcanzando el 51% del total de defunciones en el país⁴.

Historia y cultura alimentaria guatemalteca

En lo que hoy es Guatemala y el sureste de México floreció la cultura maya. El cimiento de la civilización maya fue la agricultura y para el año 1000 a.C. contaban con un sofisticado sistema agrícola, caracterizado por el riego, la rotación de cultivos, el desarrollo de una variedad de productos como el maíz, el frijol, la calabaza, el aguacate y otras plantas nutritivas, así como un entendimiento detallado y exacto de las estaciones del año y su relación con los eventos astronómicos⁵.

Para la población maya el acto de comer constituía el ritual de sentarse juntos y compartir un rato en la cocina, el corazón del hogar. El alimento por excelencia era el maíz, que se complementaba con carnes de algunos animales domésticos y montaraces. Entre los primeros cabe mencionar el pavo, la paloma, la tórtola, algunas especies de pavos y una especie de perros comestibles, que carecían de pelo y a los que castraban y cebaban. Las principales especies no domésticas, incluían al venado, al jabalí al tepescuintle, al conejo, al armadillo, entre otros. La carne de pescado era muy estimada y por esto, mercancía de gran consumo. La salaban y secaban al sol para conservarla. También se alimentaban de tortugas e iguanas. La semilla de calabaza fue un alimento de mucha importancia en la dieta o régimen alimenticio indígena; era preparada en muchas y variadas formas. La miel era, asimismo, otro ingrediente indispensable que se usaba

como complemento alimenticio. El maíz se preparaba en varias formas: tortillas, atole, pozole, pinole, tamal, entre otras; se consumía una gran cantidad de masa de maíz sazónada con sal y chile⁶.

En la época de los mayas, como hoy en día, el maíz, el frijol, el chile y la calabaza formaban parte de los productos básicos de la alimentación en América Central. Los primeros mayas nunca podrían haber sustentado a su población de no haber descubierto una forma especial de preparar el maíz que cultivaban, el cual, si no se preparaba de la forma adecuada, perdía su valor nutritivo. Quienes dependían de este producto para su alimentación y no sabían prepararlo sufrían de desnutrición. Para resolver el problema, los mayas hervían los granos de maíz con cal blanca, conservando así las proteínas más importantes de la planta. Los indígenas de América del Norte, cuya dieta dependía también del maíz, utilizaban ceniza en lugar de cal con el mismo objetivo. La dieta tradicional basada en el consumo de maíz, leguminosas, cucurbitáceo y hierbas continúa vigente, aunque se han introducido cambios en las preparaciones y se ha añadido diversos vegetales. Esta dieta se centra, en buena parte, en el consumo de maíz y frijol en proporciones adecuadas. La ingesta está muy centrada en el maíz en sus diversas preparaciones, y el consumo de leguminosas, hierbas, cucurbitáceas y frutas es insuficiente⁷.

En la región de Occidente del país, los tiempos de comida consisten usualmente de algún caldo o recado, acompañado por numerosos tamalitos, patrón que existe desde épocas prehispánicas. Los caldos de pollo o res tienden a incluir algunas verduras, pero los caldos de hierbas y recados usualmente contienen un solo alimento. En general, se utiliza un número reducido de especias para preparar caldos y otros alimentos que no incluyan recados: las más comunes son pimienta (negra o de Castilla y gorda) y comino. Las hierbas aromáticas más comunes son el cilantro y el apazote. Se hace uso también de hierbas secas, como el laurel y el tomillo. Los condimentos industriales, principalmente el consomé, pero también la sal de cebolla y la sal de ajo, se utilizan con frecuencia en la preparación de caldos, al igual que la sopa de pollo deshidratada⁷.

Los tamalitos son la forma principal de consumir maíz, pero éste también se consume en bebidas, especialmente atoles y en infusiones como el agua de tortilla, la cual contiene tortillas tostadas, canela y azúcar y se toma en lugar de café. Los tamalitos usualmente no contienen ningún otro ingrediente más que maíz y cal, pero en ocasiones se prepara tamalitos de chipilín, tamalitos con frijoles y tayuyos (tortillas gruesas, ub'en en k'iche') de frijol o habas. Los tamalitos también se usan como base de las papillas de los niños, sea desmenuzado con la mano o con la ayuda de un tenedor. La preparación más acostumbrada son los chuchitos: tamalitos envueltos en tuza (hoja seca, localmente llamada doblador), con un trocito de carne y recado⁷.

