

Resultados de la III Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares

98% de las familias come tres veces o más al día

**ESTA EDICIÓN DEL
BCVOZ ECONÓMICO SE
DEDICA EXCLUSIVAMENTE A REVELAR LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS
QUE ARROJÓ ESTA
ENCUESTA QUE CONTÓ
CON EL TRABAJO
COORDINADO CON EL
INE, LA ULA Y LA CVG**

El Banco Central de Venezuela inició la difusión de los resultados parciales de la III Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares por considerarlos de interés para la definición de políticas públicas que permitirán mejorar el bienestar de la población. Entre los resultados que se obtienen de este programa estadístico se encuentran los hábitos alimenticios, la estructura de gastos de consumo final de los hogares, los ingresos y los hábitos de compra de las familias, las misiones y programas sociales, entre otras.

El estudio se inició en noviembre de 2004 y culminó en noviembre de 2005, período durante el cual se realizó el levantamiento de la información en cerca de 10.000 hogares venezolanos. Este proyecto fue un trabajo mancomunado entre el BCV y el Instituto Nacional de Estadística, la Universidad de Los Andes y la Corporación Venezolana de Guayana.

La III Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares representa una de las tareas estadísticas más importantes que se realizan en el país y los datos recabados permitirán, entre otros propósitos de interés, planificar el Índice de Precios al Consumidor de alcance nacional, fortalecer el sistema estadístico del país y conocer las condiciones socioeconómicas de los hogares venezolanos para apoyar la adopción de decisiones en materia de políticas públicas.

Durante el año 2006, los equipos técnicos estuvieron procesando los resultados de la encuesta, con el respectivo programa de control de calidad que lleva todo estudio por muestreo.

■ HÁBITOS ALIMENTICIOS

En esta oportunidad, se incluyó un novedoso módulo para conocer los hábitos alimenticios que revela, entre otras cosas, que el 98% de los venezolanos come tres veces o más al día.

El proceso de recolección de la información consistió en preguntar a los miembros de los hogares de la muestra, las comidas y bebidas ingeridas el día previo al primer contacto con el hogar.

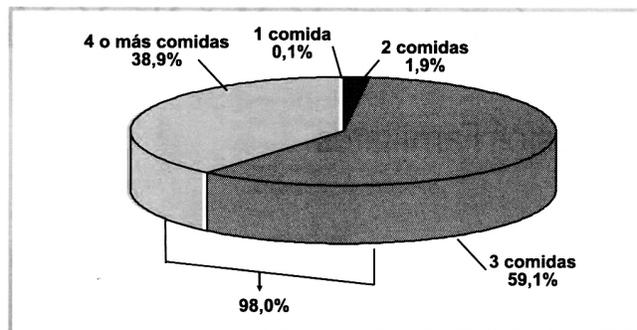
Los datos recabados fueron codificados y agregados, de manera que reflejen los patrones, preferencias y costumbres de la población, en lo que se refiere a la combinación de ingredientes que las posibilidades económicas permiten, para el logro de los requerimientos nutricionales y la satisfacción del paladar.

Las variables principales investigadas fueron alimentos y bebidas consumidas por los miembros del hogar en el desayuno, almuerzo, cena y merienda, dentro y fuera del hogar.

■ LOS RESULTADOS

El 98% de los venezolanos realiza tres o más comidas al día, de acuerdo con los hábitos alimenticios de la población revelados por la III Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares. El 59% de la población come tres veces, mientras que 39% hace cuatro o más comidas. Esto quiere decir que además del desayuno, el almuerzo y la cena, suele merendar. Un dato relevante es que en el sector de menor nivel socioeconómico, el 65,2% hace las tres comidas y un 26,5% de este mismo estrato social come cuatro o más veces al día. Cabe destacar que una de cada 10 personas de bajos recursos consume a lo sumo dos comidas diarias.

**NÚMERO DE COMIDAS REALIZADAS DURANTE EL DÍA.
NIVEL NACIONAL
(% DE PERSONAS)**



El perfil socioeconómico de los hogares que realizan una o dos comidas diarias posee un promedio de 5 miembros familiares con educación primaria incompleta (48%) o saben leer y escribir pero no tienen estudios formales (42%). Estas familias tienen ingresos mensuales de Bs.198.000 aproximadamente; tienen gastos superiores a sus ingresos (alrededor de Bs.205.250 mensuales). El tipo de vivienda es casa en barrio o rancho; predominantemente en el área rural, no poseen servicios telefónicos (sin telefonía fija ni móvil), con predominio de uso de bombonas de gas (54%).

