

**Banco Central de Venezuela**

**IV Encuesta Nacional de Presupuestos  
Familiares**

**Hábitos alimenticios  
del venezolano:  
principales resultados**

**Abril 2011**

## Contenido

- I.- Aspectos metodológicos de la Encuesta de Hábitos Alimenticios
- II.- Número de comidas que se realizan durante el día
- III.- Incidencia de consumo de algunos productos
- IV.- Consumo de comidas dentro y fuera del hogar
- V.- Comidas realizadas la semana anterior
  - 1.- Desayuno
  - 2.- Almuerzo
  - 3.- Cena
- VI.- Indicadores antropométricos y su relación con los hábitos alimenticios
- VII.- Conclusiones

# **I.- Aspectos metodológicos de la Encuesta de Hábitos Alimenticios**

## I.- Aspectos metodológicos de la Encuesta de Hábitos Alimenticios

La Encuesta de Hábitos Alimenticios es uno de los módulos especiales de la IV ENPF 2008-2009. Está dirigido a cada uno de los miembros de los hogares de la muestra, con el objeto de investigar sus hábitos y preferencias en materia alimentaria y para obtener el perfil correspondiente a los distintos estratos de la población.

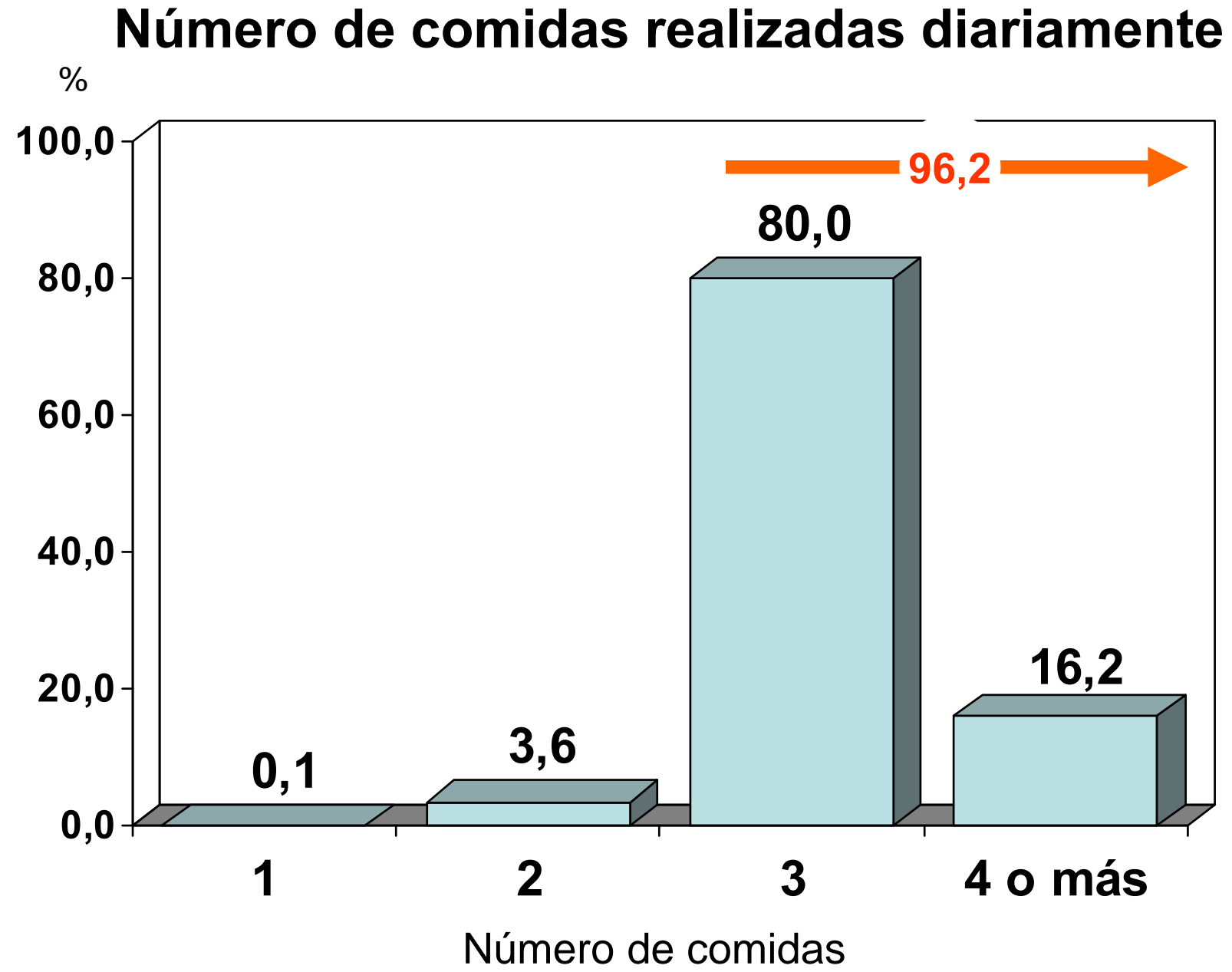
Los datos fueron recolectados mediante una entrevista directa a cada miembro del hogar, en la cual se solicitó información detallada sobre los tipos de alimentos consumidos en las principales comidas en determinados plazos. En el caso de los niños menores de 10 años, el representante asumió el suministro de dicha información.

La muestra efectiva recabada en este módulo fue de 37.529 hogares, en los que residen 172.158 personas, representativas de los 6.631.697 hogares y 27.837.439 habitantes a escala nacional.

