ANTROPOLOGÍA

ESTUDIO ETNOGRÁFICO DE LOS CAMBIOS ALIMENTARIOS ENTRE DOS GENERACIONES.

M^{ra} MERCEDES RIZO BAEZA

RESUMEN.

La forma de alimentación de un grupo humano constituye uno de sus marcadores culturales. Al alimentarse no solo se satisfacen necesidades biológicas, sino que se expresa una forma de relación social. En este trabajo se ha planteado el conocer las diferencias alimentarias entre dos generaciones, como muestra inicial de una etnografía a mayor profundidad. Se ha realizado en una zona periurbana de Alicante, en la que se estudia mediante la confección de unos carnets alimentarios, lo que comen durante siete días consecutivos un grupo de personas mayores de sesenta años. También se estudian los carnets alimentarios de un grupo de niños de dos a catorce años.

El estudio ha revelado las diferencias alimentarias que existen entre “nietos y abuelos”. Los resultados han confirmado la hipótesis de que los niños son mucho más influenciados a cambios alimentarios inducidos por factores externos (medios de comunicación, envoltorios de alimentos, etc). En los niños, la comida menos elaborada, mayor ingesta de bollería, así como poca o nulas unidades de pescado, fruta y verdura aparecen como diferencias significativas frente a los adultos, teniendo por tanto una dieta más apartada de sus raíces culturales.

AN ETHNOGRAPHIC STUDY ON THE DIETARY DIFFERENCES IN TWO GENERATIONS

SUMMARY

Dietary habits in human beings are one of the most evident ways to approach their cultural signs. When feeding, humans not only satisfy their biological needs but they express a means of social relationship. This study considers the different dietary habits of two generations.

The study has been carried out in a particular area of the Alicante outskirts. Two different groups of people were given a card to record the day-to-day meals they had for a whole week. One group was of people over sixty and the other were children from two to fourteen years old.

The study highlighted the different habits that exist between grandparents and grandchildren. The results have confirmed the hypothesis that children are easier influenced by external factors (means of communication, advertising, attractive wrappings...) than elderly people. Children prefer simpler food - plenty of sweet snacks rather than fish, fruit or vegetables which seldom appear in their in-take. On the other hand adults stick more to their cultural preference for traditional food.

INTRODUCCIÓN.

La nutrición es la primera necesidad en la vida del hombre, permitiéndole crecer y desarrollarse, tanto física como psíquicamente, al hacer posible que el potencial genético se lleve a cabo en materia de crecimiento y desarrollo (Stuphen, 1985). Para sobrevivir el ser humano tiene que nutrirse. Sin embargo, los alimentos no sólo se componen de nutrientes, sino de toda una serie de significaciones sociales y culturales (Harris, 1989).

El déficit en el aporte nutritivo por falta de nutrientes esenciales o energéticos, sobre todo el que tiene causas exógenas, ha pasado a la historia en las sociedades occidentales, sin embargo se constata una situación con un incremento de la malnutrición por exceso (Rizo, 1990; Bernabeu 1995). Encontrándose además que la sobrealimentación y los desordenes alimentarios están asociados al incremento de enfermedades de diversa índole (Trilla, 1986).

Por otro lado, es importante destacar la persistencia de la obesidad o sobrepeso adquiridos durante la infancia en el adulto, cifrada en un 80% (Shukla, 1972), lo que agrava en estos sujetos el pronóstico de ciertas enfermedades, diabetes, aterosclerosis, etc.

En la sociedad actual, no sólo se deben de planear los problemas alimentarios con relación a las bases culturales como hicieron los antropólogos de finales del s. XIX (Gracia, 1994), es necesario analizar los cambios alimentarios con relación al bombardeo de los anuncios televisivos y las nuevas modalidades introducidas. Así, en datos de seguimiento de la población de Reus de forma continua por Martí-Henneberg (Carrasco, 1992), se observa que se está efectuando una transformación de la alimentación de los jóvenes hacia patrones en los que el origen nutricional de la energía consumida se ajusta de forma peor a las recomendaciones que la de los adultos de dicha sociedad. Existe la impresión de que los hábitos alimentarios de la población española han sufrido cambios en los últimos años, no tanto en cuanto al consumo energético global, sino en cuanto a la contribución porcentual de los nutrientes energéticos, con un aumento de las proteínas de origen animal, y un incremento de las grasas constitucional, es decir aquellas contenidas en los alimentos, así como una disminución de los hidra-

tos de carbono de cadena larga, las proteínas vegetales y de pescado y la fibra alimentaria. En una palabra, se están perdiendo las buenas cualidades de nuestra dieta tradicional, la "dieta mediterránea", mientras sufrimos la invasión cultural de la "dieta anglosajona".