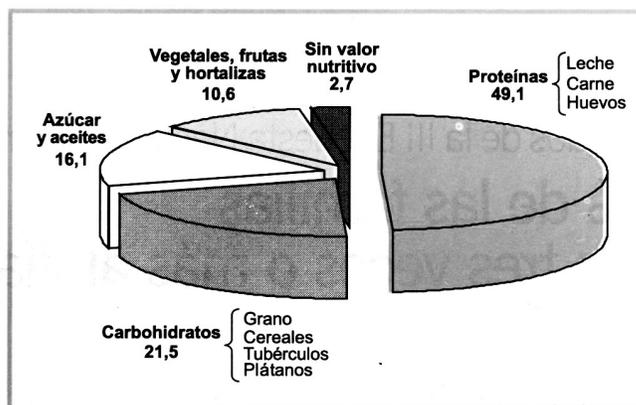
**NÚMERO DE COMIDAS REALIZADAS DIARIAMENTE POR GRUPOS SOCIOECONÓMICOS
(% DE PERSONAS)**

Número de comidas	Decil 1	Cuartiles de ingreso				Decil 10	Total
		I	II	III	IV		
1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1
2	8,1	4,3	0,8	1,2	1,5	1,7	1,9
3	65,2	62,5	61,6	57,1	55,2	54,6	59,1
4 ó más	26,5	33,0	37,5	41,7	43,3	43,6	38,9
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

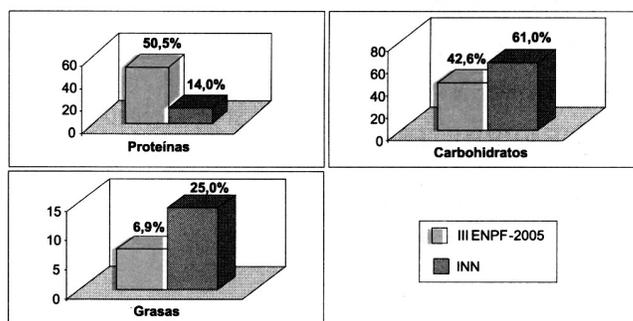
El estudio constató igualmente que la ingesta de alimentos en los sectores socioeconómicos de menores ingresos se aproxima satisfactoriamente a los parámetros de buena alimentación definidos por el Instituto Nacional de Nutrición, en términos de las cantidades de proteínas, carbohidratos y grasas que consumen diariamente.

Comer arepas en el desayuno y la cena, acompañadas con queso rallado o huevos, así como arroz o pasta en el almuerzo junto con algún tipo de carne, proporciona a un adulto los macronutrientes necesarios para alimentarse bien, porque con estos alimentos puede cubrir la ingesta de 14% de proteínas, 61% de carbohidratos y 25% de grasas que recomienda el Instituto Nacional de Nutrición para un adulto promedio.

**DISTRIBUCIÓN DEL GASTO EN ALIMENTOS, SEGÚN EL TIPO DE NUTRIENTES
(% DE PERSONAS)**



**DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES PARA UN ADULTO PROMEDIO
SEGÚN EL INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN (INN) Y III ENPF-2005 (%)**



NOTA: LA ESTRUCTURA DEL INN, CORRESPONDE A LA DISTRIBUCIÓN DE LOS MACRONUTRIENTES, CONSIDERANDO 2.300 CALORÍAS DIARIAS. LA ESTRUCTURA DE LA III ENPF-2005, CORRESPONDE AL GASTO DE LOS HOGARES EN ALIMENTOS ASOCIADOS CON ESTOS MACRONUTRIENTES.

Al respecto, el desafío identificado por el sondeo es que los estratos de menor poder adquisitivo de la sociedad deben incluir más hortalizas y frutas en su dieta diaria para que esta sea mejor balanceada. Sumar un jugo de frutas al desayuno o una ensalada al almuerzo puede hacer la diferencia.

Las familias de mayores recursos económicos cuentan con una dieta más balanceada. Sin embargo, al adquirir alimentos que están más orientados a satisfacer gustos especiales, distorsionan la posibilidad de aproximarse a la composición óptima de la alimentación.

