

PREPARACIONES HABITUALES EN HOGARES MONTEVIDEANOS

Lic Nut. Simoncelli.M, Lic Nut. Deffeminis. M, Lic Nut. Martinez. J, Lic Nut. Sena. G , Lic Nut. Britz.M

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Uruguay.

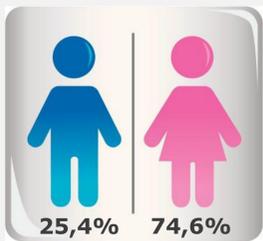
Introducción: Estudiar los hábitos alimentarios de un colectivo resulta relevante, dado que aporta información sobre la calidad nutricional de su dieta y la continuidad de su tradición alimentaria.

Objetivo: Conocer las preparaciones culinarias de consumo habitual en almuerzo y cena en hogares montevidéanos, en mayo 2016.

Material y métodos: Estudio descriptivo, de corte transversal, muestra no probabilística de 756 hogares. La información se relevó por el método entrevista a las personas responsables de prepara la comida, aplicando un formulario estructurado.

Resultados:

Figura N°1 Sexo de los encuestados



Más de la mitad de los hogares estaban conformados por 2 o 3 integrantes, y las ¾ partes de los encuestados eran del sexo femenino, evidenciando la continuación del liderazgo de la mujer en la alimentación familiar. (Figura N°1).

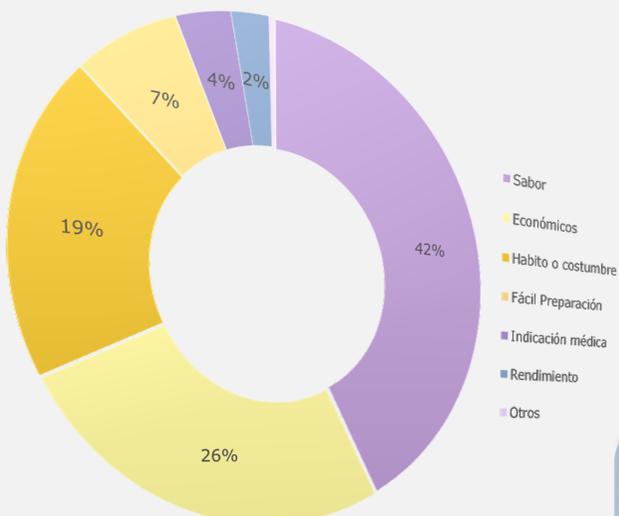
Gráfico N°1 Preparaciones culinarias habituales en almuerzo



En el almuerzo las preparaciones culinarias más consumidas fueron: milanesas con guarnición (24%), donde solo 1/5 son verduras, pastas simples o rellenas (17%) y comidas de olla (13%) .(Gráfico N°1)

Las razones de selección de las comidas fueron el sabor 42%, el costo 25,6% y costumbre 19%, predominando los aspectos sensoriales que responden al rol gastronómico y social de los alimentos, sobre su función nutritiva. (Gráfico N°4).

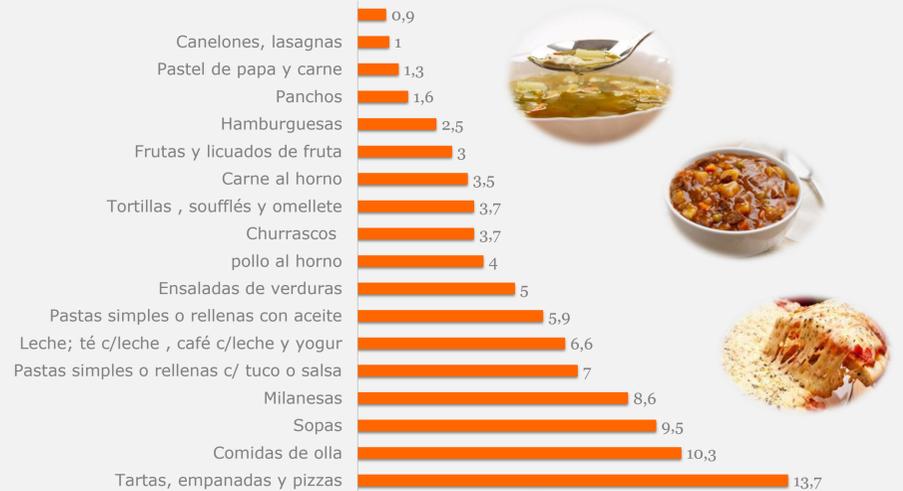
Gráfico N°4 Motivos de consumo de las preparaciones habituales.



El hervido y horneado se destacaron como métodos de cocción.

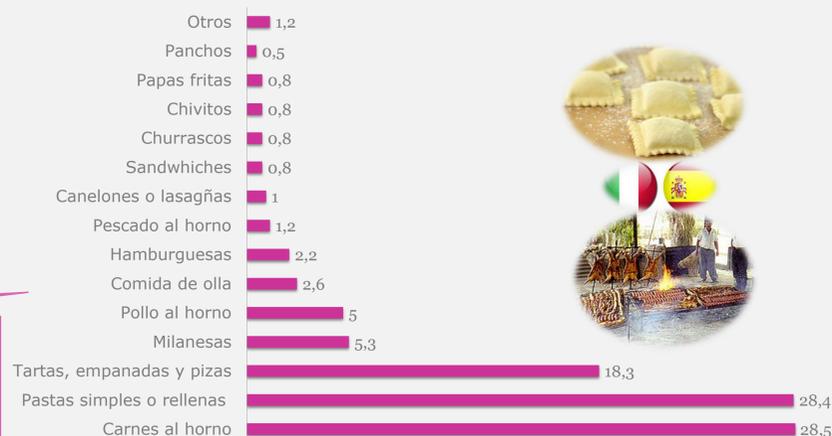
El fin de semana, predominó el consumo de carnes asadas y/o al horno (28,5%), pastas simples y rellenas (28,4%), seguido de pizzas, tartas y empanadas (18,3%)reflejando una tradición de gran arraigo en nuestra población. (Gráfico N°3)

Gráfico N°2 Preparaciones culinarias habituales en cena



En la cena sobresalieron preparaciones de elaboración sencilla y rápidas como tartas, empanadas y pizzas (13,7%) comidas de olla (10,3%), sopas, caldos (9,5%)y otras preparaciones con carácter de colación (lácteos, infusiones o fruta).(Gráfico N° 2).

Gráfico N°3 Preparaciones culinarias habituales en el fin de semana



Conclusión: Las preparaciones consumidas resultarían de la influencia de los inmigrantes españoles e italianos en nuestro país, así como de la cocina criolla. El bajo consumo de verduras, muestra la necesidad de profundizar las estrategias de información, comunicación y educación nutricional a la población.