Es de interés el estudiar una población infantil con relación a su estado nutricional e incidir en la evaluación de su alimentación, observando si se han producido diferencias en la dieta respecto a personas mayores de su contexto social y cultural, aproximando por edades a lo que podría significar dos generaciones, nietos y abuelos. Una vez conocida esta posible modificación se plantea como objetivo el analizar dichos procesos de los cambios en los patrones de ingesta.

METODOLOGÍA.-

Los datos de la población urbana estudiada se han obtenido del censo poblacional correspondiente.

Se han utilizado los niños y adultos que acuden a demanda a la consulta de Enfermería en un Centro de Salud de Alicante que cubre una población de clase media baja. Los niños escogidos son de estado nutricional normal, para ello el estado de nutrición se ha evaluado con los estándares antropométricos establecidos: peso, talla e índices de nutrición (Shukla, 1972).

Las personas mayores han sido escogidas entre los asistentes al Centro de Salud por razones distintas a problemas nutricionales. A los dos grupos se les ha efectuado un estudio de la ingesta de nutrientes mediante un carnet alimentario. En el caso de los niños, se les suministró a los padres para realizarlo durante una semana completa, con el fin de obtener de una manera fiable la ingesta media diaria de cada uno de los nutrientes. En el caso de los adultos dicho carnet fue realizado por los mismos pacientes durante una semana.

Dada la dificultad de cuantificación absoluta de los nutrientes, se han utilizado raciones de los alimentos según la tabla 1, contándose las raciones de cada uno de ellos ingeridos durante la semana. Para cada grupo se ha calculado la media y la desviación estándar de las raciones semanales y se ha es-

tudiado la diferencia entre los grupos mediante el test de la t de Student.

Por último se han analizado los resultados obtenidos desde un punto de vista etnográfico, con el fin de obtener patrones de conducta referentes a la alimentación, y los cambios posibles en los mismos. Se intentará dar con los alimentos consumidos una posible explicación de las causas del cambio producido, si así se constata.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.-

ASPECTOS SOCIO-ECONÓMICOS DE LA POBLACIÓN ESTUDIADA.

Las muestra de niños y adultos han sido extraídas de un barrio obrero de la ciudad de Alicante, atendida por el Centro de Salud de Ciudad Jardín. De los datos de la población censada en este barrio de Alicante, se observa una alta proporción de niños, pudiéndose afirmar que, aunque el índice de natalidad está descendiendo en todas las comunidades, nos encontramos en esta zona ante una población de matrimonios jóvenes, en la cual los recién nacidos, lactantes y preescolares son lógicamente numerosos. Así, del censo se extrae que hay 10.342 varones y 10.532 mujeres, con una distribución por edades en la que se observa que más de la mitad de la población tiene menos de 30 años, exactamente el 55.15% y que por debajo de 14 años está el 30.14% de la misma.

También se ha considerado interesante la información referente al tamaño de las familias, observándose que existe un elevado número de familias con un número alto de miembros. Este elevado número de hijos es un índice de nivel económico medio-bajo, con las repercusiones económicas, de salud, etc. que de este hecho se puede desprender.

No se posee un estudio completo de la situación socioeconómica de la población, aunque de los datos del censo se puede concluir que es una población en su mayoría asalariados fijos o eventuales y clases pasivas, destacando la poca participación de la mujer, en este barrio, en el trabajo. Estos datos vuelven a ser un índice de la posición socioeconómica antes apuntada de tendencia hacia una clase baja y media-baja. Los aspectos culturales también indican que el nivel de instrucción no es muy alto y apuntan también a dicho tipo de distribución social.

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS ESTUDIADOS.

