

PERCEPCIÓN DEL VALOR NUTRICIONAL Y PREFERENCIAS DE ALIMENTOS EN ESCOLARES DE QUINTO GRADO. MÉRIDA, VENEZUELA.

Pedro López, Luis Esqueda, Fernando Rivas, Rosalba Chacón, Armando Buccé.

Facultad de Medicina. Universidad de Los Andes. Mérida. Venezuela.

Resumen

Se presenta el resultado de una encuesta nutricional realizada en una muestra de niños cursantes de 5to grado, en el Municipio Libertador del estado Mérida. A 211 escolares se les solicitó evaluar, tanto el valor nutricional percibido como la preferencia personal, de diversos grupos de alimentos o comidas preparadas. Se obtuvo evidencia de que el valor nutricional percibido por los niños, en relación con esos grupos de alimentos, no siempre sigue una relación lineal con respecto a sus preferencias. Además, los resultados sugieren algunos cambios importantes relacionados con la preparación y presentación de los alimentos, tanto en los comedores escolares como en los propios hogares. Palabras clave: Valor nutricional, preferencias de alimentos, escolares, Venezuela.

Abstract

Perception of nutritional value and preferences of foods in primary school children. Mérida. Venezuela.

A nutritional questionnaire was applied to a sample of fifth-grade school children attending school in Mérida, Venezuela. Two-hundred and eleven children were asked to evaluate the perceived nutritional value as well as their personal preference for a variety of prepared food groups. The results showed that children's perceived nutritional value does not have a linear relationship with their personal preference with respect to the different food groups. These results suggest certain important changes that should be taken with respect to the preparation and presentation of the different food groups at school cafeterias as well as at home.

Key words: Nutritional value, preferences of foods, school children, Venezuela.

INTRODUCCIÓN

El estado de salud de un individuo y de un pueblo tiene sus raíces en los hábitos alimentarios. En ese acto cotidiano, sistemático, social, que constituye el comer (se come desde que se nace, muchas veces al día y se piensa en los alimentos muchas veces más). En la diversidad de factores determinantes del estado nutricional, los psicosociales juegan un rol importante por su influencia en la formación de hábitos alimentarios que, finalmente, condicionan al individuo en la búsqueda e ingesta de alimentos. La identificación de los factores sociales y conductuales, asociados con la alimentación, proporcionan las bases del desarrollo de estrategias efectivas para generar cambios de conductas positivas hacia el consumo de alimentos saludables que permitan al individuo, desde una edad temprana, una mejor calidad de vida.

Investigaciones realizadas por Kristal y Bowen (1999) acerca de la influencia de los factores psicosociales, indican que la selección de los alimentos para la satisfacción de sus necesidades, depende de las creencias y de las actitudes alimentarias. Las actitudes ocupan el interés de los investigadores por su influencia en la conducta alimentaria, reportándose en la literatura algunas investigaciones sobre el tema. Al respecto, Trenkener y Rooney (1990) reportaron una relación altamente significativa entre actitudes favorables hacia el

consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y bajas en fibra y la personalidad del individuo. La pobre imagen corporal y la baja autoestima resaltan entre las características individuales comúnmente asociadas con algunos tipos de conductas alimentarias (Moore 1993).

Birch y Sullivan (1991) coinciden en que el contexto social de la alimentación es muy importante para el desarrollo de conductas alimentarias infantiles, porque las señales fisiológicas producidas por los alimentos se van asociando con las connotaciones negativas o positivas de esos contextos sociales. Los alimentos que se presentan como premio o recompensa se convierten en los preferidos, mientras que los que están obligados a comer, se rechazan. Además de aprender a preferir y a rechazar a través de los mensajes que reciben del contexto social alimentario, los niños también están aprendiendo a discernir cuáles de las numerosas señales disponibles deberían emplearse para regular la ingesta de alimentos. Las diferentes modalidades de control de ingestión de alimentos que se observa en los adultos se originan en prácticas alimentarias infantiles que difieren según el grado de control externo impuesto por los padres.