**II.- Número de comidas que se realizan durante el día**

## II.- Número de comidas que se realizan durante el día

IV ENPF: Encuesta de Hábitos Alimenticios



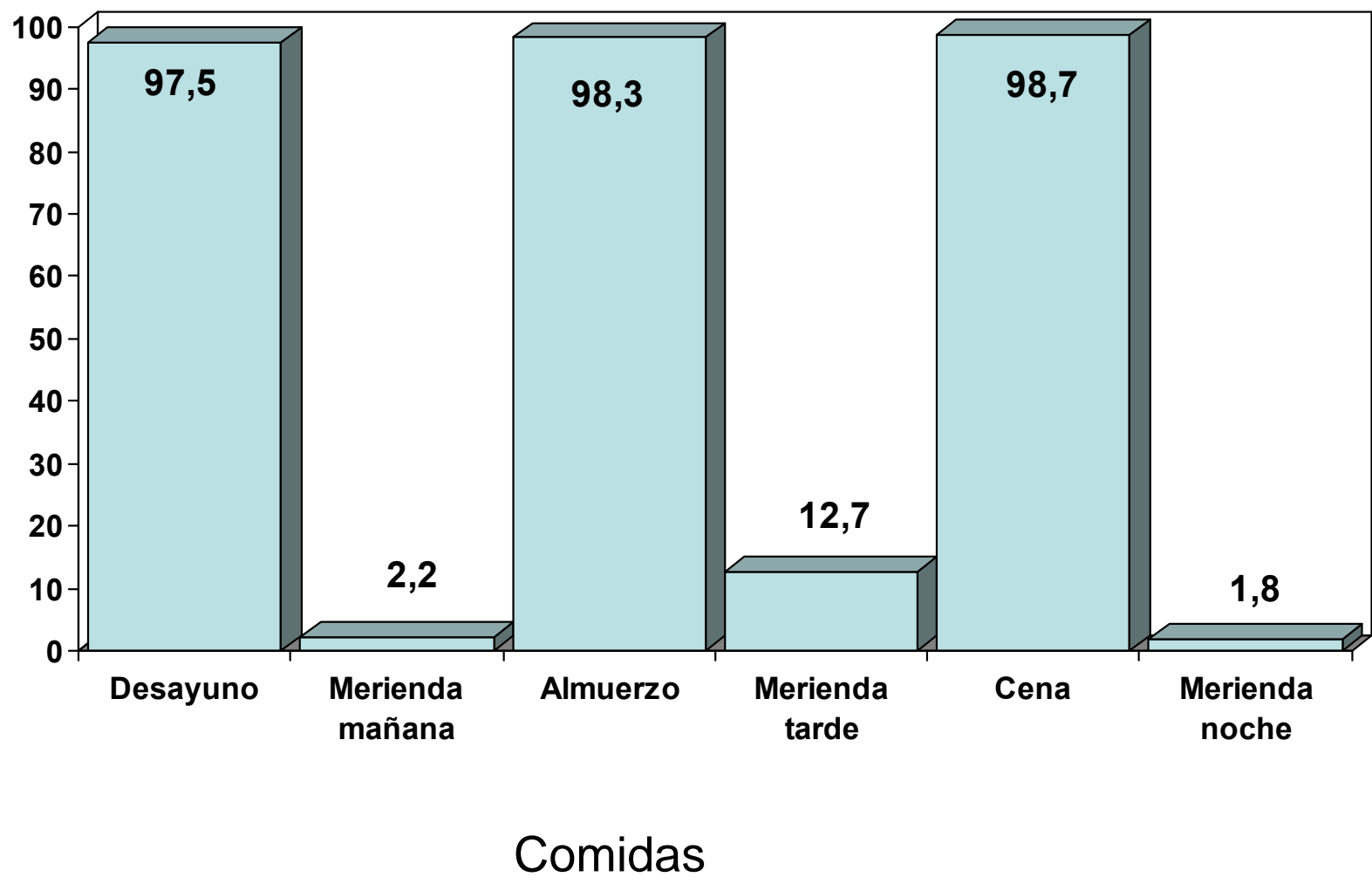
El 96,2% de los venezolanos realiza 3 o más comidas al día