Los niños normonutridos (n=16) han sido extraídos de un grupo total de 681 (Rizo, 1990) de los 1071 niños censados en el Centro de Salud en donde se ha efectuado el estudio, en las edades comprendidas entre 2 y 8 años. En dicho estudio se mostraron las frecuencias de cada uno de los grupos de nutrición en las que se observa que es una distribución que no se ajusta a la normalidad, siendo donde más se desvía de la frecuencia esperada en el grupo de normonutridos (63,1 vs 57,6% esperado), así como un menor porcentaje de desnutridos (18,8 vs 20,8%) y menor también en el de sobre peso y obesos (18,1 vs 21,5%). Según estos datos se está trabajando con una población normal, en la que el número de malnutridos en ambos sentidos es menor al esperado para una distribución normal. Estos valores están absolutamente en concordancia con los obtenidos por otros autores en España con porcentajes de los dos grupos extremos de alrededor del 10% (Escobar, 1984), en concreto con los estudiados por Bernabeu en una población rural (Bernabeu, 1995), en el que coincide el número de normonutridos en un 63%, y porcentajes semejantes en los demás grupos.

EVALUACIÓN DE LA INGESTA.

A los 16 niños se les ha efectuado un estudio detallado de los alimentos ingeridos mediante el análisis del carnet alimentario de siete días consecutivos, método que se ha demostrado válido para el estudio semicuantitativo y cualitativo de los hábitos alimentarios de una población (Willet, 1985). Del mismo modo se ha efectuado el carnet alimentario a 18 adultos, con las características que se expresan en la tabla 2.

El parámetro diferencial entre los dos grupos es exclusivamente el de la edad, perteneciendo a dos generaciones absolutamente diferenciadas y separadas por una generación de distancia.

NÚMERO DE COMIDAS DIARIAS.-

En primer lugar, el número de comidas que efectúan los dos grupos es diferente, constatándose que los niños tienen la costumbre del bocadillo o pastelito a media mañana y la merienda, con una media del número de comidas de 4,3 comidas/día.

frente a los adultos, que mantienen únicamente las comidas tradicionales de desayuno, comida y cena, con un número de comidas de 3,3 comidas/día.

INGESTA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS.-

Al estudiar en los carnets alimentarios las ingestas de aquellos alimentos ricos en proteínas, diferenciando con claridad el origen de las mismas, encontrándose que:

- a) Respecto al número de vasos de leche o equivalente en queso, yoghurts, etc., es de alrededor de 2 (SD 0,3) raciones/día en los niños, frente a 1 (SD 0,5) ración/día en los adultos, como se observa en la figura 1:
- b) Con relación a los huevos consumidos, el número de ellos tomados por semanas es de 1,9 (SD 1,4) en los niños, prácticamente el mismo que en los adultos de 2,1 (SD 1,3)
- c) Las raciones de pescado semanales tomadas por los dos grupos han sido de 1,8 (SD 1,7) en los niños y de 2,9 (SD 1,7) para los adultos, como se observa en la figura 2:
- d) Por último, la cantidad de raciones de carne ingeridas por los dos grupos ha sido de 4,4 (SD 2,0) para el grupo de niños y de 4,8 (1,8) para el grupo de adultos, no existiendo prácticamente ninguna diferencia.

Un resumen de las raciones consumidas por los tres grupos viene reflejada en la tabla 3, necesaria para conocer en definitiva el número de raciones semanales de alimentos ricos en proteínas ingeridos.

Con relación a la ingesta de proteínas hay que destacar que ambos grupos están bien nutridos, y cubren los requerimientos básicos dados por las distintas recomendaciones (Escobar, 1984). El número de raciones es menor en el caso de los adultos, sobre todo debido a la cantidad de lácteos que ingieren los niños que son del doble al de los adultos, hecho que se constata que ha sido habitual entre nuestra población, por lo que no se observa ningún cambio debido al cambio generacional con relación al consumo de proteínas.

Respecto a la carne y pescado, hay que destacar el bajo consumo de pescado, alimento tradicional en la dieta de la población estudiada, mientras que las raciones de carne supera en todos los casos,

siendo un alimento que según relata la gente mayor, antes era un alimento de fines de semana y fiestas, tanto por su inaccesibilidad por coste económico como por conservación una vez sacrificado el animal, mientras que la compra de pescado era casi diaria.