En Venezuela, en los actuales momentos, los estudios orientados a la identificación de los factores psicosociales que influyen en la conducta alimentaria,

han sido muy limitados. Tal situación ha imposibilitado el diseño de intervenciones que tiendan a mejorar el patrón alimentario de la población en general y, en particular, el de la población escolar. Por otro lado, la falta de información ha sido uno de los principales obstáculos en el intento de profundizar aún más en esta área de la medicina preventiva (Glanz 1993).

La situación venezolana se caracteriza por una gama de patologías de índole nutricional. La elevada ingesta de alimentos con alto contenido en grasas saturadas y el bajo consumo de fibra están asociada con la primera causa de muerte del país, como son las enfermedades cardiovasculares. En contraste a lo antes expuesto, se encuentra un porcentaje de la población infantil menor de 15 años con déficit nutricional (SISVAN 1995), donde las avitaminosis y las anemias ocupan las primeras causas de morbilidad en el mencionado grupo de edad.

Con el fin de comprender la conducta alimentaria de los escolares, los factores estudiados han sido muy diversos: económicos, sociales, educativos, geográficos, etc. Sin embargo, muy poco se ha publicado sobre la influencia de los factores psicosociales relacionados con el comportamiento alimentario de los individuos (Glanz 1993). Las características psicológicas y la influencia del entorno social son los factores que más influyen en la conducta alimentaria del escolar (Birch y Sullivan 1991).

METODOLOGÍA

El presente estudio observacional de campo se realizó en la ciudad de Mérida, Venezuela. Tiene como propósito analizar las actitudes hacia la percepción del valor nutricional y preferencia de los alimentos en escolares institucionalizados de la ciudad de Mérida. La muestra estuvo constituida por 211 escolares matriculados en siete unidades educativas seleccionadas por muestreo aleatorio simple. Al seleccionar cada unidad educativa, se escogió en ella una sección de quinto grado, por considerar que estos niños, debido a su edad (10 años promedio), ya poseen preferencias claras sobre ciertos grupos de alimentos.

La percepción del valor nutricional de los alimentos y preferencias alimentarias se indagó mediante entrevista personal, para lo cual se diseñó un instrumento con alimentos enunciados en diversas formas de preparación. A cada entrevistado se le consultó su criterio sobre el valor nutricional y sus respectivas preferencias para cada uno de los alimentos listados. Se utilizó una escala de 1 a 6 y de

0 a 5 respectivamente. Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS 7.5.

RESULTADOS

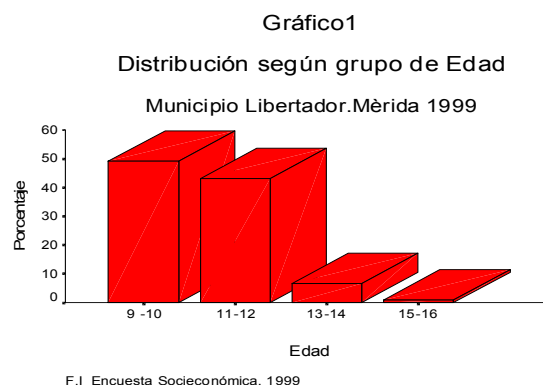
Todos los datos reportados en el presente estudio se refieren a la muestra de 211 escolares encuestados en siete Unidades Educativas localizadas dentro del perímetro de la ciudad de Mérida, Venezuela. La tabla 1 recoge la mencionada distribución, así como los respectivos porcentajes.

Se presenta, en cada caso, el valor nutricional promedio que los niños asignaron al alimento (o su modo de presentación) y la escala de preferencias.

Tabla 1. Distribución de los escolares según Unidad Educativa.

Unidad Educativa	Número de niños	%
U.E. 10 de Diciembre	34	16.11
U.E Nuestra Sra. de Belén	38	18.01
U. E. Rivas Dávila	31	14.70
U.E.Eleazar López .C	25	11.85
U. E. Josefa M. Duque	29	13.74
U. E. Vicente Dávila	24	11.37
U.E Rafael .Godoy	30	14.22
TOTAL	211	100.00

La muestra estuvo conformada en un 54.5% por niños de sexo masculino y en un 45.5% de sexo femenino. El 92.5% de los escolares indicaron edades comprendidas entre 9 y 12 años. Solo un 7.5% declararon tener edades entre 13 y 16 años (Figura 1).



Percepción y preferencias del grupo Lácteos.