Los cronistas de principios de la conquista española y los estudios del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá-INCAP- de mediados del siglo pasado descri-

ben una dieta que a través de tantos siglos ha mostrado pocas variaciones. A nivel urbano es indiscutible la transformación de dietas tradicionales a aquellas que se identifican con la transición alimentaria, entre las que destaca una mayor ingesta de grasa y de productos industriales. Los nuevos patrones alimentarios urbanos están relacionados con el aumento de comidas fuera del hogar, el incremento en el consumo de snacks salados, bebidas azucaradas y otros alimentos procesados⁷.

Desayuno en Guatemala

Hay muy pocos estudios en Guatemala relacionados a hábitos, patrones y valor nutritivo del desayuno. El patrón alimentario en Guatemala se basa principalmente en los cereales (el maíz), azúcares y frijoles. La adecuación energética de la dieta está cercana al 90% y muestra deficiencias críticas de grasas, proteínas de origen animal y micronutrientes, principalmente en las regiones Altiplano, Norte y Centro y en las categorías de menor ingreso. La Canasta Básica Alimentaria (CBA) en Guatemala está integrada por 26 alimentos mínimos que habitualmente una familia adquiere todos los días, desde frijoles, tortillas hasta bebidas gaseosas. Cada familia necesita al menos Q114.00 diarios (\$14 aproximadamente) para poder alimentarse. El producto de más consumo de los guatemaltecos es la tortilla, con un gasto diario de Q33.22 a un precio medio de Q7.73 la libra⁸.

Normalmente el desayuno en el país está compuesto por huevos preparados al gusto (fritos, revueltos o cocidos), acompañados de frijoles cocidos, colados o fritos, café o atol de maíz, arroz, trigo o mezcla de cereales y leguminosas como la incaparina que es una fórmula desarrollada por el Dr. Ricardo Bressani en los años 60 s para dar opción de una mezcla vegetal con alto contenido de proteína vegetal de alto valor biológico con el objetivo de combatir la desnutrición en el país y cuyo su uso se ha difundido y ha sido adoptado por todos los grupos de edad y estratos socioeconómicos debido en gran parte a las condiciones socioeconómicas de la población que limita el acceso a productos lácteos o de origen animal.

La mayoría de la población no consume huevo todos los días, debido al bajo poder adquisitivo de las familias por lo que se consume por lo regular un desayuno compuesto solamente por frijol negro cocido o colado preparado frito con aceite y cebolla, tortillas o pan francés (pan blanco), chile o chirmol (tomate, cebolla y culantro picado), café o atol y pan dulce o "pan de manteca" o "pan tostado" como se le llama comúnmente. Algunas personas acostumbran acompañar el desayuno con crema, queso fresco o seco y plátanos fritos o cocidos. Otros menús de desayuno incluyen el uso de cereal con leche, tipo hojuelas de maíz o avena (mish) así como atol de maicena, atol de masa (de maíz), corazón de trigo o incaparina como se mencionó anteriormente. En las ciudades urbanas se ha incrementado el uso de yogurt en el desayuno así como comida rápida con una amplia variedad de ofertas en autoservicio y servicio a domicilio.

El consumo de fruta en general es bajo sin embargo algunos desayunos preparados a nivel del hogar o comprados fuera incluyen fruta o jugo de frutas principalmente jugo de naranja recién exprimido o envasado que en la mayoría de los casos contiene azúcar agregado.

En algunas regiones de Guatemala incluyendo el área metropolitana de la ciudad capital, se acostumbra desayunar un "tamal" con una amplia variedad de preparaciones dependiendo la zona geográfica, la mayoría de veces son tamales rojo preparados con masa de maíz o mezcla de maíz y arroz con salsa de tomate, semillas (ajonjolí, pepitoria), chiles guaque y pasa, pollo o carne de cerdo. Existe también una versión más pequeña y económica del tamal que es de consumo diario llamada "chuchito" que se prepara con la misma salsa del tamal pero solamente con pollo.

