

# PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DURANTE LOS FINES DE SEMANA EN HOGARES DE MONTEVIDEO - URUGUAY

Sena. G, Simoncelli. M, Deffeminis. M, Britz. M

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Uruguay.

**Introducción:** Estudiar las prácticas alimentarias 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 prácticas alimentarias realizadas habitualmente los fines de semana en hogares montevideanos.

**Material y métodos:** Estudio descriptivo, de corte transversal, muestra no probabilística de 732 hogares de Montevideo. La información fue relevada en mayo 2017, mediante el método de encuesta, aplicando un formulario semiestructurado a personas responsables de preparar la comida del hogar. Se indagaron las preparaciones consumidas habitualmente durante la cena del sábado y el almuerzo del domingo así como aspectos de la comensalidad.

## Resultados:

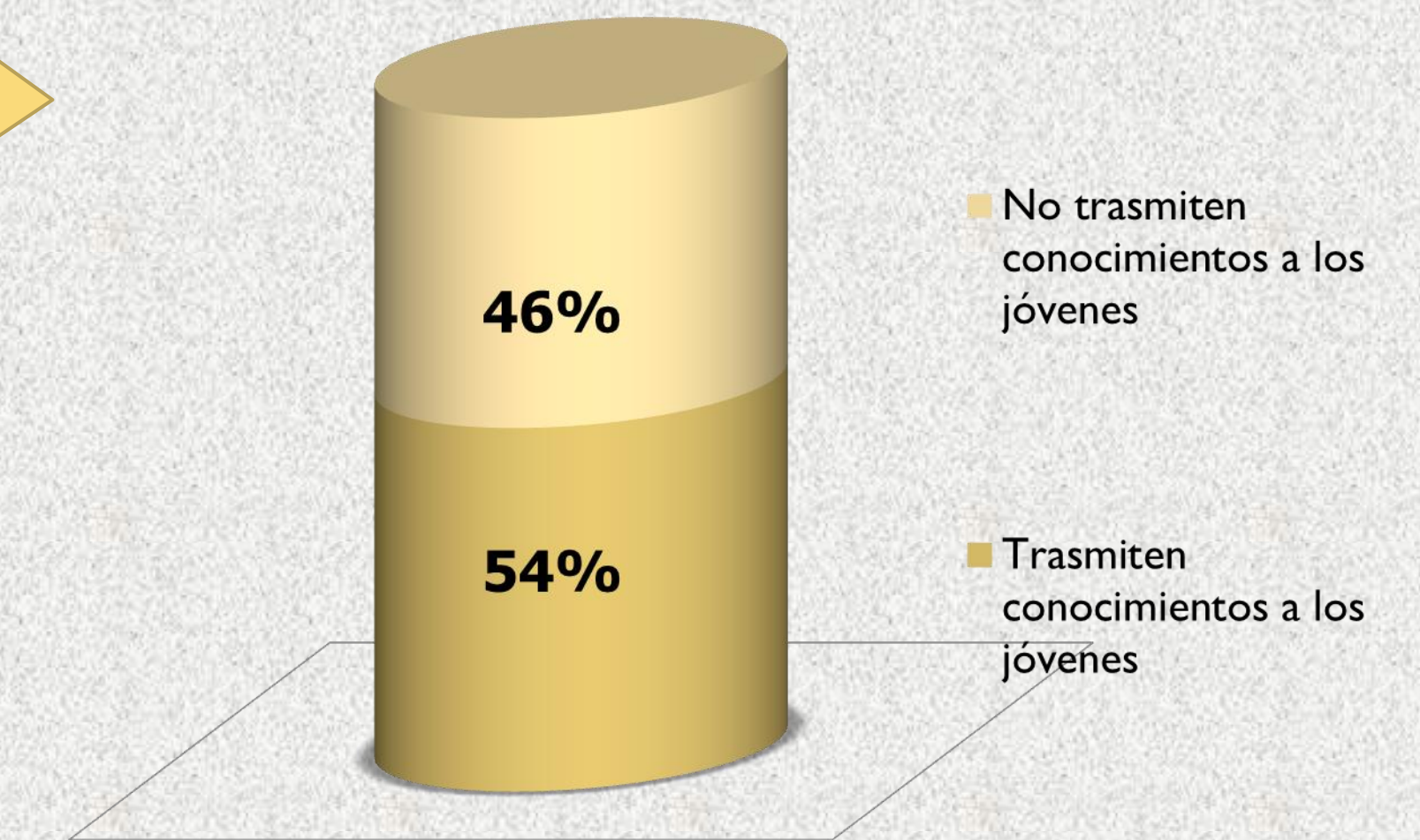
**Figura N°1**  
Personas encuestadas



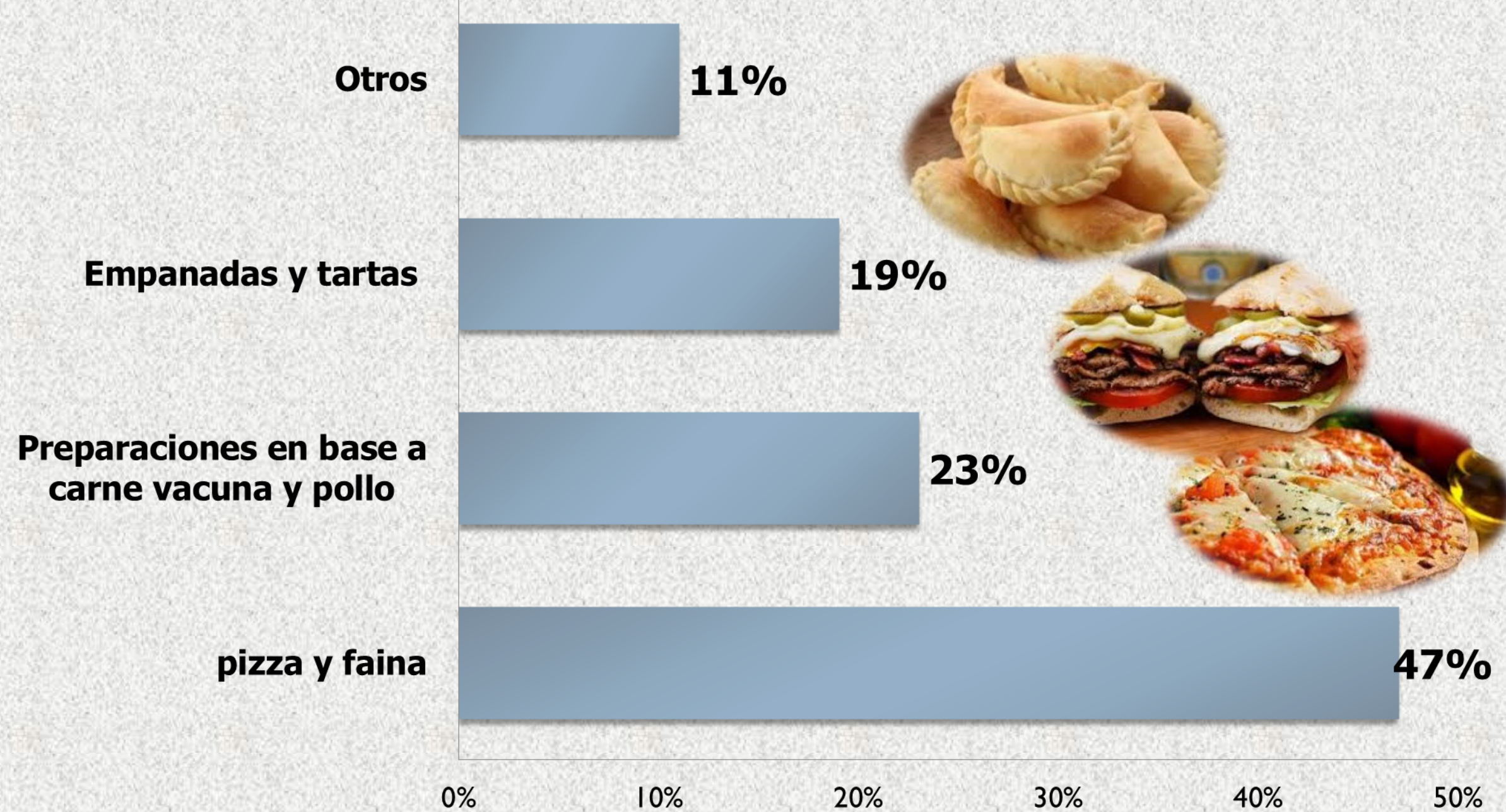
49% eran hogares integrados por 2-3 personas, 80% de los encuestados tenían 20 a 59 años, siendo  $\frac{3}{4}$  partes mujeres, evidenciando el liderazgo de la misma en la alimentación familiar. (Figura N°1).