Sub-grupo leche.

En el análisis de la percepción nutricional del sub-grupo leche se consideraron los siguientes alimentos según sus distintas formas de preparación y consumo: Leche en polvo, leche pasteurizada, leche condensada y yogurt. La leche en polvo fue percibida con el valor

nutricional más alto (4.32 ± 1.56), seguido del yogurt (4.31 ± 1.64) y leche pasteurizada (4.03 ± 1.63). De acuerdo con la escala de percepción del valor nutricional presentada, los referidos productos, en general, son percibidos con un contenido nutricional entre moderada y suficientemente nutritivos (tabla 2).

Tabla 2. Percepción de los escolares del valor nutricional y preferencia del sub-grupo-leche.

Lácteos	Percepción X	Preferencia X
Leche en Polvo	4.32	3.68
Yogurt	4.31	3.86
Leche pasteurizada	4.03	3.09
Leche condensada	3.25	3.55

Resalta como hallazgo el que la leche condensada ocupe el último lugar en el orden de valor nutricional atribuido, incluso por debajo de la leche pasteurizada. Tal vez porque la leche condensada es percibida como "golosina".

Sub-grupo Queso.

Al analizar la percepción nutricional de los quesos los datos sugieren que los escolares perciben el queso blanco con el valor nutricional más alto (4.50 ± 1.37), seguido por la cuajada (4.22 ± 1.63), queso rallado (4.12 ± 1.56), queso amarillo (3.55 ± 1.74) y queso frito (3.09 ± 1.75). En promedio los escolares perciben los alimentos de este sub-grupo con un valor nutricional entre moderado y suficientemente nutritivo.

Tabla 3. Percepción del valor Nutricional y Preferencia de queso.

Quesos	Percepción X	Preferencia X
Queso blanco	4.50	3.62
Cuajada	4.22	3.16
Queso Rallado	4.12	3.58
Queso amarillo	3.55	2.87
Queso frito	3.09	3.15

En cuanto a la preferencia por los quesos, el blanco y el queso rallado tienen las preferencias más altas con valores de (3.62 ± 1.30) y (3.58 ± 1.32) respectivamente. La preferencia más baja la tiene el queso amarillo. Los escolares manifiestan gustarles poco el referido alimento (2.87 ± 1.74) (tabla 3).

Características Perceptivas y Preferencia del Grupo Carnes y huevos.

Sub-grupo: Carnes.

Los escolares perciben el pollo con arroz como el tipo de preparación con el contenido nutricional más alto (4.75 ± 1.39). En contraste a lo anterior, los escolares perciben el hígado encebollado (3.55 ± 1.95) como el tipo de preparación (en este sub-grupo) con el contenido nutricional más bajo. En promedio los alimentos del sub-grupo carnes son percibidos como alimentos con un contenido nutricional entre moderado y suficientemente nutritivo.

Tabla 4. Percepción del valor nutricional y preferencia Sub-grupo Carnes.

Carnes	Media Preferencia	Media Percepción X
Arroz con pollo	4.12	4.75
Pescado frito	3.51	4.64
Carne Desmechada	3.79	4.56
Pollo con papa	3.73	4.53
Hígado encebollado	1.87	3.55

La preferencia de los escolares por el sub-grupo de las carnes, se orienta principalmente hacia el pollo con arroz (4.12 ± 1.30), mientras que el hígado encebollado (1.87 ± 1.90) presenta la preferencia más baja (tabla 4).

El tipo de preparación que se percibe con el valor nutricional más alto es el huevo sancochado (4.01 ± 1.63). Sin embargo, el valor percibido para el huevo sancochado no parece incidir en la preferencia del mismo (2.93 ± 1.71) porque es superado por el huevo revuelto (3.36 ± 1.54) y el huevo frito (3.22 ± 1.50) (tabla 5).

Tabla 5. Percepción del valor Nutricional y Preferencia del Grupo Huevos

Tipo de huevos	Media Percepción X	Media Preferencia X
Sancochado	4.01	2.93
Frito	3.99	3.22
Revuelto	3.97	3.36

Características perceptivas y de preferencia del grupo Hortalizas y Frutas.

Sub-grupo: Vegetales verdes y amarillos.

