

## Cómo comer bien y barato

No se necesita ser experto para escoger una dieta familiar y nutritiva a precios populares. Frecuentemente los alimentos más caros no son nutricionalmente los mejores. El valor nutritivo no se mide con el precio.

Como fuente calórica la harina de maíz precocida, que ahora sale enriquecida con vitaminas y hierro, es de especial importancia, seguida por el arroz. Existen diferentes calidades de este último según el porcentaje de granos partidos. Las marcas con mayor fracción de granos partidos suelen ofrecerse a precios más bajos, aunque de ninguna manera son inferiores en calidad alimentaria.

Los aceites, otra fuente importante de calorías se ofrecen igualmente a diferentes precios. Las marcas más costosas no superan a las más económicas en valor nutritivo. Por su alta densidad calórica es recomendable usarlos en cantidades moderadas en la alimentación de los niños.

Como fuente de proteínas se destacan las sardinas, que además aportan una grasa de alta calidad. Entre los derivados cárnicos indudablemente el producto de mayor valor biológico es el hígado de res o de pollo. Su buena digestibilidad y su gran riqueza en vitamina A y en hierro lo recomiendan especialmente para niños, embarazadas y lactantes.

Las hortalizas y frutas deben complementar la dieta familiar. Entre las primeras se destaca la auyama por el alto contenido vitamínico y bajo precio. Se presta para preparaciones de numerosos platos sabrosos y es bien aceptado por los niños.

Venezuela tiene la suerte de contar con un número de frutas de ex-

traordinario valor nutritivo; se destaca la lechosa, el mango, el melón y en menor grado la patilla. En contraste con estos, las frutas exóticas importadas son muy pobres en vitaminas. Fuera de su sabor agradable no aportan valor a la dieta, ni las manzanas, ni las peras, ni las uvas. Su costo, de acuerdo a su contenido de nutrientes, sobrepasa muchas veces el de nuestras frutas criollas.

Para los niños de hasta medio año nada es mejor que la leche materna, que alimenta y protege de infecciones. Con una papilla de arroz, batata o auyama y una pequeña cantidad de aceite o margarina se puede complementar la alimentación del niño lactante sin recurrir a costosos productos especiales comerciales.

## El futuro de los programas sociales alimentarios

*Boletín AGROPLAN*. Diciembre 1993-Enero 1994. Año 4, N° 36. Publicación mensual ISBN 0798-1651

En los últimos años, la política social del Estado ha tenido un fuerte acento nutricional. La Beca Alimentaria, el Bono Lácteo, el Bono de Cereales, el Programa Alimentario Materno Infantil (PAMI), los programas del Instituto Nacional de Nutrición, el Enriquecimiento Nutricional de los Alimentos e, incluso, el Programa de Hogares de Cuidado Diario, a través del cual se distribuye también leche y otros alimentos a los niños, constituyen ejemplo de eso.

Para tener una idea de la dimensión de estos programas, recordemos que en 1993 la Beca Alimentaria, el Bono Lácteo y el de Cereales (harina precocida de maíz y arroz), alcanza-

ron a tres millones de niños y contaron con un presupuesto de más de 34 mil millones de bolívares. Por su parte, el PAMI, cuya población beneficiaria es difícil de determinar pero que en todo caso pasa de un millón —entre embarazadas, lactantes y niños menores de seis años—, tuvo un presupuesto de 11.500 millones de bolívares, destinados fundamentalmente a la adquisición de leche, y en menor medida de Lactovisoy (un sucedáneo de la leche, elaborado con arroz, soya y leche). Por su parte, el Vaso de Leche atiende a casi dos millones de niños de preescolar y de primaria hasta tercer grado y contó con 2.650 millones de bolívares. El Programa de Desayuno y Merienda Escolar dispuso de 1.393 millones de

Presupuesto y población de los principales programas alimentarios 1993

	Presupuesto (mill. Bs.)	Población estimada
Beca alimentaria	18.591	3.050.000
Beca láctea	10.527	3.050.000
Beca de cereales	5.082	3.050.000
PAMI	11.546	1.000.000
Vaso de leche escolar	2.649	1.991.421
Desayuno y merienda escolar	1.393	824.363
Comedores escolares	1.780	338.664

FUENTE: Ley de Presupuesto 1993, OCEPRE y Min. de Educación, Fundación PAMI e INN.

bolívares y el de Comedores Escolares de 1.780 millones.