En 98,5% de los hogares se realizan estos dos tiempos de comida. En 54% de los hogares se transmiten los conocimientos culinarios a los jóvenes. (Gráfico N°1)

**Gráfico N°1** Transmisión de conocimientos culinarios en los hogares.

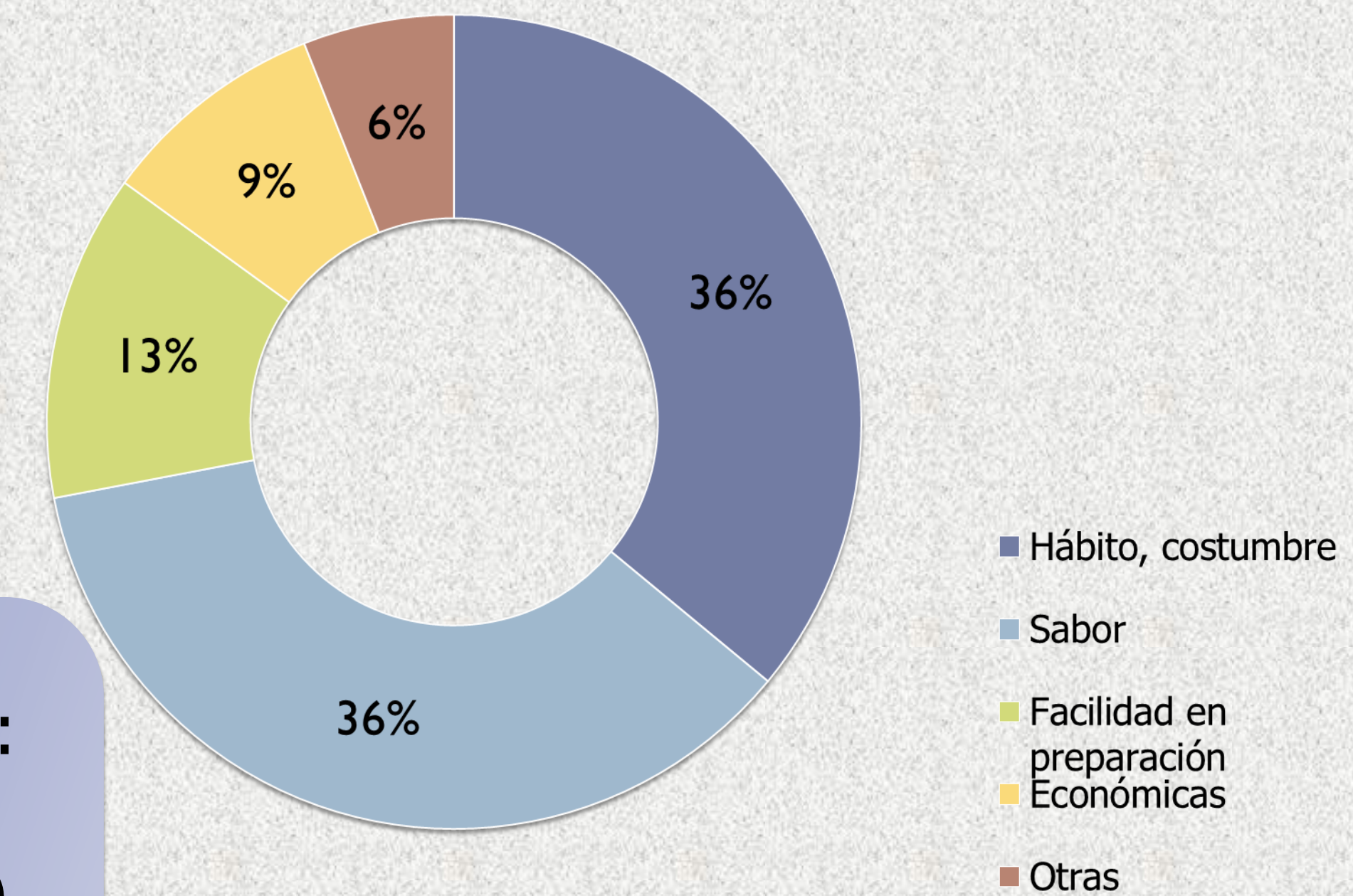


**Gráfico N°2:** Preparaciones culinarias habituales en la cena del sábado



En 4 de cada 10 hogares se compran los alimentos listos para consumir durante **la cena del sábado** destacándose el consumo de comidas rápidas.