Hay que destacar el bajo consumo de huevos, alimento rico en proteínas, su proteína se considera como estándar 100 de valor proteico para el hombre, de bajo coste frente a las demás fuentes de proteínas y fácilmente cocinable y con diferentes formas. La causa debería buscarse en las informaciones pseudonutricionales o pseudomédicas sobre el alto nivel de colesterol, que aún siendo correctas, el huevo es un alimento rico en colesterol, la ingesta del mismo no es la causa de las hipercolesterolemias, enfermedad de carácter hereditario y cuya adquisición no tiene nada que ver con la alimentación, aunque si una vez detectada debe ser tratada entre otras medidas con alimentación baja en colesterol, olvidándose sin embargo que la proteína del huevo es la de mejor calidad nutricional para el hombre, ya que posee todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada y es la proteína de mayor digestibilidad. Esta avalancha de información que hoy en día se tiene por todos los medios está modificando también los hábitos nutricionales, y no siempre para bien, y condicionados por razones científicas, sino muchas veces por los intereses de multinacionales, lo bueno para comer hoy en día es lo bueno para vender (González, 1997). El pequeño incremento del número de huevos ingeridos por los adultos puede significar una resistencia hacia este cambio de hábitos alimentarios, mucho más fácil de inducir en los niños.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO DE CADENA LARGA.-

En los alimentos ricos en hidratos de carbono de cadena larga (almidón) se han diferenciado dos grupos, el de legumbres, pastas y arroces, con un valor de 4,8 raciones semanales para los niños frente a 4,7 para los adultos, no existiendo ninguna diferencia, en contra de lo que previamente cabría esperar, dada la resistencia de los niños a la comida "de cuchara" o "comida caliente". En este apartado sin embargo hay que puntualizar que se constata un cambio de hábitos, con la introducción masiva de

las pastas (espagueti) en el caso de los niños, frente al consumo más tradicional de legumbres y arroces de los mayores.

En este apartado de alimentos ricos en hidratos de carbono de cadena larga, el pan con valores de 5,9 (SD 1,8) en los niños y 6,2 (SD 3,9) en los adultos, valores que estadísticamente no son significativos, sin embargo hacen pensar en la no ingesta de pan por parte de los niños en la comida y la cena, ya que prácticamente el pan consumido lo ha sido en forma de bocadillo en el almuerzo o merienda frente a los adultos que lo consumen en estas comidas. En este punto si que se constata un posible cambio de costumbres, ya que las personas mayores consumen en las comidas el pan que ha venido consumiendo durante toda su vida, eliminando el que comían como bocadillo en las meriendas y almuerzos, mientras que los niños no están adquiriendo el hábito de consumir pan en las comidas y de seguir así, de mayores dejarán de consumirlo casi totalmente.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO DE CADENA CORTA.

En este apartado se han incluido los dulces y bollos utilizados generalmente para el desayuno, merienda y entre comidas. Hay que destacar, que al estudiar este consumo entre distintos grupos de niños según su estado nutricional (Rizo, 1998) se observó que era uno de los parámetros nutricionales distintivos, encontrándose muy incrementados tanto en los niños obesos como de bajo peso frente a los niños control. En el presente estudio, con niños normonutridos se ha observado como el número de bollos o dulces es de 2,6 (SD 1,9) raciones/semana, frente a 2,6 (SD 3,3) en los adultos. No se observa ninguna diferencia, siendo de destacar que en los niños normonutridos se observa que el desayuno se hace preferentemente en casa, mientras que el almuerzo o la merienda consiste principalmente en un vaso de leche o yoghurt, muy introducido desde hace años y que explicaría la alta ingesta de lácteos frente a los adultos, y correspondería al aumento del número de comidas de los niños frente a este grupo.

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS.-

En este apartado se han contabilizado las raciones semanales de embutidos utilizados principal-

mente para el bocadillo. Las raciones han sido de 3,0 (SD 2,1) para los niños, frente a un 0,2 (SD 0,4) en los adultos. Aquí si que se constata una gran diferencia, no alcanzando en los adultos la ración semanal de embutidos. La causa estaría en la utilización del bocadillo en los niños para el almuerzo o merienda, comidas que han abandonado prácticamente los adultos. Tampoco cabe explicar esta diferencia como cambio de hábito nutricional, y alejado de los patrones únicamente por cambio de edad. Las personas mayores relatan también su consumo de pan con embutidos en su infancia, siendo una costumbre que ha ido abandonando al mismo tiempo que esas comidas (merienda y almuerzo).

ALIMENTOS RICOS EN RESIDUOS Y VITAMINAS.

Por último, en cuanto a las raciones de frutas y verduras, se ha observado que en los niños se consumen 6,3 (SD 2,4) raciones de frutas o verduras a la semana, siendo de 18,2 (SD 5,3) en los adultos. En este tipo de alimentos si que se constata una gran diferencia como se ilustra en la figura 3.