## II.- Número de comidas que se realizan durante el día

IV ENPF: Encuesta de Hábitos Alimenticios

### Comidas consumidas regularmente durante el día

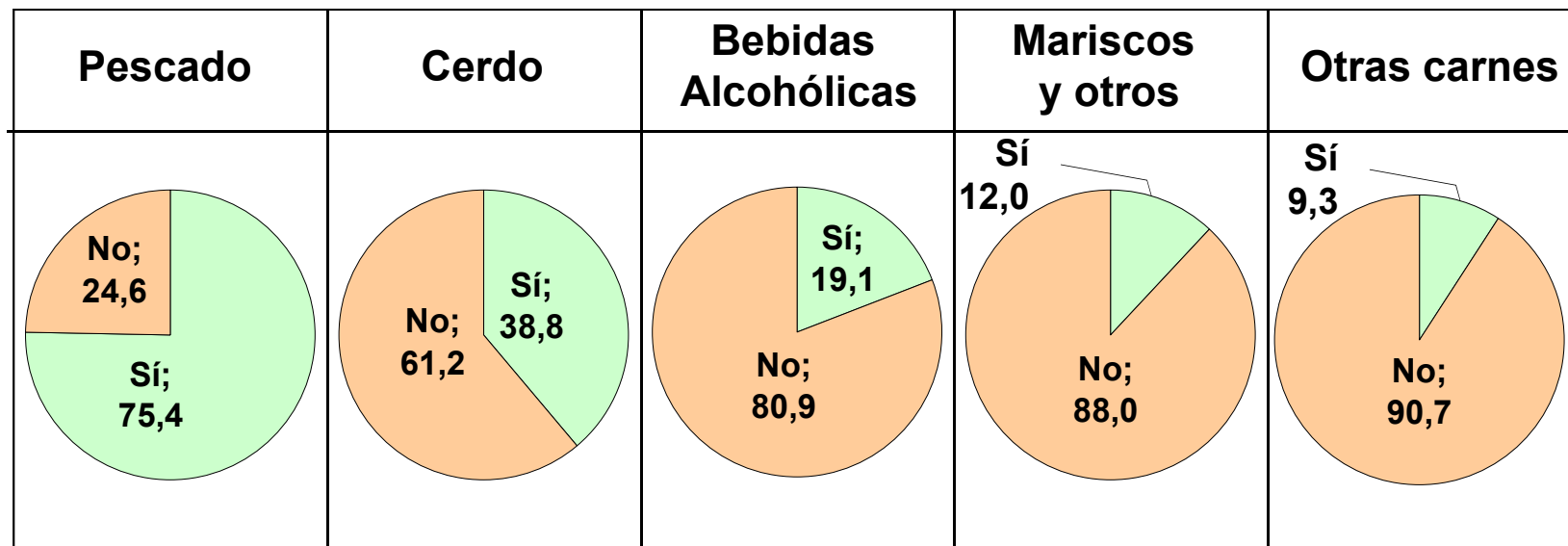
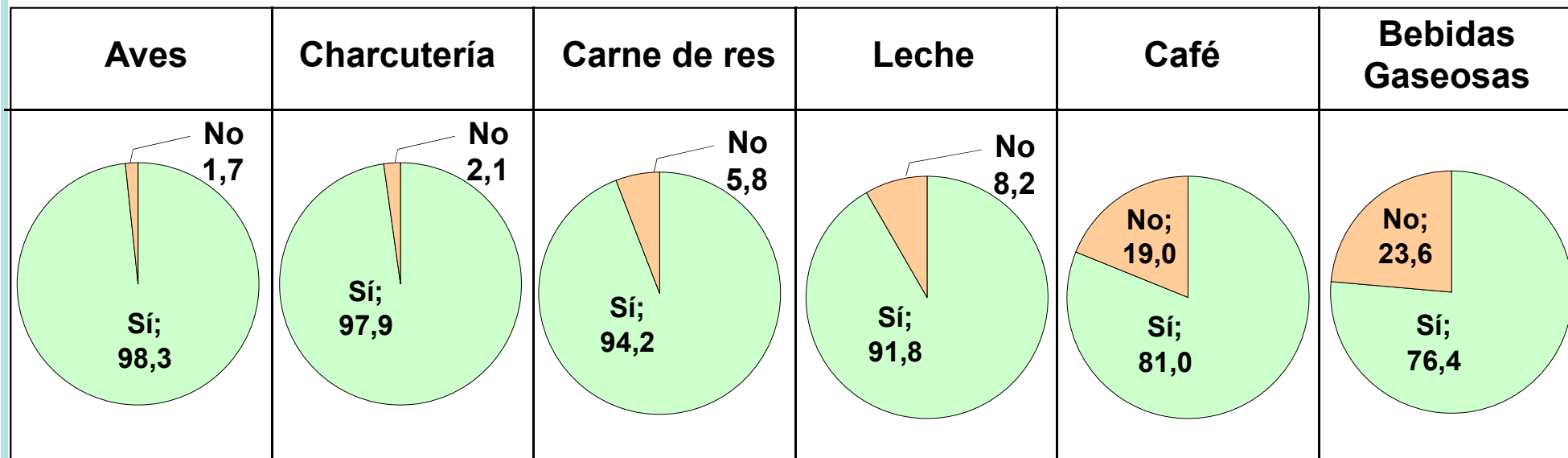
(% de personas)



### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Incidencia de consumo de algunos productos durante el último mes

(%)





### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Carne de res**

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Incidencia de consumo de carne de res durante el último mes según dominio, cuartil de ingreso, edad, sexo, región administrativa y tamaño del hogar (%)

	Dominio					Cuartil				Nacional
	AMC	Ciudades Grandes	Ciudades Medianas	Ciudades Pequeñas	Área Rural	1	2	3	4	
Sí consumen	95,5	94,4	94,6	93,9	89,4	90,5	94,3	95,4	95,7	94,2
No consumen	4,5	5,6	5,4	6,1	10,6	9,5	5,7	4,6	4,3	5,8
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Edad						Sexo		Nacional
	0 a 5	5 a 10	10 a 18	18 a 30	30 a 40	40 y más	Masculino	Femenino	
Sí consumen	84,9	95,8	95,9	96,8	96,4	93,1	94,3	94,1	94,2
No consumen	15,1	4,2	4,1	3,2	3,6	6,9	5,7	5,9	5,8
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Región									Nacional
	Capital	Central	Occidental	Zuliana	Los Llanos	Andina	Oriental	Sur	Insular	
Sí consumen	95,0	93,9	95,7	93,3	95,6	96,5	90,6	93,7	89,6	94,2
No consumen	5,0	6,1	4,3	6,7	4,4	3,5	9,4	6,3	10,4	5,8
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Tamaño del hogar					Nacional
	1	2	3	4	5 y más	
Sí consumen	84,9	91,7	94,0	95,1	94,4	94,2
No consumen	15,1	8,3	6,0	4,9	5,6	5,8
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Cortes de carne de res consumidos durante el último mes

(%)

