

¿CUÁLES SON LAS PREPARACIONES CULINARIAS QUE HOY SE CONSUMEN EN LOS HOGARES MONTEVIDEANOS?

Lic Nut. Sena. G, Lic Nut. Defféminis. M, Lic Nut. Martínez. J,
Lic Nut. Simoncelli. M, Lic Nut. Della Santa. AP.

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Uruguay.

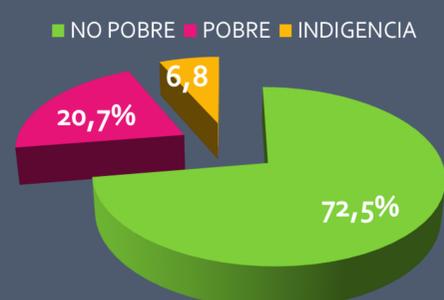
Objetivo: Conocer las preparaciones culinarias de consumo habitual en almuerzo y cena en hogares urbanos, montevideanos, mayo 2014.

Métodos: Estudio descriptivo, corte transversal, muestra no probabilística de 817 hogares. Entrevista a los responsables de preparar la comida en el hogar aplicando un formulario de frecuencia de consumo cualitativo.

Resultados:

El 20,7% de los hogares eran pobres, 6,8% indigentes (Gráfico N°1); más de la mitad conformados por 2 o 3 integrantes

Graf.1 Situación de Pobreza



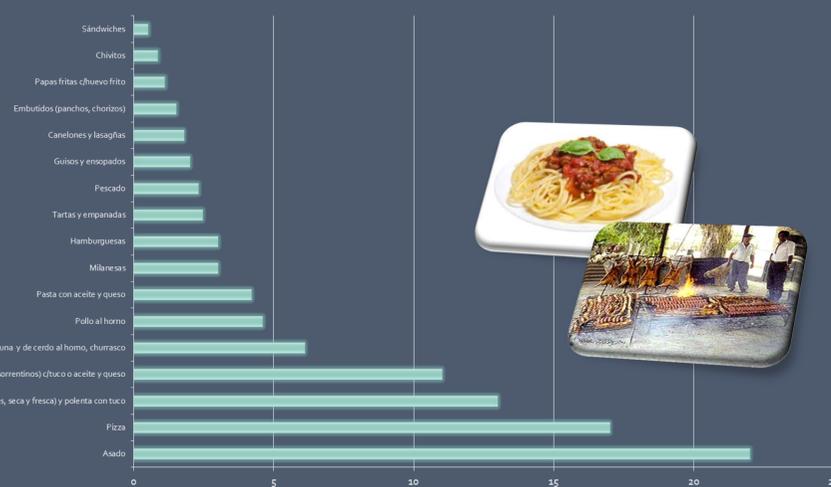
Las preparaciones consumidas fueron las típicas de nuestra cultura alimentaria, se observó la escasa presencia de verduras que estaba circunscrita a las tartas. (Gráficos N°2, N°3 y N°4).

Gráfico N°2 Preparaciones culinarias habituales en almuerzo



En el almuerzo las preparaciones más consumidas fueron: 22,6% milanesas con guarnición, 8,4% pastas con tuco y 8 % comidas de olla. (Gráfico N°2)

Gráfico N°4 Preparaciones culinarias habituales en el fin de semana



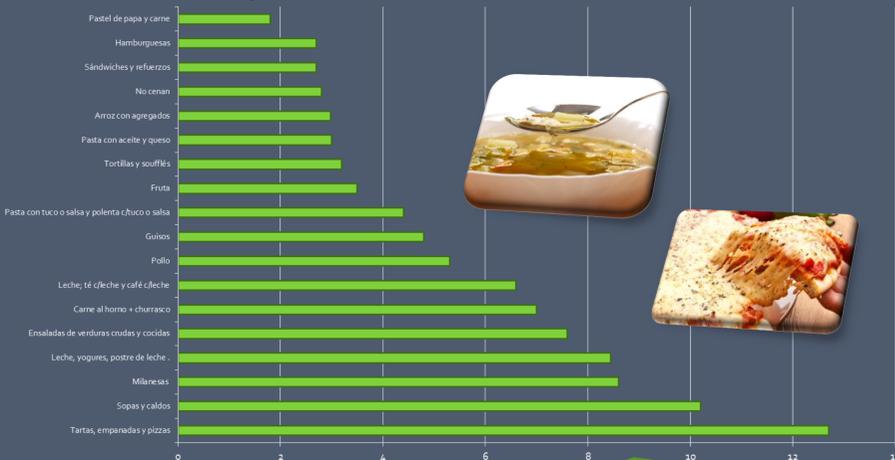
El fin de semana, sobresalió el consumo de pastas con salsa o tuco 24% seguido por asado 22% y pizzas 17%. (Gráfico N°4)

Las principales razones de selección de las comidas fueron el sabor, la practicidad y el costo (Tabla N° 1)

Tabla N° 1 Motivos de consumo de las preparaciones habituales.

Motivos de consumo	FR%
Sabor	31
Fácil Preparación	23
Económicos	19,2
Rendimiento	10,5
Indicación médica	7,6
Saludable	3,06
Habito o costumbre	3
Textura	2,4
Moda	0,3
Religión	0,06
Otros	0,5
TOTAL	100%

Gráfico N°3 Preparaciones culinarias habituales en cena



En la cena predominaron las tartas, empanadas, pizzas 12,7%; sopas, caldos 10,2%; es de señalar la presencia (10%) de otras preparaciones con carácter de colación (lácteos, infusiones o fruta). (Gráfico N° 3)

Se decide el mismo día lo que se va a comer, no existiendo interés por nuevas recetas.

El hervido y horneado se destacaron como métodos de cocción.

Conclusiones: Las características del consumo muestran la necesidad de profundizar e innovar las estrategias de información, comunicación y educación nutricional para orientar a las familias a tomar decisiones adecuadas en su alimentación.