Este grupo de alimentos es uno de los que distinguen la denominada "Dieta Mediterránea", siendo necesario destacar que las personas adultas siguen alimentándose con un gran número de raciones de frutas y verduras. Es común la comida y cena con ensalada o hervidos de verduras, y sobre todo se destaca el consumo de gran cantidad de frutas, hecho que los niños no han adoptado en sus hábitos alimentarios, siendo mucho más frecuente el postre lácteo en su alimentación y han abandonado prácticamente el consumo de ensaladas.

Esta modificación de hábitos si que es atribuible a una modificación social de las costumbres alimentarias en nuestro entorno, pues se constata que las personas adultas no han modificado su ingesta de estos productos con la edad, mientras que a los padres les es más fácil darles a los niños estos nuevos postres que la tradicional pieza de fruta.

CONCLUSIONES.-

En primer lugar hay que destacar que el porcentaje de niños malnutridos, tanto por exceso como por defecto está dentro de los niveles apuntados por otros autores (Escobar, 1984) para distintos colectivos de España, y muy por debajo de otras socieda-

des en los que la obesidad está siendo un grave problema de salud pública como los Estados Unidos. Aunque no existen estudios comparativos sin embargo parece que se está produciendo un incremento del porcentaje de obesidad, quizás por un nivel creciente de poder adquisitivo de la población y por el avance de costumbres alimentarias del exterior. Se está perdiendo el carácter mediterráneo de nuestra dieta frente a la dieta anglosajona, con exceso de alimentos ricos en grasas animales. En este sentido hay que destacar que lo que más puede definir a la “dieta mediterránea” es la abundancia de productos vegetales y de pescado, no hay que caer en la intransigencia de ciertos autores que definen como dieta mediterránea lo que posiblemente no haya sido nunca una costumbre fija en la cuenca del Mediterráneo, ya que la dieta al igual que cualquier actividad humana está continuamente en adaptación, y hoy en día se pueden considerar algunos alimentos componentes de la dieta mediterránea, y que no han sido conocidos e incorporados a las costumbres desde hace relativamente poco tiempo: arroz, patatas, tomate, etc. Es por tanto necesario tener en cuenta la idea de que las dietas y costumbres alimentarias no es algo estático sino dinámico y los detractores de dicha dieta la atacan más por el mito de su tradicionalidad, confundiendo la introducción de nuevos alimentos (Fischler, 1990), que con la esencia de la dieta mediterránea que es justo lo contrario, la variación, el comer de todo moderadamente.

Efectuando un estudio pormenorizado de los alimentos ingeridos, hay que destacar la introducción desde hace algunos años de los productos lácteos en forma de yogures, envases de quesitos frescos con sabores a frutas, etc., con gran difusión de anuncios en los medios audiovisuales. Este hecho ha condicionado indiscutiblemente los hábitos nutricionales de los niños, abandonando el vaso de leche del desayuno o la merienda en aras de dichos productos, que llegan a ser consumidos en el colegio a media mañana a costa del desayuno tradicional en casa antes de salir. En este sentido cabría esperar por razones económicas una ingesta superior en leche con el desayuno tradicional, que no de estos productos de precio mucho más elevado, sobre todo teniendo en cuenta el estatus socio-económico de la población de la que se han extraído los niños del estudio, sin embargo en este sentido se está pro-

duciendo una igualación de las clases sociales (González, 1997).

También se observa un cambio de hábitos de abandono del consumo de pescado frente al incremento de carne, este cambio puede estar motivado por el afán de igualación entre clases sociales, y un intento de dar a los hijos aquello de lo que se ha tenido carencia, junto a un incremento notable del precio del pescado, aunque continua siendo un alimento que en relación proteína/precio es ventajoso en muchos casos a la misma relación en cuanto a carnes. En este sentido hay que destacar también la introducción de las carnes en forma de hamburguesas, de fácil preparación, y así mismo importadas de dietas extrañas a nuestras costumbres pero de implantación progresiva por el bombardeo publicitario de lo americano. En este sentido cabría recordar que un aumento del poder adquisitivo no conduce siempre a una mejora en la alimentación (Carrasco, 1992). M Gracia apunta (Gracia, 1996) algunas de las causas que han conducido a los cambios en las costumbres alimentarias en las últimas décadas en España, así la transmisión del saber alimentario ha pasado de ser oral, casi exclusivamente de madre a hijas, a tener otras fuentes de propagación; otro factor es el papel creciente de los medios de comunicación con la difusión de imágenes culturales femeninas asociadas a la alimentación diaria; un tercer factor es el de los mensajes conformando el triángulo salud, estética, gastronomía; mensajes contradictorios muchas veces entre lo sano y lo vendible; medicalización de la nutrición frente a sus valores socioculturales o psicológicos; y por último contradicciones teórico prácticas en torno a la alimentación que se presentan en mayor cantidad en función del género y la edad.