La mayor valor nutricional percibido, en el grupo vegetales verdes y amarillos, se encuentra en el aguacate (4.81 ± 1.00). Le siguen los vegetales en ensaladas mixtas (4.60 ± 1.55), la lechuga (4.59 ± 1.51) y la ensalada de pepino (4.56 ± 1.56). En promedio, estos alimentos son percibidos con un contenido nutricional suficiente, observándose valores más bajos para la berenjena guisada (3.90 ± 1.74), la cebolla (3.90 ± 1.77) y el rábano (3.89 ± 1.87), los cuales están categorizados con un contenido nutricional moderado. Con relación a las preferencias de los vegetales destacan el aguacate (3.83 ± 1.53), la lechuga (3.17 ± 1.75) y las ensaladas de pepino (3.01 ± 1.78) (tabla 6).

Tabla 6. Percepción del valor nutricional y preferencia del sub-grupo Vegetales.

Vegetales	Percepción X	Preferencia X
Aguacate	4.81	3.83
Ensalada mixta de vegetales	4.60	2.87
Lechuga	4.59	3.17
Ensalada de pepino	4.56	3.01
Berenjena guisada	3.90	1.78
Cebolla como aliño	3.90	2.25
Rábano	3.89	1.58

Sub-grupo: Frutas

Los valores de la percepción nutricional del grupo de las frutas superan en promedio a los obtenidos en otros alimentos investigados. Al analizar los valores de la percepción nutricional por tipos de frutas se observa que la naranja entera (5.09 ± 1.16), la fresa al natural (5.09 ± 1.24), la mora (4.97 ± 1.28), y el mango (4.92 ± 1.36) son percibidos por los escolares con un el valor nutricional bastante alto.

El cambur (4.25 ± 1.58) y el melón en rodaja (4.68 ± 1.52) son reportados con el valor nutricional percibido más bajo entre las frutas listadas en la encuesta, aunque son percibidas como suficientemente nutritivas.

En cuanto a la preferencia de los escolares por las frutas resaltan la fresa al natural y la mora, con valores de (4.53 ± 0.88) y (4.50 ± 0.97) respectivamente. La elevada preferencia por estos alimentos puede estar asociada a la disponibilidad

local de los mismos por ser típicos de la región y, además, por gozar de un relativo alto prestigio social debido a su elevado costo con relación a las otras frutas (tabla 7).

Tabla 7. Percepción del valor nutricional y preferencia del sub-grupo Frutas.

Frutas	Percepción X	Preferencia X
Naranja entera	5.09	4.24
Fresa al natural	5.09	4.53
Mora al natural	4.97	4.50
Mango	4.92	4.27
Cambur	4.25	4.17

Características perceptivas y de preferencia del grupo Granos y Cereales.

Sub-grupo: Leguminosas

El tipo de preparación establecido para la evaluación de las leguminosas fueron las sopas. La sopa de caraotas negras se percibe con el valor nutricional más alto en relación con las caraotas rojas (4.78 ± 1.42) y, además, cuentan con la puntuación de preferencia más alta (3.63 ± 1.62) (tabla 8).

Tabla 8. Percepción del valor nutricional y preferencia del sub-grupo Leguminosas.

Leguminosas	Percepción X	Preferencia X
Sopa de caraotas negras	4.78	3.63
Sopa de caraotas rojas	4.60	3.27

Sub-grupo: Cereales

La crema de avena, arepa de maíz, y la arepa de trigo son los cereales con la percepción de valor nutricional más alta.

La preferencia se inclina hacia el espagueti (4.91 ± 0.56) y el pasticho de carne (4.30 ± 1.20), reportándose las preferencias más bajas por el arroz blanco (3.86 ± 1.34) y la cachapas de maíz (3.77 ± 1.47) (tabla 9).

Subgrupo: Verduras y Plátanos

En el sub-grupo de las verduras se estudiaron cuatro tipos de preparación a base de papa, encontrándose los siguientes resultados: Los escolares, en promedio, perciben las diferentes preparaciones de la papa como suficientemente nutritiva, otorgándole una percepción

nutricional mayor al puré de papa (4.62 ± 1.54) (tabla 10).

Tabla 9. Percepción del valor nutricional y preferencia del sub-grupo Cereales.

