

Los hábitos de desayuno en Venezuela y Colombia: una comparación reveladora

Jennifer Bernal, ND, MSc., PhD

Universidad Simón Bolívar. Departamento de Procesos Biológicos y Bioquímicos. Laboratorio de Evaluación Nutricional. Caracas. Venezuela.

Colombia y Venezuela son países latinoamericanos que poseen una geografía similar, clima tropical e influencia de España y de África para la alimentación. Tradicionalmente, ambos países compartían los alimentos, las preparaciones culinarias y costumbres similares, como el gusto por comer las arepas a base de harina de maíz en la primera comida del día. El desayuno ha sido similar en ambas regiones con la presencia de alimentos como el café, la arepa, el queso y el huevo.

En Colombia, datos de la Encuesta Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ENSIN 2010), reportan que el 91.8% de los colombianos realiza la práctica del desayuno. Según el estudio Nielsen, los colombianos mantienen la tradición en el desayuno de consumir huevos, pan, arepa casera, café y chocolate. Estos alimentos son consumidos por 7 de cada 10 colombianos en los hogares. Un desayuno colombiano está conformado por 37% de bebidas y 61% por alimentos sólidos. Dentro de los alimentos de consistencia sólida, cerca de 3/4 son elaborados en el hogar.

En Venezuela, de acuerdo al estudio ENCOVI realizado en el año 2016, de las tres comidas principales diarias, el desayuno es la comida que más se omite en 22% de la población estudiada. Esta cifra puede ser mayor en los estratos socio económicos de menores ingresos. Ya desde el año 2014 se reportaba que 11,3% de la población venezolana solo comía dos o menos veces al día. El 80% de la población y 88,7% de los más pobres, no poseen recursos para la compra semanal de alimentos, lo que afecta la calidad y cantidad de la dieta. En reciente reporte de la ONG Caritas, se muestra cómo la dieta del venezolano se ha deteriorado a un ritmo acelerado, en los últimos 5 años. Según Caritas, el 61% de los hogares ha cambiado su forma habitual de alimentación, más de 71% de las familias ve deteriorada su alimentación y el 80% ha tenido alguna privación alimentaria. Un 8% de estos hogares han recurrido a comer en la calle y 3% a pedir comida en la calle. Según el panorama de la seguridad alimentaria y nutricional de América Latina y El Caribe del año 2016 de la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), la inflación alimentaria alcanzó el 315% en Venezuela, la más alta de la región durante varias décadas, la cual se ha mantenido así en el transcurso del presente año. Sin embargo, las cifras de inflación pueden reportarse aún mayores, según Caritas Venezuela, existe un acceso restringido a la canasta básica de alimentos a precios de producto importado o en el mercado

negro de alimentos, supera entre un 900 a 1000% el precio subsidiado y puede representar el monto de 9 salarios mínimos. El acceso a la canasta alimentaria ampliada representaría el equivalente a 16 salarios mínimos. Aunque en Colombia la inflación alimentaria ha sido una de las más altas de la región sudamericana, llegando a alcanzar 10.8% para el mismo periodo, nunca es comparable a la inflación en los alimentos vivida en Venezuela. Más aún, el precio del desayuno ha aumentado más de 2210% en los últimos 3 años, al comparar los precios reflejados por el estudio ENCOVI 2016.

Hace más de cinco años existían concordancias entre los desayunos de los colombianos y venezolanos. Hoy en día, el colombiano mantiene la tradición, la cantidad y calidad de los alimentos en la primera comida del día, mientras que el desayuno de los venezolanos se encuentra sumergido entre la escasez de alimentos, la baja calidad y los elevados precios. Las consecuencias nutricionales ya comienzan a presentarse en Venezuela, donde según Caritas Venezuela el 25% de las niñas y niños menores de 5 años evaluados mostraron alguna forma de desnutrición aguda y el 28% mostraron riesgo de desnutrición. Solo el 32% de estos niños presentó un estado nutricional dentro de la norma.

Esta crisis alimentaria ha prendido las alarmas del Sistema Global de Alarmas Temprano de la FAO (*Global Information and Early Warning System*) que clasifica la lista de los países que requieren asistencia externa para ayuda alimentaria desde el año 2017. Ya las alarmas se encuentran prendidas en Venezuela y a nivel internacional para la toma de decisiones humanitarias debido a la crecida exponencial del problema alimentario y nutricional en Venezuela.

En Venezuela, es momento de tomar las decisiones humanitarias, según el reporte de Caritas Venezuela y según la FAO, por las evidencias sobre la magnitud del daño alimentario y nutricional que se está generando (especialmente en la población infantil), la extensión en términos de número de personas afectadas y/o vulnerables, la ubicación geográfica de las zonas más afectadas y/o vulnerables y el pronóstico de la situación. Hoy en día, es prioritario no solo enfocarse en el estudio de la presencia del desayuno en la dieta, sino en la globalidad de la misma. En Colombia, si bien existen regiones de prioritaria atención como la Guajira y Nariño, el Gobierno aboga por alcanzar el bienestar de su población, situación que aún no se vislumbra en Venezuela.