Estos programas, los nuevos y los que ya existían, pero que fueron ampliados, se enmarcaban en la orientación del Gobierno que se inició en 1989 de sustituir los subsidios indirectos por subsidios directos y focalizados. A pesar de algunas fallas que se pudieran señalar, cumplieron un importante papel en un período de crisis y de deterioro de los indicadores nutricionales. Sin embargo, nunca al-

canzaron, en términos reales, el monto de los subsidios indirectos alimentarios que existían en 1988. Por esta razón, en Agroplan hemos estimado que en los últimos cinco años se acumuló por esta vía una deuda social de unos 100 mil millones de bolívares.

Durante la campaña electoral la mayoría de los candidatos ofreció continuar estos programas, especialmente los llamados programas de la red escolar (Beca Alimentaria y bonos lácteo y de cereales). Sin embargo, Caldera mostró frecuentemente serias reservas sobre los mismos, aunque al final eludió asumir un compromiso sobre el futuro de los más controversiales, los de la red escolar.

Sin embargo, algunos colaboradores cercanos a Caldera, entre ellos el nuevo Ministro de Educación, han mostrado no sólo reservas en relación a estos programas sino incluso su oposición a los mismos. Antonio Luis Cárdenas, el nuevo Ministro de Educación, en un trabajo presentado ante la Academia de la Historia en septiembre de 1992, denominado "Presente y Futuro de la Educación en Venezuela", señala textualmente: "Este tipo de subsidios, lejos de contribuir a la calidad de la educación, fortalece la cultura de la pobreza y se presta a la corrupción... Es lo que yo llamo la pedagogía de la mendicidad. Estos recursos, sustancialmente incrementados, deben ser canalizados a través del Instituto Nacional de Nutrición para asegurar un buen comedor en cada escuela de las áreas rurales y de las áreas marginales urbanas".

De las insinuaciones de Caldera y de las declaraciones de algunos de sus colaboradores, como la que cita arriba, se desprende que en el nuevo Gobierno no hay mucho entusiasmo por la Beca Alimentaria y los Bonos Lácteo y de Cereales. Por lo tanto, es de esperar su transformación; no creemos que esté planteada su simple eliminación existiendo una clara preferencia por la modalidad de

los comedores escolares sobre los programas de distribución de alimentos.

Esta orientación se enfrenta, o tiene que ser conciliada, con la intención manifiesta del nuevo Presidente de darle prioridad a los aspectos sociales de su gestión y, en segundo lugar, con las conocidas limitaciones fiscales.

Nosotros creemos que no están dadas las condiciones para la eliminación radical de los programas alimentarios de la red escolar, tampoco pensamos que sea conveniente, pero los mismos pueden mejorarse. Sin embargo, la alternativa de masificar los comedores escolares, que en este momento atienden a 300 mil niños frente a tres millones de la Beca Alimentaria y los bonos, no es viable a corto plazo. Los comedores escolares tienen un alto costo por beneficiario, no son desde el punto de vista nutricional sustancialmente superiores a la Merienda Escolar (una arepa rellena y un jugo) y, sobre todo, presentan problemas de seguridad y requerimientos de fuerza de trabajo que no son fáciles de solucionar. El vandalismo, especialmente de fin de semana, atenta contra el almacenamiento de alimentos y el mantenimiento de equipos en las escuelas y, por razones sindicales, abrir un comedor escolar implica la contratación de una ecónoma, dos obreros por cada cien niños, un jefe de cocina y un ayudante.

Pensamos que lo más factible, para preservar el impacto positivo de los programas actuales y, al mismo tiempo, mejorar su funcionamiento, es convertir los programas de la red escolar en una Beca Escolar, monetarizando los actuales bonos. De esta manera, se pueden superar las distorsiones actuales, tanto las que se generan en la red comercial de distribución de alimentos, requerimientos adicionales de existencias y congestión de locales, como en los beneficiarios, que tienen que destinar cada vez más tiempo para el canje de los bonos, en medio de operativos plagados de dificultades y atropellos.

---

## El enriquecimiento nutricional de los alimentos

La Comisión para el Enriquecimiento Nutricional de los Alimentos, creada por Decreto 2492, del 21 de Agosto de 1992, la integran representantes de los Ministerios de Fomento, Sanidad y Asistencia Social, Agricultura y Cría y de la Familia, quien lo preside y además representantes de Cordiplan, Instituto Nacional de Nutrición, IVIC, Cavidea y Consejo Venezolano de la Industria. Esta comisión llevó a cabo, luego de catorce meses de trabajo, el plan nacional para el enriquecimiento nutricional de los alimentos. Entre los logros de la comisión se cuentan los siguientes:

Desde febrero de 1993, la harina precocida de maíz enriquecida está en el mercado. El requisito de enriquecimiento de la harina precocida de maíz fue formalizado en la Norma Covenin: Harina precocida de maíz 2135-93.