Cereales	Percepción X	Preferencia X
Crema de avena	4.69	3.89
Arepa de maíz	4.60	3.64
Arepa de trigo	4.58	3.90
Pasticho de carne	4.57	4.30
Jojoto	4.47	3.47
Frescavena	4.46	3.88
Arroz blanco	4.43	3.86
Espagueti	4.33	4.91
Cachapas de maíz	3.87	3.77

Tabla 10. Percepción del valor Nutricional y preferencia del subgrupo-Tubérculos-papa.

Tubérculos	Percepción X	Preferencia X
Puré de Papa	4.62	3.93
Papa Sancochada	4.35	3.40
Papa Horneada	4.22	3.70
Papa frita	4.06	4.06

En lo que respecta a la preferencia, la papa frita es la preparación con mayor aceptación por el grupo de escolares (4.06 ± 1.36).

Con respecto al plátano, la modalidad de plátano sancochado obtuvo la percepción del valor nutricional más alta (4.43 ± 1.61).

Tabla 11. Percepción del valor Nutricional y preferencia del subgrupo-Plátano.

Plátanos	Percepción X	Preferencia X
Plátano sancochado	4.43	3.78
Plátano Horneado	4.35	3.91
Tajadas	4.27	4.23

El plátano en tajada fue percibido con un valor nutricional más bajo (4.43 ± 1.61). Los resultados antes expuestos sugieren que la percepción nutricional del alimento varía dependiendo del tipo de preparación sin incidir en la preferencia del mismo porque el más preferido resultó ser en plátano en tajada (tabla 11)

Características perceptivas y de preferencias del Grupo Otros Alimentos y Complementos Calóricos

Sub-grupo Otros Alimentos

En la clasificación de otros alimentos se analizan diferentes tipos de sopa, las cuales forman parte de los hábitos alimentarios de la población venezolana y, por ende, de la Entidad. El interés de incluirlas radicaba en que, para muchas familias, las sopas representan el plato único y además por la importancia que algunas madres le otorgan en la alimentación de los niños.

Los resultados de la tabla 12 indican que los escolares otorgan un valor nutricional importante a los diferentes tipos de sopas. Los niños piensan que las sopas son suficientes o muy nutritivas, confiriéndole el valor nutricional más alto a la de pollo (4.96 ± 1.028). El valor más bajo lo recibe el mondongo (4.23 ± 1.71). La baja percepción nutricional del mondongo puede ser atribuida a su alto contenido en grasa y posiblemente asociado a creencias de no ser un alimento adecuado para niños.

La preferencia más alta se orienta hacia la sopa de pollo (3.99 ± 1.27) y a la sopa de caraotas negras, (3.63 ± 1.63). Se reportan preferencias bajas para la sopa de mondongo (2.85 ± 1.82).

Tabla 12. Percepción del valor Nutricional y preferencia. Del Sub-grupo- Otros alimentos.

Sopas	Percepción X	Preferencia X
Sopa de pollo	4.96	3.99
S. de caraotas N.	4.78	3.6
S. de caraotas R	4.60	3.37
Sopa de pescado	4.57	2.93
Mondongo	4.23	2.85

Sub-grupo: Complementos Calóricos - Azúcares

El Toddy y las tortas de repostería destacan con los valores más altos en la percepción nutricional. Los mismos son catalogados, en promedio, como moderadamente nutritivos. Se observa una alta preferencia por los referidos alimentos (Tabla 13).

Es importante destacar que a pesar de que algunos alimentos incluidos en este grupo son percibidos con un valor nutricional moderado (Pepsi Cola, Coca Cola, Caramelos, Pepitos, etc.), los escolares manifestaron gran aceptación por los mismos. Por

supuesto, una de las razones de este hallazgo obedece a la gran promoción publicitaria que tiene el sub-grupo a través de los medio de comunicación masiva, particularmente, la televisión.

Tabla 13. Percepción del valor Nutricional. Sub-grupo – Complementos calóricos, Azúcares.