LA REINA AREPA

Alrededor de la mitad de la población tiene en la arepa y sus diversos acompañantes el plato principal del desayuno y la cena. En el caso de los desayunos, la arepa y sus acompañantes (48%) y las empanadas (16,2%) son las preferencias. En el caso de las cenas, un 47,7% de los venezolanos opta por la arepa. La preferencia por el pan es predominante en las familias de mayores ingresos, mientras que el gusto por el café, sea negro o con leche, es compartido por todos los estratos socioeconómicos del país.

CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN TIPO DE NUTRIENTES

Hogares Decil 1

Desayuno: No es balanceado, dado que es alto en carbohidratos y grasas, moderado en proteínas y bajo en fibras.

Almuerzo: No es balanceado, ya que es alto en carbohidratos y debido a la ausencia de vegetales y frutas, es bajo en proteína animal, vitaminas, minerales y fibras. La ingesta de bebidas gaseosas le da un giro al menú elevado en calorías vacías.

Cena: No es balanceado, es alto en carbohidratos, proteínas (mortadelas), grasas y bajo en fibras.

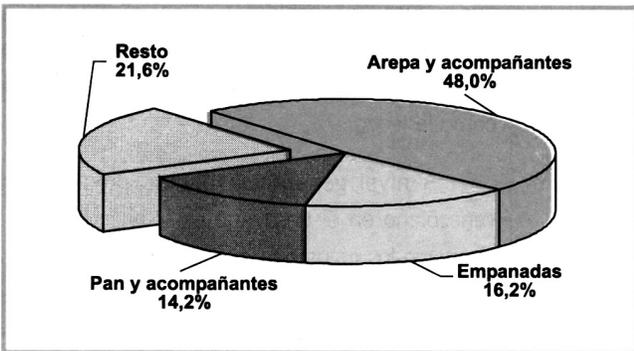
Hogares Decil 10

Desayuno: Es balanceado porque contiene los tres grupos básicos de alimentos y el aporte de fibras se lo dan los cereales.

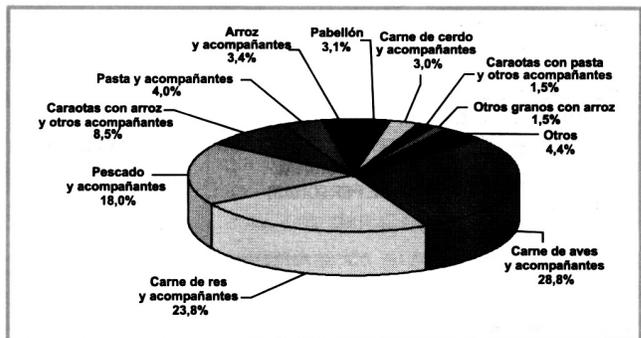
Almuerzo: Es balanceada dado que los vegetales o ensaladas en el menú elevan el contenido de fibras, vitaminas y minerales.

Cena: Es un menú balanceado por cumplir con los tres grupos básicos, excluyendo las bebidas gaseosas.

PLATO PRINCIPAL CONSUMIDO EN EL DESAYUNO (% DE PERSONAS)



PLATO PRINCIPAL CONSUMIDO EN EL ALMUERZO (% DE PERSONAS)



PLATO PRINCIPAL CONSUMIDO EN EL DESAYUNO POR GRUPOS SOCIOECONÓMICOS (% DE PERSONAS)

Plato principal	Decil 1	Cuartil				Decil 10	Total I
		I	II	III	IV		
Arepa y acompañantes	64,8	56,2	52,5	46,1	39,1	35,6	48,0
Empanadas	5,1	10,8	13,9	19,2	19,8	17,9	16,2
Pan y acompañantes	9,8	11,9	11,8	13,4	18,7	22,1	14,2
Pastelitos	1,7	2,6	3,5	3,7	4,9	5,9	3,7
Tequeños	1,0	1,3	2,7	2,8	1,6	1,3	2,1
Avena	1,8	1,8	1,9	1,9	1,9	1,4	1,9
Tetero	3,0	2,7	2,0	1,4	1,2	1,0	1,8
Sopas, hervidos y cremas	0,4	1,2	1,9	1,7	0,7	0,6	1,4
Galletas y acompañantes	1,0	0,9	1,0	1,8	1,7	1,8	1,4
Bollitos y acompañantes	1,9	2,1	1,7	0,8	0,8	0,7	1,3
Otros	9,5	8,4	7,1	7,1	9,7	11,7	8,1
Total	100,0						

PLATO PRINCIPAL CONSUMIDO EN EL ALMUERZO POR DOMINIO DE ESTUDIO (% DE PERSONAS)