<b>Pulpa negra</b>	<b>58,9</b>
<b>Costillas</b>	<b>47,4</b>
<b>Lagarto</b>	<b>40,5</b>
<b>Falda</b>	<b>38,0</b>
<b>Ganso</b>	<b>25,4</b>
<b>Solomo</b>	<b>24,3</b>
<b>Chocoziela</b>	<b>20,5</b>
<b>Lomito</b>	<b>19,8</b>
<b>Punta trasera</b>	<b>16,8</b>
<b>Muchacho</b>	<b>10,1</b>
<b>Pollo de res</b>	<b>5,5</b>
<b>Paleta</b>	<b>3,9</b>
<b>Lengua</b>	<b>3,3</b>
<b>Vísceras</b>	<b>3,1</b>
<b>Rabo</b>	<b>3,0</b>
<b>Corazón</b>	<b>2,9</b>
<b>Papelón</b>	<b>2,8</b>
<b>Otros</b>	<b>3,7</b>

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Carne de aves**

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Consumo de carne de aves durante el último mes según dominio, cuartil de ingreso, edad, sexo, región administrativa y tamaño del hogar (%)

	Dominio					Cuartil				Nacional
	AMC	Ciudades Grandes	Ciudades Medianas	Ciudades Pequeñas	Área Rural	1	2	3	4	
Sí consumen	98,5	98,3	98,4	98,2	97,7	97,7	98,5	98,4	98,6	98,3
No consumen	1,5	1,7	1,6	1,8	2,3	2,3	1,5	1,6	1,4	1,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Edad						Sexo		Nacional
	0 a 5	5 a 10	10 a 18	18 a 30	30 a 40	40 y más	Masculino	Femenino	
Sí consumen	91,4	99,3	99,1	99,3	99,3	98,8	98,2	98,4	98,3
No consumen	8,6	0,7	0,9	0,7	0,7	1,2	1,8	1,6	1,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Región									Nacional
	Capital	Central	Occidental	Zulia	Los Llanos	Andina	Oriental	Sur	Insular	
Sí consumen	98,5	97,9	98,2	98,2	98,0	98,8	98,7	98,3	99,0	98,3
No consumen	1,5	2,1	1,8	1,8	2,0	1,2	1,3	1,7	1,0	1,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Tamaño del hogar					Nacional
	1	2	3	4	5 y más	
Sí consumen	97,7	98,7	98,4	98,5	98,2	98,3
No consumen	2,3	1,3	1,6	1,5	1,8	1,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

## III.- Incidencia de consumo de algunos productos

## Tipos de carne de aves consumidos durante el último mes

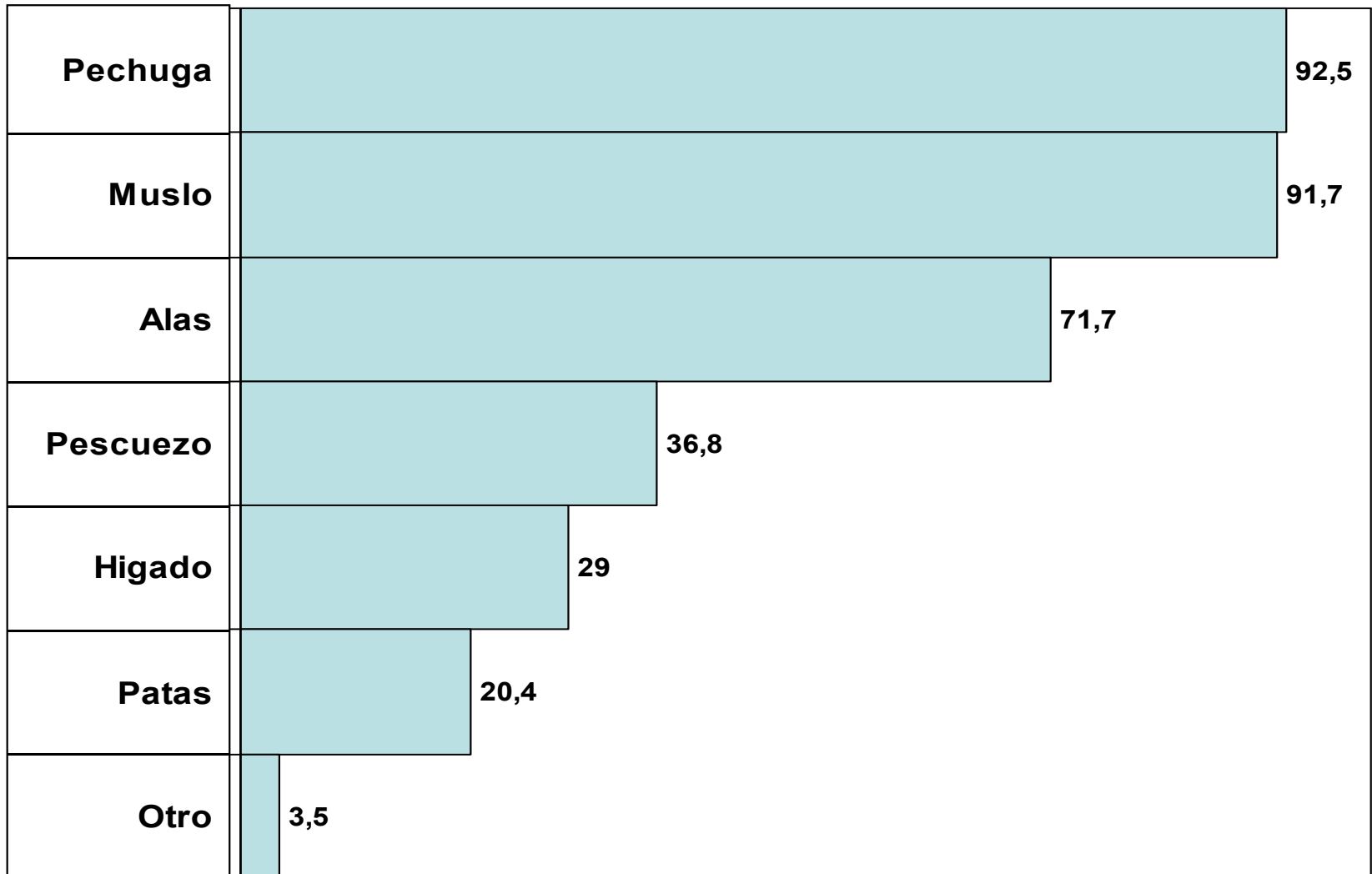
(%)