En el estudio de Monroy et al *Composición y valor nutritivo de almuerzos y desayunos en Guatemala comprados fuera del hogar* se describe que los menús de desayuno se componen con mayor frecuencia de cinco grupos de alimentos: carbohidrato como acompañamiento; carbohidrato endulzante (generalmente agregado al café); café como bebida; proteína animal como huevo o embutidos; y vegetal presentado en forma de salsa. Los menús de almuerzo se componen en su mayoría de cinco grupos de alimentos: la proteína animal que le da su nombre; un vegetal también presentado en forma de salsa; carbohidrato principal como arroz, pasta o papa; carbohidrato acompañamiento como pan o tortillas; y carbohidrato endulzante agregado a la bebida refresco. En este estudio se determinó que algunas personas reportaron consumir "desayuno completo" el cual se componía de huevos, frijoles, tortillas, plátano y café; por otro lado, otro grupo de participantes indicó consumir como desayuno "Atole con acompañamiento" el cual se componía de atoles hechos a base de un cereal acompañado de pan dulce, o pan francés con frijoles. Al realizar el contenido de energía y nutrientes de los desayunos evaluados, se encontró que el aporte en promedio para densidad calórica fue de 1,3 y el porcentaje de proteína de 12,1%; grasas 30,0% y carbohidrato 58,2%⁹.

En el estudio de Arnold realizado en 2008 en ciudad de Guatemala sobre *Correlación del hábito de desayuno con el desempeño laboral* con un grupo de 65 secretarías mayores de 20 años, se encontró que 54% desayunaban todos los días y 5% nunca lo hacían. Del total de personas que reportaron desayunar el 51% desayunó en su hogar y 37% lo hace en el lugar de trabajo. Uno de los hallazgos más importantes de este estudio fue el bajo consumo de lácteos en el desayuno¹⁰.

En el estudio realizado por Solórzano en el año 2015 sobre *Patrón alimentario de 8 regiones en Guatemala*, se identificó una dieta alta en carbohidratos y baja en proteínas de alto valor biológico. Los principales hallazgos en este estudio se reportaron por grupo de alimentos: en el grupo de cereales se identificó principalmente el consumo de tortillas, tamalitos, pan dulce de manteca; en el grupo de lácteos y huevos: se identificó el consumo principalmente de huevos; en el grupo de frutas: banano,

naranja, plátano; en el grupo de vegetales: tomate y cebolla; en el grupo de carnes: salchichas; en el grupo de otros alimentos: azúcar, aceite, margarina, frituras empacadas; en el grupo de atoles: incaparina, pinol; para el grupo de bebidas, principalmente agua pura y café. En relación al patrón alimentario por región se identificó lo siguiente: para la Región metropolitana (ciudad de Guatemala): aceite, agua pura, azúcar, banano, café, cebolla, galletas, huevo, pan francés, tortillas. Región Norte: aceite, agua pura, azúcar, banano, café, cebolla, frijol, huevo, tomate, tortillas. Región Nororiental: aceite, agua gaseosa, agua pura, azúcar, banano, café, cebolla, crema, frijol, huevo, margarina, pan francés, leche líquida, frituras empacadas, pan dulce de manteca, tomate, tortillas. Región Suroriental: aceite, agua pura, azúcar, banano, café, cebolla, cereales de desayuno, frijol, jugos naturales, leche líquida, papa. Región Central: aceite, agua gaseosa, agua pura, azúcar, banano, café, cebolla, pan dulce de manteca, pan dulce tostado, pan francés, leche en polvo, tomate, tortillas. Región Suroccidental: aceite, agua pura, azúcar, café, cebolla, leche en polvo, pan dulce tostado, tomate, huevo, pan dulce de manteca, pan francés, tortillas. Región Noroccidental: aceite, agua pura, azúcar, banano, café, cebolla, tomate, tortillas. Región Petén: aceite, agua pura, azúcar, café, cebolla, frijol, tortillas¹¹.

En otro estudio realizado por De León Trejo titulado *Guía con información del contenido de azúcar, grasas, fibra y sodio de los cereales de desayuno. estudio realizado en supermercados del área urbana de la Ciudad de Guatemala* destaca entre sus resultados que el ingrediente principal más utilizado fue el maíz con 31%, mientras que 13% de arroz. El 88% de los cereales de desayuno fueron clasificados como alto en azúcar y 3% bajo; no hubo con alto contenido de grasas y 32% bajo; el 51% alto en fibra y 13% bajo; el 10% alto en sodio y 11% bajo. Se concluyó en este estudio que la mayoría de los cereales de desayuno presentaron contenido alto en azúcar, moderado en grasas, alto en fibra y moderado en sodio¹².