Menú	Dominio					Total
	AMC grandes	Ciudades medianas	Ciudades pequeñas	Áreas rurales		
Carne de aves y acompañantes	34,4	30,9	29,3	27,0	19,8	28,9
Carne de res y acompañantes	28,4	26,9	24,9	21,4	12,2	23,8
Pescado y acompañantes	12,5	15,1	17,3	23,4	22,6	18,0
Caraoas con arroz y otros acompañantes	6,9	7,9	8,7	8,6	12,2	8,5
Pasta y acompañantes	2,6	2,9	5,3	2,9	8,9	4,0
Arroz y acompañantes	3,4	3,9	2,3	2,9	5,1	3,4
Pabellón	1,9	2,8	2,7	3,3	6,0	3,1
Carne de cerdo y acompañantes	0,9	1,7	2,6	3,9	7,8	3,0
Caraoas con pasta y otros acompañantes	2,6	1,8	1,4	1,1	0,3	1,5
Otros granos con arroz	1,3	1,3	1,8	1,5	1,4	1,5
Otros	5,2	4,9	3,8	4,0	3,8	4,4
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

En los almuerzos, curiosamente, al venezolano no le gusta comer una "bala fría" y como comida rápida también prefiere una arepa. Sin embargo, cuando de almuerzos calientes se trata, las carnes (de res 23,8%, y de aves 28,8%) predominan en el plato principal, seguido del pescado (18%).

Asimismo, el estudio identificó que el hogar es el lugar que los venezolanos prefieren para hacer sus comidas y, una vez más, esto es un rasgo común a todas las clases sociales. Un 60% de la población ocupada almuerza en el hogar, 39% la consume en su vivienda y un 21% la llevan a sus oficinas.

**COMIDA RÁPIDA CONSUMIDA EN EL ALMUERZO
POR GRUPOS SOCIOECONÓMICOS
(% DE PERSONAS)**

Menú	Decil 1	Cuartiles de Ingreso				Decil 10	Total
		I	II	III	IV		
Arepa y acompañantes	86,9	75,6	61,0	40,6	16,4	9,9	48,8
Pan y acompañantes	1,2	3,3	6,3	17,1	16,6	7,9	10,1
Empanadas, pastelitos y tequeños	0,7	4,7	8,3	14,0	5,0	5,0	7,3
Papas con queso, puré, papas fritas	1,5	2,0	5,8	4,6	13,1	15,8	6,3
Hamburguesa de pollo con papas fritas	0,0	1,0	0,8	6,7	13,2	16,5	5,3
Pizza	0,6	0,8	4,5	3,9	9,9	13,4	4,7
Cachapa con queso	0,0	3,6	4,0	2,2	6,6	9,2	4,3
Plátanos homeados o tostones con queso	4,8	4,2	2,1	4,4	4,5	5,7	3,8
Hamburguesa de carne con papas fritas	0,0	0,3	2,0	1,6	9,8	9,5	3,5
Perro caliente	2,3	1,3	2,6	1,5	3,2	4,8	2,1
Otros	2,0	3,3	2,7	3,2	1,8	2,2	2,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Sin embargo, durante los fines de semana, las familias prefieren comer fuera del hogar, y son los restaurantes la principal selección (30,9%), seguido de vendedores ambulantes (18,3%), otro hogar (15,6%), y establecimientos de comida rápida (5,9%).

**INCIDENCIAS DE COMIDAS DENTRO Y FUERA DEL HOGAR
NIVEL NACIONAL
(% DE PERSONAS)**

Tipo de comida	El hogar	Fuera del hogar	Total
Desayuno	68,2	31,8	100,0
Almuerzo	75,8	24,2	100,0
o Cena	92,5	7,5	100,0
o Consumo de café	95,3	4,7	100,0
Postres	64,0	36,0	100,0
Total	80,0	20,0	100,0