<b>Pollo</b>	<b>97,2</b>
<b>Gallina</b>	<b>14,3</b>
<b>Pavo</b>	<b>3,4</b>
<b>Pato</b>	<b>2,6</b>
<b>Ganso</b>	<b>2,1</b>
<b>Otro</b>	<b>2,0</b>

## III.- Incidencia de consumo de algunos productos

## Partes de aves consumidas durante el último mes

(%)



### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

IV ENPF: Encuesta de Hábitos Alimenticios

**Pescados**



### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Consumo de pescado durante el último mes según dominio, cuartil, edad, sexo, región administrativa y tamaño del hogar (%)

	Dominio					Cuartil				Nacional
	AMC	Ciudades Grandes	Ciudades Medianas	Ciudades Pequeñas	Área Rural	1	2	3	4	
Sí consumen	80,1	73,2	78,0	74,2	79,0	68,3	72,4	76,6	82,1	75,4
No consumen	19,9	26,8	22,0	25,8	21,0	31,7	27,6	23,4	17,9	24,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Edad						Sexo		Nacional
	0 a 5	5 a 10	10 a 18	18 a 30	30 a 40	40 y más	Masculino	Femenino	
Sí consumen	55,7	73,3	75,1	77,7	78,8	79,6	75,7	75,2	75,4
No consumen	44,3	26,7	24,9	22,3	21,2	20,4	24,3	24,8	24,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

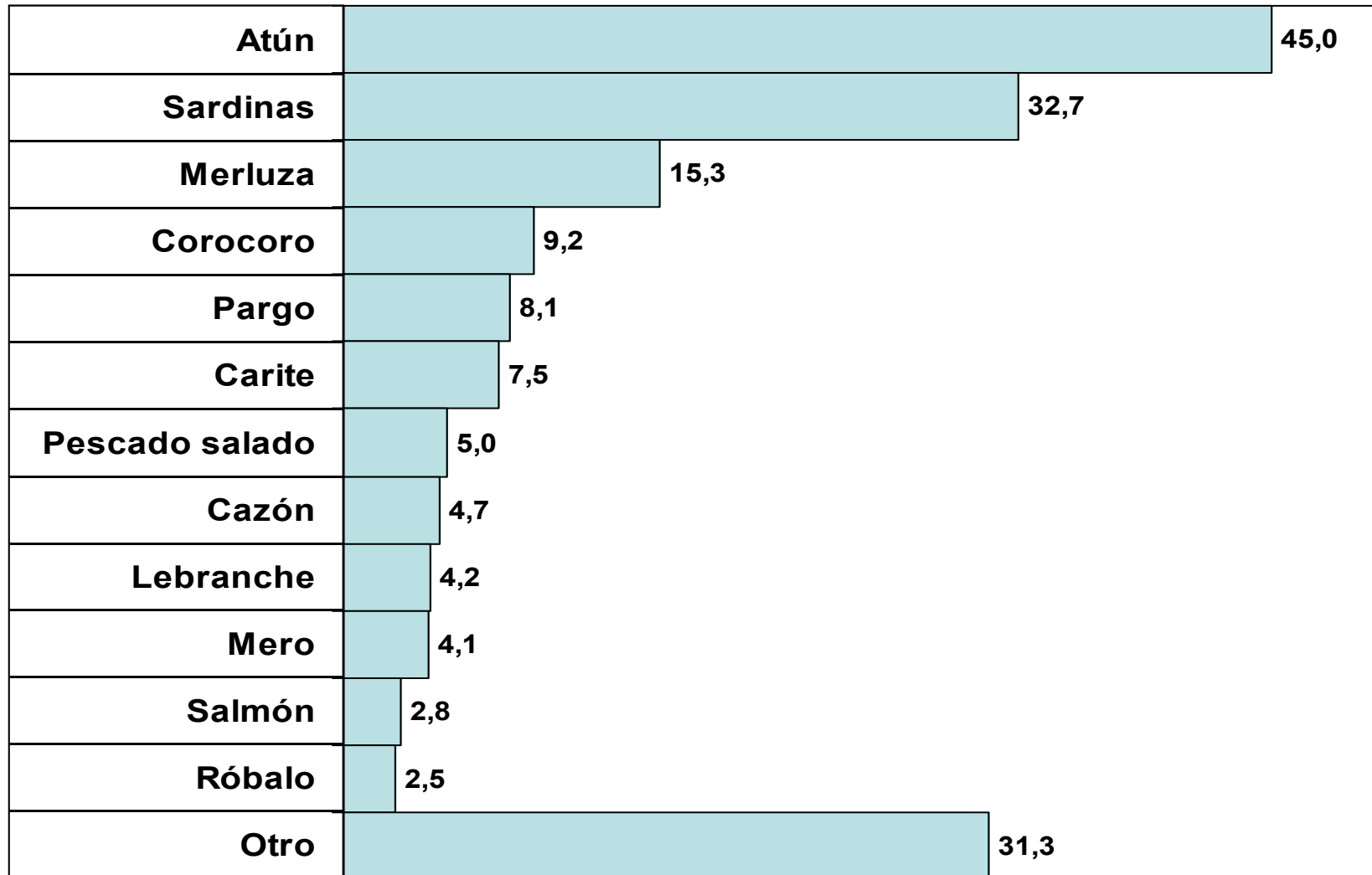
	Región									Nacional
	Capital	Central	Occidental	Zuliana	Los Llanos	Andina	Oriental	Sur	Insular	
Sí consumen	77,1	77,0	78,3	58,4	70,0	79,2	85,9	82,6	89,7	75,4
No consumen	22,9	23,0	21,7	41,6	30,0	20,8	14,1	17,4	10,3	24,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Tamaño del hogar					Nacional
	1	2	3	4	5 y más	
Sí consumen	77,7	79,2	77,4	76,7	73,9	75,4
No consumen	22,3	20,8	22,6	23,3	26,1	24,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Variedad de pescado consumida durante el último mes