Desde agosto de 1993 la harina de trigo para panificación enriquecida está disponible en el mercado. El requisito de enriquecimiento de la harina de trigo para panificación fue formalizado en la Norma Covenin: Harina de trigo 217-93.

El requisito de enriquecimiento de la harina de trigo para pastas alimenticias está en fase de formalización en la Norma Covenin: Pastas Alimenticias 283 (R).

Con esta medida se ha dado un gran avance nutricional al incorporar cinco supernutrientes básicos de la dieta de los venezolanos: hierro, vitamina A, riboflavina, tiamina y niacina a los alimentos de consumo masivo como lo es la harina de maíz y la harina de trigo. De esta forma se trata de compensar los déficit de estos nutrientes en la dieta de los sectores más vulnerables y de más bajos ingresos.

Un amplio respaldo a esta política se acordó durante la Conferencia Mundial de la Salud, celebrada en 1992, en Roma, bajo los auspicios de

la FAO y la Organización Mundial de la Salud.

Las fórmulas para el enriquecimiento son las siguientes (Cuadros 1 y 2).

**Cuadro 1**  
Tabla de enriquecimiento aprobada para las harinas

Nutrientes	Harina de maíz mg/kg			Harina de trigo mg/kg		
	Mínimo	Promedio	Máximo	Mínimo	Promedio	Máximo
Vitamina A (UI/kg)	7.200	9.000	1.080	n/t	n/t	n/t
Tiamina	2,5	3,1	3,7	1,2	1,5	1,8
Riboflavina	2,0	2,5	3,0	1,6	2,0	2,4
Niacina	41	51	61	16	20	24
Hierro	40	50	60	16	20	24

FUENTE: Comisión para el Enriquecimiento de los Alimentos (CENA).  
n/t: No tiene.

**Cuadro 2**  
Estimación de impacto del enriquecimiento de los tres alimentos (arepas, pan y pasta económica)

Nutrientes	Ade- cua- ción sin en- ri- quecer (%)	Aporte del en- ri- que- cimiento (%)	Déficit (%)	Ade- cua- ción con en- ri- que- cimiento (%)
Vitamina A	80,6	20,7	19,3	101,4
Tiamina	92,0	29,1	8,0	119,5
Riboflavina	76,0	24,0	21,4	95,6
Niacina	88,6	11,3	28,6	115,8
Hierro	71,3	28,6	32,5	102,9

FUENTE: Comisión para el Enriquecimiento de los Alimentos (CENA).

NOTA: La adecuación es un promedio de los años 1989 al 1991.

## Guía de alimentación del niño menor de 6 años

En los últimos años varios foros nacionales e internacionales han llamado la atención acerca de la situación de la niñez en los países en desarrollo, que se manifiesta por deficiencias en sus condiciones de educación y salud, en especial por un precario estado nutricional. En la Cumbre Mundial de la Infancia organizada por UNICEF en 1990, se aprobaron una serie de recomendaciones orientadas a promover la lactancia materna, institucionalizar la vigilancia del crecimiento de los niños y fortalecer las actividades de promoción y protección al desarrollo infantil, fijándose como meta para el año 2000 reducir la desnutrición grave y moderada en un 50% en los niños menores de 5 años.

Para analizar la situación de los niños latinoamericanos el CESNI de Argentina y la Fundación Cavendes, con el apoyo de la OPS en abril de 1993, convocaron a un grupo de destacados profesionales a una reunión en la Isla de Margarita para la elaboración de "Guías de Alimentación del niño menor de 6 años para América Latina". Los resultados de esta reunión fueron recogidos en un informe final que pronto será publicado;

igualmente, las distintas ponencias presentadas en dicho taller, formarán parte de un libro. En su contenido se encontrará la posición de los profesionales invitados ante la problemática de la niñez en Latinoamérica. Se espera que estas recomendaciones puedan adaptarse a las características particulares de cada uno de los países de América Latina y, prontamente elaboren las Guías de Alimentación para los niños menores de 6 años.

## Guías de alimentación del niño menor de 6 años para Venezuela

En Venezuela la atención de la salud de los niños ha venido perdiendo calidad y la desnutrición en sus formas moderada y grave, actual y pasada, ha aumentado en los últimos 10 años, situación que ha provocado un repunte en las estadísticas de mortalidad por esta causa.

En presencia de esta difícil situación de la niñez venezolana, surge como una necesidad, hacer la adaptación de las Guías de Alimentación para los niños menores de 6 años de Latinoamérica a la realidad del país. Para cumplir con este cometido, la Fundación Cavendes con el apoyo

del Ministerio de la Familia, ha reunido a un grupo de profesionales para que con las directrices que emanen del INN y de la Dirección Materno Infantil del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, elaboren las Guías para los niños venezolanos.