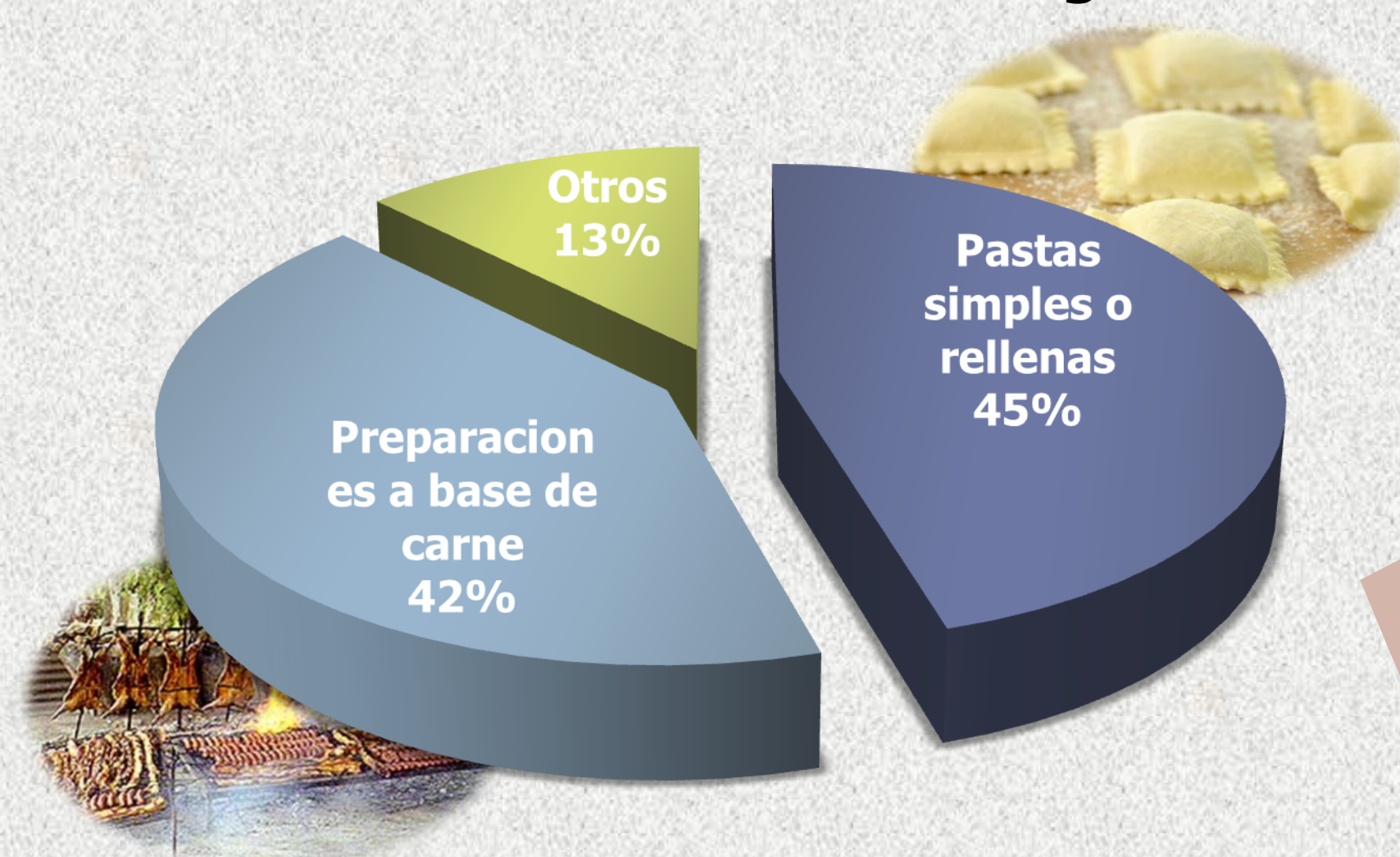
**Gráfico N°3** Motivos de consumo de las preparaciones habituales en la cena del sábado.