(%)



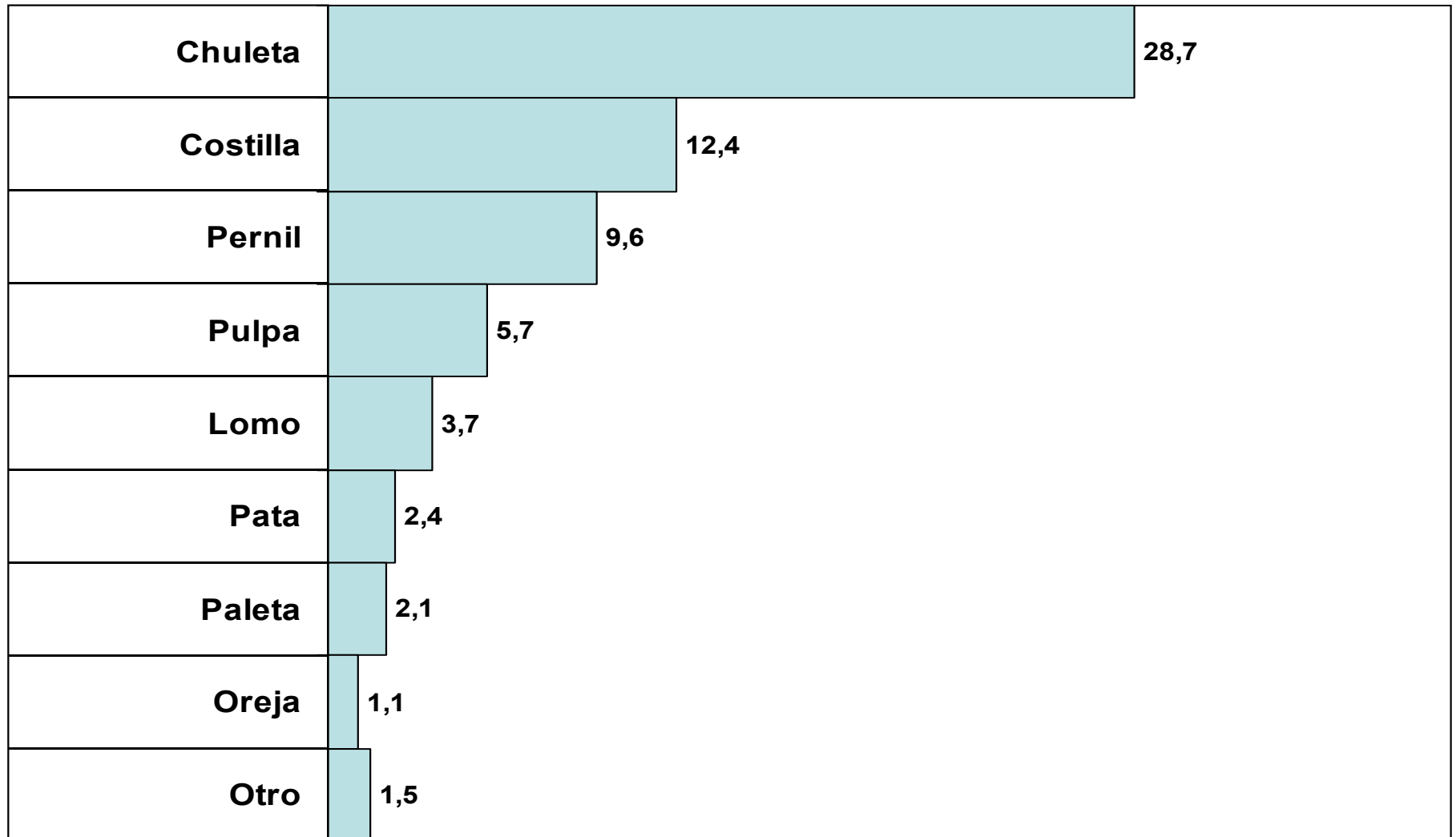
### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Carne de porcino**

## III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Cortes de carne de porcino consumidos durante el último mes**

(%)