La difusión de estos contenidos se hará en dos niveles, un *documento técnico* que estará dirigido a los profesionales pediatras, médicos generales, nutricionistas, enfermeras graduadas, entre otros, y un *material para el público general*, en especial dirigida al gran contingente de niños menores de 6 años que están siendo atendidos en los Multihogares, Hogares de Cuidado Diario, Centros Materno Infantiles, Centros de Educación Preescolar, entre otros.

Este esfuerzo pretende dar continuidad a la iniciativa de la Universidad de las Naciones Unidas y la Fundación Cavendes en 1987 en el taller celebrado en Caracas, donde se establecieron las Metas Nutricionales y Guías de Alimentación para América Latina. Dichas Guías fueron adaptadas a la población venezolana en 1990, por un grupo de profesionales de distintas instituciones. Las Guías de Alimentación para Venezuela, han tenido gran demanda por los especialistas y público en general y en la actualidad sus contenidos se han incorporado en la educación formal.

Estas Guías de Alimentación para el niño menor de 6 años sin lugar a dudas serán un importante instrumento de trabajo para los distintos profesionales del país y requieren de una gran difusión para que sus contenidos puedan ser manejados en los distintos niveles sociales de la población.

---

## Programa del Curso de Postgrado en Nutrición Universidad de Carabobo

El Programa de Postgrado en Nutrición prevé la participación de profesionales de diversas disciplinas, con la finalidad de contribuir a la integración de un equipo de salud que promueva una mejor calidad de vida del individuo y de la comunidad a través de la nutrición.

El Programa produce dos tipos de egresados, mediante las alternativas de Especialización y Maestría. A la opción de Especialistas en Nutrición Clínica, orientada al trabajo directo con pacientes a nivel institucional y ambulatorio, sólo se admiten médicos y nutricionistas, cuya experiencia clínica es evaluada por la Comisión Coordinadora. Para los médicos aspirantes se considera como requisito la previa aprobación de Residencias asistenciales de dos años en una de las siguientes especialidades: Endocrinología, Medicina Interna, Pediatría o Cirugía.

A la opción de Magister en Nutrición, destinada a preparar personal para posiciones académicas o de servicio en esta área, son admitidos, además de los antes mencionados, otros profesionales de la salud cuya experiencia académica o en el campo de salud pública, les permita satisfacer los requerimientos del Programa.

El plan de estudios tiene una duración de dos años a tiempo completo y una capacidad máxima de cinco estudiantes para la especialización y

cinco para la Maestría. Los pensa prevén suficiente flexibilidad para organizar planes de estudio de acuerdo a la experiencia previa e intereses de los participantes, quienes se incorporan a las líneas de investigación que adelanta la Unidad de Investigación en Nutrición, en las áreas de problemas nutricionales del niño y el anciano, obesidad, factores de riesgo de enfermedades crónicas y condicionantes de los problemas nutricionales de las comunidades y alternativas de intervención.

Información: Unidad de Investigación en Nutrición. Hospital Universitario "Dr. Angel Larralde". Bárbula, Estado Carabobo. Telf.: (041) 67.28.52.

Area de Estudios de Postgrado, Universidad de Carabobo. Mañongo, Valencia.

---

## V Simposio de Nutrición de la Fundación Cavendes. "Venezuela: Entre el exceso y el déficit"

La década de 1983-1993 se caracterizó por circunstancias muy variables influidas por dos factores fundamentales como la caída de los precios del petróleo por un lado y por el otro, el incremento del endeudamiento externo; hechos que a su vez han traído graves consecuencias, entre las que se destaca el deterioro nutricional de gran parte de la población. En 1983, cuando apenas comenzaba la crisis que atraviesa el país, la Fundación Cavendes fue creada como un "acto de fe en Venezuela", como dijera su Presidente, el Dr. Luis Vallenilla; las consecuencias de la misma "vino a constituir justificación adicional para la existencia de nuestra Fundación", según lo expresara el Dr. Lara Pantín en la inauguración del V Simposio.