Complementos calóricos	Percepción X	Preferencia X
Toddy	4.27	4.38
Tortas de repostería	3.80	4.12
Platanitos tostones	3.31	3.84
Malta	3.16	3.66
Chocolate	3.00	3.86
Chees Tris	2.60	3.45
Pepsicola	2.52	3.42
Pepitos	2.44	3.20
Cocola	2.42	3.26
Caramelos	2.21	3.26

La alta preferencia por los alimentos con alto contenido en azúcar constituye uno de los factores de riesgo desde la infancia. La misma se encuentra directamente asociada con la obesidad, diabetes, e hipercolesterolemia en la edad adulta. La ingesta excesiva de este tipo de alimentos en la infancia tiene serias implicaciones desde el punto de vista nutricional porque disminuye la capacidad gástrica, limita el consumo de otros alimentos de mayor importancia nutricional y afecta el adecuado crecimiento del niño.

Sub-grupo: Complementos Calóricos - Grasos

Tabla 14. Percepción del valor nutricional y preferencia del Sub-grupo complemento calórico-grasa.

Grasas	Percepción X	Preferencia X
Crema de Leche	4.18	3.66
Mayonesa	3.00	2.86
Margarina	2.99	2.68
Mantequilla	2.75	2.66
Aceite	2.40	1.81

Los datos obtenidos sobre el valor nutricional de los complementos grasos reflejan que la crema de leche es el alimento de este sub-grupo con el valor

nutricional más alto (4.18 ± 1.69), seguido por la mayonesa (3.00 ± 1.74). El aceite se percibe con el valor nutricional más bajo, mientras que la grasa de mayor aceptación es la crema de leche (3.66 ± 1.54). Este hallazgo es de trascendental importancia por cuanto se considera que la crema de leche está compuesta por grasa saturadas, asociadas con la etiopatogenia de las enfermedades cardiovasculares y de un impacto cierto en la morbilidad y mortalidad de la entidad y el país. (Tabla 14)

DISCUSIÓN

Los resultados reportados permiten deducir que no existe en los niños encuestados una asociación directa entre el valor nutricional percibido de un alimento, su modo de preparación o presentación y el grado de preferencia (o agrado) expresado en relación con el mismo alimento.

El hallazgo puede lucir poco original, si se considera la enseñanza de sentido común cuyo mandato expresa: “no es lo mismo querer que desear”. Sin embargo, el demostrar que los niños de la región andina pueden reconocer el valor nutritivo de un mango y preferir las fresas representa una información muy útil para efectos de decisiones administrativas, de planificación y de educación comunitaria.

Merece destacarse la percepción de los escolares sobre el valor nutricional de la leche, el cual varía según el tipo de presentación. La baja percepción del valor nutricional de la leche pasteurizada podría considerarse como uno de los factores asociados a la alta prevalencia de osteoporosis en la mujer de edad adulta. En efecto, la leche es una importante fuente de calcio y constituye una de las principales razones por lo cual debe formar parte del patrón alimentario de la población infantil. Sin embargo, la leche pasteurizada presenta el nivel más bajo de aceptación entre las leches estudiadas, incluso por debajo de la Leche Condensada y el Yogurt. Este hallazgo resulta de interés puesto que la leche pasteurizada ha formado parte, durante años y en forma reiterativa, de los programas de ayuda nutricional que adelanta el gobierno nacional en sus políticas nutricionales destinadas a la población escolar. En consecuencia, debería buscarse una forma diferente para que el niño consuma más leche, privilegiando, por el ejemplo, el consumo de la leche condensada, el yogurt o cualquier otra preparación complementaria como las merengadas.

De acuerdo con los resultados reportados, la situación es parecida en relación con los vegetales y las frutas. Los niños saben reconocer el valor nutricional de

vegetales y frutas, pero expresan baja aceptación de los mismos. Su tendencia a rechazar vegetales y frutas en su dieta diaria no puede ser legítimamente atribuida a ignorancia o desinformación, lo cual impone la necesidad de encontrar estrategias efectivas para lograr un mayor consumo de ese segmento nutricional en la población estudiada.

En tal sentido, vale la pena destacar que la baja preferencia encontrada con relación a los vegetales y las frutas es un hallazgo de vital importancia desde el punto de vista nutricional y de salud. Al respecto, Gritz y Bastani (1993) informaron sobre el efecto protector de los vegetales en la prevención del cáncer de pulmón, la cavidad oral, el esófago, el estómago, y el hígado. El retinol y los β -carotenos, así como otros micronutrientes, ejercen un efecto preventivo sobre dichos órganos. De esa forma se refuerza la necesidad de estimular a través de programas de información y formación el consumo de este segmento alimentario en la población de niños.