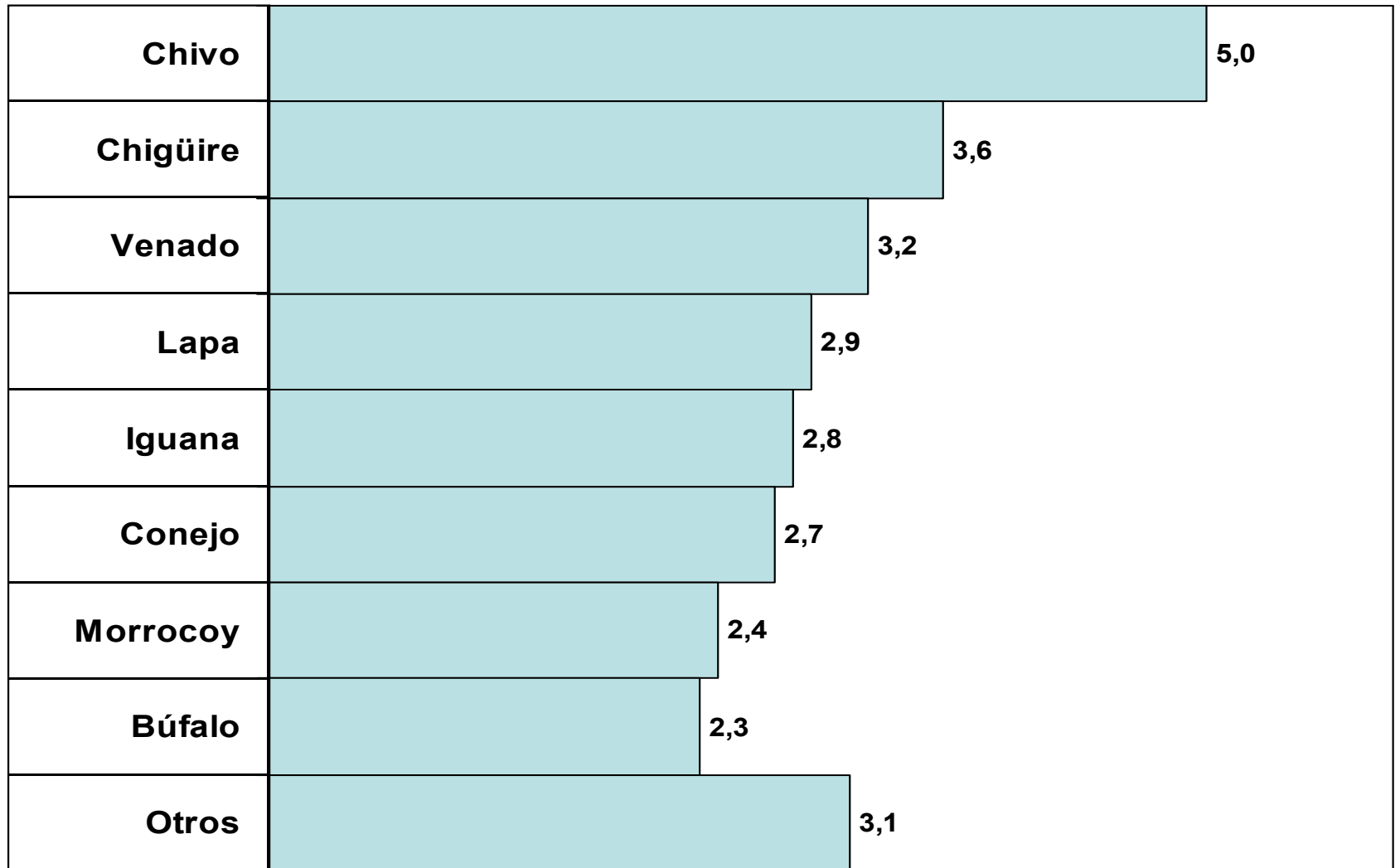
### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Otras carnes**

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Otras carnes consumidas durante el último mes

(%)



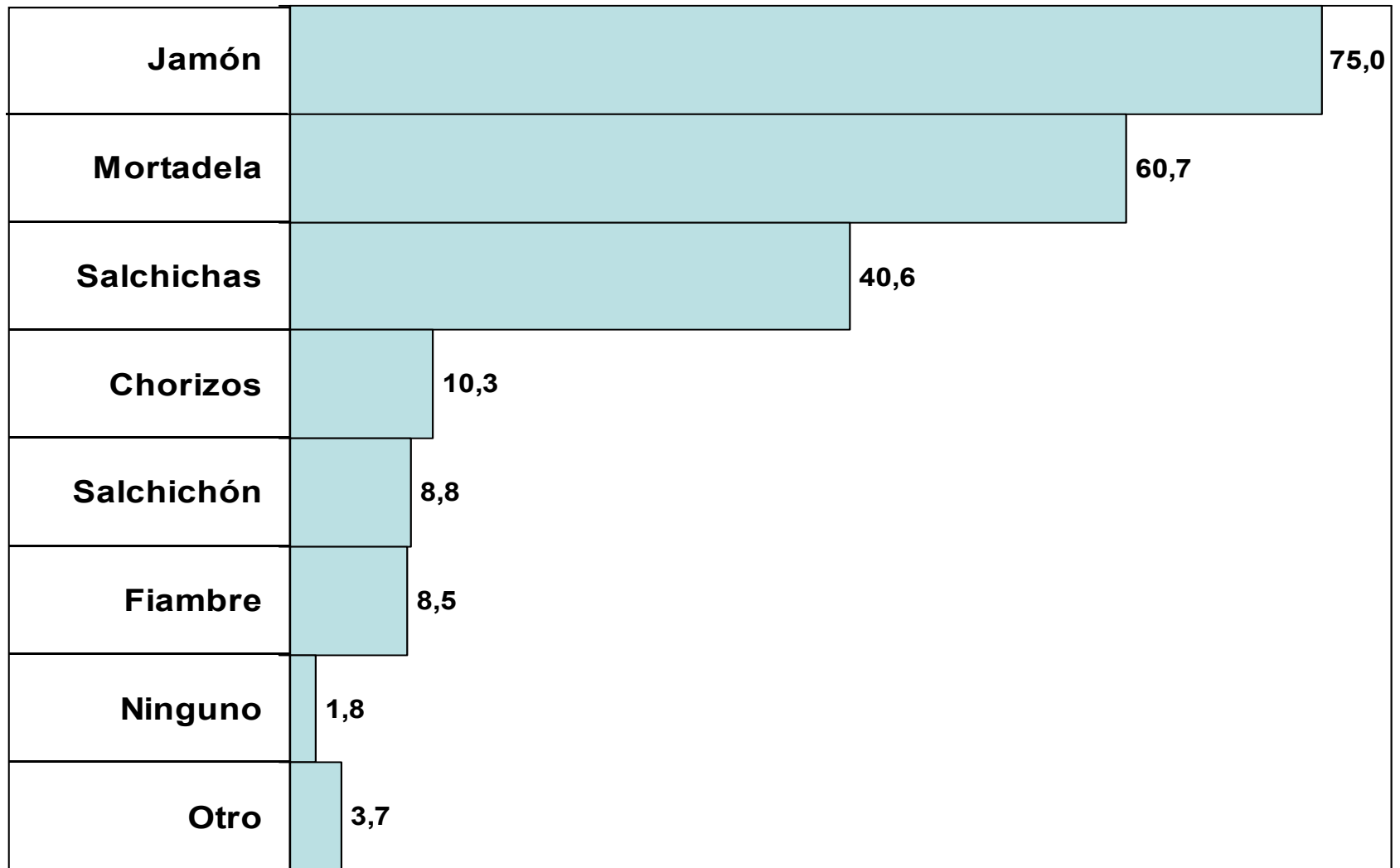
### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Charcutería**