En los últimos 10 años se han venido produciendo cambios en nues-

tros indicadores de salud. Las enfermedades crónico-degenerativas se encontraban en una fase de crecimiento (como por ej. las enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes, obesidad, entre otras); la disponibilidad de alimentos se consideraba suficiente y sólo una pequeña parte de la población sufría de desnutrición severa. Pero recientemente comenzaron a develarse signos alarmantes caracterizados por una menor disponibilidad de alimentos en grandes sectores de la población, reflejada en el incremento de las cifras de desnutrición grave y de mortalidad, en el incremento de anemias y de otras deficiencias nutricionales, tanto en niños como en mujeres en edad reproductiva y manteniéndose las cifras de las enfermedades crónicas degenerativas. Y lo que es peor aún: el incremento de la desnutrición crónica no aparente o de algún nutriente específico que es lo que se ha denominado "el hambre oculta".

La Fundación Cavendes no podía soslayar la realidad de la cual fue testigo durante este período, por lo que aprovechando la celebración de su décimo aniversario y contando con la colaboración de la Escuela de Salud Pública, de la Universidad Johns Hopkins, de Baltimore, así como la participación de un calificado grupo de expertos nacionales y extranjeros, organizó el V Simposio de Nutrición con el tema "Venezuela: entre el exceso y el déficit", el cual tuvo lugar en el Hotel Eurobuilding de Caracas, entre el 28 y el 30 de octubre de 1993.

La sesión inaugural fue presidida por el Dr. Luis Vallenilla, Presidente de la Fundación Cavendes, y el Dr. Pablo Pulido, Ministro de Sanidad.

En el Simposio se trataron varias áreas como la evolución de la situación nutricional económica y social en los últimos diez años, los avances recientes y su aplicación en Venezuela (nutrición y cáncer, inmunonutrición, obesidad); del hambre oculta a la desnutrición evidente, donde se actualizaron las cifras de desnutrición calórico-proteínica y las de micro-

nutrientes como hierro, yodo, vitamina A, Zinc, entre otros. De los excesos, las enfermedades degenerativas donde también se analizaron todas aquellas enfermedades relacionadas con los excesos nutricionales como sobrepeso, obesidad, diabetes no insulino dependiente, osteoporosis y cáncer y, por último, el monitoreo nutricional donde se trató todo lo referente al diagnóstico, tratamiento, seguimiento y evaluación de las deficiencias nutricionales. Se contó además con dos conferencias magistrales, una "El hambre oculta", por Nevin Scrimshaw, de la Universidad de Las Naciones Unidas y, la otra, "El monitoreo nutricional de la vitamina A", por Alfred Sommer, Decano de la Escuela de Salud Pública de la Universidad John Hopkins.

Las palabras de la Dra. Teresa Albanez, Ministro de la Familia, dieron por finalizado el evento.

El V Simposio contó con una nutrida participación de más de 350 personas relacionadas con las áreas de nutrición y salud de diferentes regiones del país.

Como es costumbre en la Fundación Cavendes, las presentaciones, conclusiones y recomendaciones que

surgieron del V Simposio serán recogidas en una monografía que saldrá en los próximos meses.

---



---

## X Congreso latinoamericano de nutrición

El X Congreso de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición se realizará en Caracas del 13 al 18 de noviembre de 1994 y llevará el nombre "José María Bengoa", como merecido homenaje a su trayectoria dentro del campo de la nutrición.

El programa científico comprende temas muy diversos, entre los cuales se encuentran: "Vigilancia Alimentaria y Nutricional", "Nutrición Clínica", "Inmunología y Nutrición", "Nutrición y Crecimiento", "Antropometría Nutricional", "Composición Corporal", "Educación en Nutrición", "Bioquímica Nutricional", "Consumo de Alimentos", "Nutrición y Sistema Nervioso", "Alimentación Institucional", "Nutrición y Salud Pública". Estos temas se tratarán en forma de conferencias, simposios, mesas redondas, trabajos libres y carteles.

En el marco de este evento se realizará también, el III Congreso Nacional de Nutrición del Instituto Nacional de Nutrición de Venezuela, el V Congreso de la Sociedad Venezolana de Nutrición Enteral y Parenteral y el III Simposio Internacional de la Red Iberoamericana de Alimentos para Regímenes Especiales (RIARE).

Se tiene previsto actividades pre-congreso tales como una reunión de expertos sobre Crecimiento y Nutrición en Latinoamérica y un taller sobre Deficiencia de Hierro.

El interés por este evento se manifiesta en la recepción, hasta la fecha de más de 120 trabajos de distintos países. En este congreso se espera la asistencia de alrededor de 1.500 profesionales de todos los países de la región interesados en la nutrición y áreas afines.

La Sociedad Latinoamericana de Nutrición y el Comité Organizador del X Congreso invitan a sus miembros, a toda la comunidad científica latinoamericana, a los profesionales de áreas afines y a los estudiantes de las disciplinas de alimentación y nutrición a participar en nuestro máximo evento científico.

---



---