BIBLIOGRAFÍA.-

- Bernabeu C, Cortés E, Moya M. (1995) Valoración del estado de nutrición de una población infantil rural de la Comunidad Valenciana: estudio de Pego. Atención Primaria. 16, 618-22.
- Carrasco S. (1992) Antropología y alimentació. Una proposta per a l'estudi de la cultura alimentària. Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona pp. 17-25.
- Escobar H. (1984) Alimentación durante los periodos preescolar y escolar. En: Alimentación Infantil (Hernández Med.) Ed CEA S.A. pp. 75-80.
- Fischler C. (1996) El modelo alimentario mediterráneo:

- mito y/o realidad. En Alimentación mediterránea. Ed Icaria Barcelona pp. 361-376.
- González I. (1997) Comida de rico, comida de pobre. Secretariado de Publicaciones Universidad de Sevilla.
 - Gracia M. (1994) La transformación de la cultura alimentaria en la Cataluña urbana (1960-1990). Tarragona, Universidad Rovira i Virgili. Tesis doctoral.
 - Gracia M. (1996) Paradojas de la alimentación contemporánea. En Ensayos de Antropología cultural. (Prat J y Martínez A, eds) Ed Ariel Barcelona pp. 383-392.
 - Harris M. (1989) Bueno para comer. Alianza Editorial.
 - Rizo M, Cortés E. (1990) Resultados obtenidos por Enfermería Pediátrica en un Programa de Atención Primaria en Nutrición. Enfermería Científica 96, 180-190.
 - Rizo M, Cortés E, Hernández C, Moya M. (1990) Análisis preliminar para la puesta en marcha de un programa de salud de nutrición infantil. Atención Primaria 7, 278-282.
 - Rizo M, Cortés E, Ruiz MT. (1998) Diferencias en la dieta infantil según el estado nutricional en una población urbana. Enfermería Científica 190-191, 47-51.
 - Shukla A, Forsyth HA, Anderson CHM, Harwah SM. (1972) Infantile overnutrition in the first year of life: a field study in Dudley, Worceshire. Br Med J 4, 507-515.
 - Stuphen J. (1985) Growth as a measure of nutritional status. J Ped Gastr Nutr , 169-181.
 - Trilla M, Avilés A, Cano JF.(1986) Obesidad. En: Manual de Atención Primaria (Marín A, Caro J, eds). Doyma pp 180-190.
 - Willet MC, Sampson L, Stampfer MJ, et al. (1985) Reproducibility and validity of a semiquantitative food frequency questionari. Am J Epidemiol. 124, 17-27.

Tabla 1.- Clasificación de los alimentos utilizada para la determinación de las raciones diarias.

1.- Alimentos ricos en proteínas:

- Huevos
- Leche y lácteos
- Pescado
- Carnes.

2.- Alimentos ricos en hidratos de carbono de cadena larga:

- Legumbres, pastas, arroces, etc..
- Pan

3.- Alimentos ricos en hidratos de carbono de cadena corta:

- Bollería y dulces

4.- Alimentos ricos en grasas:

- Embutidos

5.- Alimentos ricos en vitaminas y residuos:

- Frutas y verduras.

Tabla 2.- Parámetros que definen los dos grupos de edad en los que se ha efectuado el estudio de carnet alimentario.

	NIÑOS	ADULTOS
Índice nutrición	100,6 (5,3)	99,8 (5,7)
Edad (años)	5,3 (2,2)	52,7(7,0)
Número	16	18

Tabla 3.- Raciones semanales de proteínas entre los dos grupos de edad.

	NIÑOS	ADULTOS
LÁCTEOS	14,7	7,7
HUEVOS	1,9	2,1
PESCADOS	1,8	2,9
CARNES	4,4	4,8
TOTAL	22,8	17,5

Fig. 1.- Vasos y/o raciones de lácteos diarios en los dos grupos de edad.

Fig. 2.- Raciones de pescado tomadas semanalmente por los dos grupos.

Fig. 3.- Raciones/semana de fruta y verduras en los dos grupos de edad.