Los resultados relativos a la preferencia de vegetales y frutas confirman los hallazgos de Wolf et al. (1993). Dichos autores manifestaron que los escolares tienen mayor preferencia por las frutas que por los vegetales y atribuyen al sabor de las frutas el papel determinante en su mayor preferencia. El mismo hallazgo es confirmado por las investigaciones de Glanz (1993).

Nótese que en el grupo de carnes se observa una correspondencia directa entre valor nutritivo percibido y grado de preferencia expresado. Por ejemplo, el arroz con pollo, la carne mechada y el pollo con papas obtienen el mismo grado de percepción nutricional y de preferencia simultáneamente, lo cual permite deducir que los niños pueden aceptar en el comedor escolar cualquiera de estos alimentos y que los mismos podrían convertirse en el eje de un plan nutricional, sin descartar el pescado frito.

Debe resaltarse que los resultados obtenidos indican que los niños expresan mayor preferencia por preparaciones con alto contenido en grasa (Frituras). Dichas frituras resaltan el sabor de los alimentos y destacan su apariencia, pero exigen del organismo mayor trabajo y mayor desgaste a futuro, lo cual es un factor de riesgo en la alta prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas en la edad adulta. Tal situación coincide con las investigaciones realizadas por Porka y Viikari (1991). Ello sugiere, que debe diseñarse un programa de educación nutricional que permita presentar las frituras como uno de los principales enemigos de la salud.

Los niveles de percepción del valor nutricional de la lista de alimentos y los niveles de preferencia de los

mismos expresados por los niños, ponen en evidencia el conocimiento práctico –o intuitivo– de los escolares sobre las propiedades alimenticias de las comidas que consumen. Es un hecho de relevancia que los nutricionistas deben tomar en cuenta a la hora de planificar la alimentación en los comedores escolares. Es, precisamente, en torno a esa información que gira el valor heurístico de la presente investigación. El adulto tiene la irresistible tendencia a considerar que los niños no saben lo que quieren y que él tiene la obligación de decidir en su lugar. Al menos en materia de alimentación y niños las cosas no lucen tan directamente determinadas. Los niños saben reconocer el valor nutricional de la mayoría de los alimentos y preparaciones. Basta resaltar los valores obtenidos por las “chucherías” como los Chees Tris, para darse cuenta. Ellos saben decir claramente cuánto les puede gustar algo y, por supuesto, requieren de orientación seria, confiable y consistente para cambiar de opinión. Ese es una de las funciones del nutricionista, del maestro y de los padres.

REFERENCIAS

- Birch LL, Sullivan, May S. 1991. Measuring Children's Food Preference. *Journal School Health*. 61:
- Glanz, K: 1993. Development and validation of measures of factors psychosocial influencing fat and fiber related dietary behavior. *Preventive Medicine*. 22: 373- 387
- Gritz E, Bastani R: 1993. Cancer Prevention - Behavior Changes: The short and the long of it. *Preventive Medicine*. 22: 676 - 688
- Kristal A, Bowen D. 1990. Nutrition knowledge, attitudes and perceived norms as correlates of low fat diets. *Health Education Research*. 5: 467 - 477
- Maldonado R, Villabi J. 1993. Food Preference among students. *Annual Specialist Pediatrician*. 39: 10- 14
- Moore DC: 1993. Body image and eating behavior in adolescents. *Journal American College Nutrition*. 12: 505 - 510
- Porka K, Viikari J. 1991. Tracking of serum HDL - cholesterol and other lipids in children and adolescents: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Preventive Medicine*, 20: 713 -724
- SISVAN.1995 Sistema de Vigilancia Nutricional. Instituto Nacional de Nutrición. Caracas. Venezuela.1
- Trenkner LL, Rooney B. 1990. Development of a scale using nutrition attitudes for audience segmentation. *Health Education Research* 5: 479-487
- Wolfe, W. 1993 Food patterns, diet quality, and related characteristics of school children in New York. *Journal American Diet Association*; 1280 – 1284.