Las razones mencionadas fueron: hábito, costumbre (36%), sabor (36%) y facilidad en su preparación (13%). (Gráfico N°3)

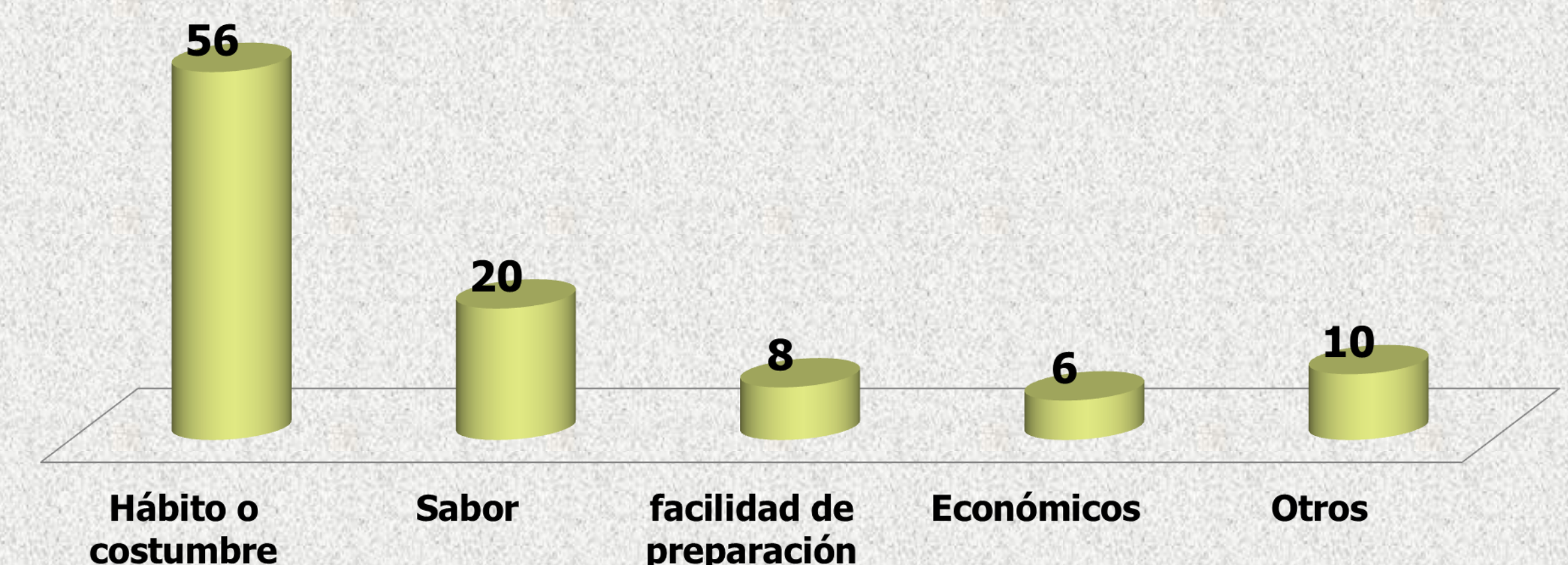
Las preparaciones habituales en la cena del sábado fueron: pizza y fainá (47%), preparaciones a base de carne vacuna y pollo (23%) y en tercer lugar empanadas y tartas (19%). (Gráfico N°2)

**Gráfico N°4** Preparaciones culinarias habituales en almuerzo del domingo



En el almuerzo del domingo se destaca la influencia de varias culturas (española, italiana y criolla) al señalar el consumo de pastas simples o rellenas (45,5%) y preparaciones a base de carne (42%) especialmente asado a la parrilla mencionado por las  $\frac{3}{4}$  parte de los encuestados; preferentemente con ensalada de lechuga y tomate (Gráfico N°4)

**Gráfico N°5** Motivos de consumo de las preparaciones habituales en el almuerzo del domingo



El 85,6% de estas preparaciones se elaboran en el hogar. Las razones de su consumo fueron: hábito o costumbre (56%); sabor (20%) y facilidad de preparación (8%). (Gráfico N°5)

Ambos tiempos de comida se realizan en compañía especialmente por la familia (81% cena y 89% almuerzo), en la cena del sábado en 10% de los hogares junto a amigos. Sólo un 6% almuerza los domingos sin compañía.

**Conclusiones:** Las prácticas alimentarias observadas podrían responder a factores culturales, destacándose la tradición como resultado de la influencia de la inmigración en nuestro país durante la primera mitad del siglo XX, así como de la cocina criolla.