Aspectos nutricionales sobre el desayuno típico chapín

El desayuno típico chapín, como se le llama comúnmente en Guatemala, está compuesto por lo regular por frijoles cocidos o colados fritos con aceite o manteca, huevos al gusto (fritos estrellados o revueltos simples o con verduras como chile pimiento, cebolla y tomate o culantro, hierbabuena y cebolla), plátanos fritos y café hervido con o sin leche. Este patrón permanece tanto en el área rural como en el área urbana. En muchos lugares del interior del país y de la capital se consume también en el desayuno el tamal de maíz, tamal de arroz, tamal negro (dulce) y pache (tamal de papa) principalmente en días de fiesta local o celebraciones familiares acompañado de pan francés (pan blanco) y bebida de chocolate o café hervido.

Un desayuno típico compuesto por frijol colado frito, tortilla o pan francés, plátano frito o pan dulce, crema y café con azúcar aporta en promedio 800 kcal, 25 gramos de proteína, 55 gramos de grasa y 68 gramos de carbohi-

dratos con base en los datos de la tabla de composición de alimentos de Centroamérica¹³, con un aporte alto de grasa (arriba de 60%), moderado en proteína (10 a 12%) y bajo en carbohidratos (menos de 35%).

Por otro lado, un tamal de maíz con pollo y salsa de tomate con semillas (pepitoria, ajonjolí, tomate, chile morrón, chile pimiento, cebolla, chile guaque y chile pasa) aporta en 100 gramos 165 kcal, 5,30 gramos de proteína, 9,90 gramos de grasa y 13,10 gramos de carbohidratos.

Conclusiones

Se cuenta con poca información disponible en Guatemala sobre los patrones alimentarios de la población en particular sobre los hábitos de desayuno y su contenido nutricional lo cual sería de gran importancia para la orientación de intervenciones enfocadas hacia la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas a la alimentación. La elaboración del presente artículo identifica la necesidad de investigar más sobre el tema y promoverlo como línea de investigación en el ámbito académico.

Agradecimientos

A la Lcda. Raquel Campos de CESSIAM en Ciudad de Guatemala por compartir información sobre trabajos de investigación realizados sobre el tema.

Referencias

1. Banco de Guatemala. Guatemala en cifras. Guatemala, 2017.
2. Encuesta Nacional de Condiciones de Vida-ENCOVI-. Instituto Nacional de Estadística-INE-. Guatemala, 2014.
3. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), et al. 2017. VI Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil, 2014/2015. Guatemala, Guatemala, C.A.
4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Metas Nutricionales para Guatemala. Guatemala, 2012.
5. Arriola, JL. Mitos del Popol Vuh. Holt, Rinehart and Winston. Disponible en https://www.quia.com/files/quia/users/mauryc37/.../Spkr.-III-Coleccion-se_05.pdf
6. Riddle, S. Entremundos: La cultura alimentaria en Guatemala. Disponible en <http://www.entremundos.org/revista/cultura/la-cultura-alimentaria-en-guatemala/>
7. FAO, Cultura y prácticas alimentarias de Totonicapán. Programa Conjunto. Sistema de Naciones Unidas. Guatemala, 2010.
8. Monroy Valle MM, Rodríguez Valladares F, Toledo Chaves PF. Diseño de la nueva canasta básica de alimentos de Guatemala. *Perspect Nutr Humana*. 2012; 14: 125-44.
9. Monroy, M, Monroy, K, Toledo, PF. Composición y valor nutritivo de almuerzos y desayunos comprados fuera del hogar en zonas urbanas de Guatemala *Nutrición Hospitalaria*, 2015; 31 (2).
10. Arnold Cano, MI. Correlación entre los hábitos alimenticios en el desayuno e ingesta y el nivel de desempeño laboral de un grupo de secretarías de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala. Universidad Rafael Landívar, Guatemala 2008.
11. Solórzano, E. Determinación del patrón de consumo de alimentos en las 8 regiones de Guatemala. Universidad Rafael Landívar, Guatemala 2015.
12. De León Trejo, P. Guía con información del contenido de azúcar, grasas, fibra y sodio de los cereales de desayuno. Estudio realizado en supermercados del área urbana de la Ciudad de Guatemala. Universidad Rafael Landívar. Guatemala 2017.
13. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá -INCAP-. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Guatemala 2012.