**LUGAR DE CONSUMO DE LAS COMIDAS
POR GRUPOS SOCIOECONÓMICOS
(% DE PERSONAS)**

Lugar de consumo	Decil 1	Cuartiles de Ingreso				Decil 10	Total
		I	II	III	IV		
El hogar	81,4	77,5	73,4	70,8	62,6	60,2	69,7
Comedores y cantinas en centros educativos	4,4	6,4	7,2	7,2	5,4	5,2	6,4
Llevado del hogar 1/	3,7	4,1	5,4	5,9	6,7	6,9	5,8
Restaurantes 2/	0,3	1,1	2,7	4,7	8,8	9,9	5,1
Luncherías	0,5	1,0	1,6	3,3	4,9	5,7	3,1
Vendedores ambulantes	0,7	1,6	2,9	3,4	3,2	2,9	2,9
Otro hogar	3,0	3,6	3,8	1,6	1,7	1,7	2,5
Comedores populares 3/	5,5	3,7	1,8	0,5	0,1	0,0	1,2
Panaderías, pastelerías y charcuterías	0,1	0,2	0,3	0,9	1,9	2,3	1,0
Comedores en empresas privadas	0,0	0,4	0,2	0,6	1,4	1,3	0,8
Establecimientos de comida rápida	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	1,9	0,6
Otros lugares	0,4	0,3	0,8	0,8	1,9	2,0	1,1
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

De las tres comidas, la cena aparece como la ocasión que más valoran las familias del país para reunirse y compartir.

LAS BEBIDAS QUE SE CONSUMEN

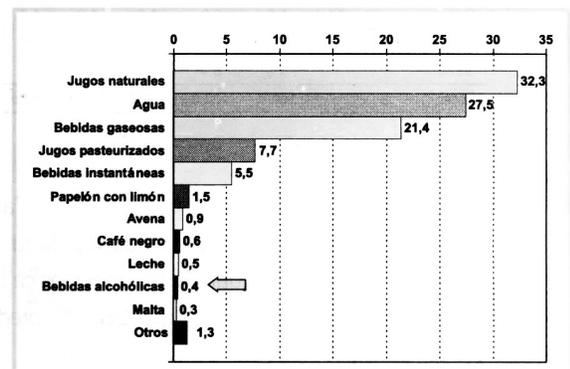
La encuesta revela también que el venezolano no está entre los principales consumidores de bebidas gaseosas del mundo: anualmente toma un promedio de 44,2 litros per cápita, con lo cual no se ubica entre los diez países de mayor consumo de este tipo de bebidas. Para tener una referencia, el país que más consume bebidas gaseosas bebe 216 litros per cápita al año. El país de América Latina que consume más refrescos alcanza los 150 litros per cápita.

Sin embargo, se presenta el reto de desestimular el consumo de gaseosas entre los niños de tres a 12 años, pues esta población consume más este tipo de bebidas en sus tres comidas que otras con mayores valores nutricionales e importantes para su desarrollo, como la leche.

A nivel general, la bebida predominante del venezolano en el desayuno es el café (50,3%), en el almuerzo los jugos naturales (32,3%), y en la cena es el agua (28,6%). Sin embargo, en la población de más bajos recursos, la bebida predominante para acompañar las comidas es el agua (desayuno 25%, almuerzo 49% y cena 52%).

A diferencia de otras naciones, el venezolano no acostumbra ingerir licor para acompañar las comidas que realiza en el hogar. Las bebidas alcohólicas en el almuerzo sólo ocupan un 0,4% de la muestra; de ese porcentaje predomina la cerveza dentro del hogar (77%) y el ron fuera del hogar (51%).

**¿QUÉ SUELE BEBER EL VENEZOLANO
DURANTE EL ALMUERZO?
(% DE PERSONAS)**



PRESIDENTE

Gastón Parra Luzardo

PRIMER VICEPRESIDENTE GERENTE

José Ferrer Nava

GERENTE DE COMUNICACIONES INSTITUCIONALES (E)

Txomin las Heras

GRUPO EDITOR

Luis E. Rivero Medina

Omar Mendoza

Txomin las Heras

Inger Pedreáñez

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE INFORMACIÓN

Txomin las Heras

DEPARTAMENTO DE INFORMACIÓN

Inger Pedreáñez

María F. Marcano

María M. Ramírez S.

Marthi Cardozo

Francisco Vallenilla

Omar Silva

Karina Díaz

CONCEPCIÓN GRÁFICA

Claudia Leal

DIAGRAMACIÓN

Sylvina Gutiérrez Salazar

Jesús Alberto Páez Arvelo

Julio César Rodríguez

CORRECCIÓN

Departamento de Publicaciones

IMPRESIÓN

Carlos Navas Álvarez

Astolfo Pirela Zurita

Héctor Vivas Zambrano

ISSN: 1315-1407

**LOS ARTÍCULOS DE OPINIÓN
NO REFLEJAN NECESARIAMENTE
LA POLÍTICA INFORMATIVA DEL BCV.**

**EL GRUPO EDITOR
EVALÚA LOS CONTENIDOS
DE ESTA PUBLICACIÓN.**