## III.- Incidencia de consumo de algunos productos

## Tipo de charcutería consumida durante el último mes

(%)





### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Proteína animal**

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Consumo de proteína animal durante el último mes (res, ave, pescado, porcino, mariscos y otras carnes) según dominio, cuartil de ingreso, edad y sexo (% personas)

Consume proteína animal	Dominio					Cuartil				Nacional
	AMC	Ciudades Grandes	Ciudades Medianas	Ciudades Pequeñas	Área Rural	1	2	3	4	
Sí	98,9	97,3	96,4	97,4	96,9	97,0	97,3	97,2	97,8	97,3
No	1,1	2,7	3,6	2,6	3,1	3,0	2,7	2,8	2,2	2,7
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Consume proteína animal	Edad						Sexo		Nacional
	0 a 5	5 a 10	10 a 18	18 a 30	30 a 40	40 y más	Masculino	Femenino	
Sí	91,2	99,4	99,1	98,6	97,8	96,6	96,9	97,7	97,3
No	8,8	0,6	0,9	1,4	2,2	3,4	3,1	2,3	2,7
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Consumo de proteína animal durante el último mes (res, ave, pescado, porcino, mariscos y otras carnes) según región administrativa y tamaño del hogar

(% personas)

Consume proteína animal	Región									Nacional
	Capital	Centro	Occidente	Zulia	Llanos	Andes	Oriente	Sur	Insular	
Sí	98,7	96,2	93,0	98,2	98,2	96,9	98,0	98,4	98,5	97,3
No	1,3	3,8	7,0	1,8	1,8	3,1	2,0	1,6	1,5	2,7
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Consume proteína animal	Tamaño del Hogar					Nacional
	1	2	3	4	5 y más	
Sí	96,5	97,5	97,5	97,4	97,2	97,3
No	3,5	2,5	2,5	2,6	2,8	2,7
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Leche**

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Tipos de leche consumidos usualmente

(%)

<b>Leche completa en polvo</b>	<b>83,5</b>
<b>Leche líquida completa</b>	<b>36,2</b>
<b>Leche descremada líquida</b>	<b>7,9</b>
<b>Leche de larga duración descremada</b>	<b>5,5</b>
<b>Leche de larga duración completa</b>	<b>5,3</b>
<b>Leche materna</b>	<b>2,8</b>
<b>Leche especial para niños</b>	<b>2,7</b>
<b>Leche cruda</b>	<b>2,6</b>
<b>Leche en polvo de soya, ajonjolí</b>	<b>2,0</b>
<b>Otro</b>	<b>1,9</b>

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

## Bebidas gaseosas

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Consumo de bebidas gaseosas durante la última semana según dominio, cuartil, edad, sexo, región administrativa y tamaño del hogar (%)

	Dominio					Cuartil				Nacional
	AMC	Ciudades Grandes	Ciudades Medianas	Ciudades Pequeñas	Área Rural	1	2	3	4	
Sí consumen	75,9	75,8	80,4	75,8	72,5	74,3	78,6	77,4	75,2	76,4
No consumen	24,1	24,2	19,6	24,2	27,5	25,7	21,4	22,6	24,8	23,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Edad						Sexo		Nacional
	0 a 5	5 a 10	10 a 18	18 a 30	30 a 40	40 y más	Masculino	Femenino	
Sí consumen	60,8	82,6	85,0	84,8	71,5	67,6	78,5	74,5	76,4
No consumen	39,2	17,4	15,0	15,2	28,5	32,4	21,5	25,5	23,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Región									Nacional
	Capital	Central	Occidental	Zuliana	Los Llanos	Andina	Oriental	Sur	Insular	
Sí consumen	74,5	72,1	79,6	83,2	79,3	63,4	76,0	84,9	75,0	76,4
No consumen	25,5	27,9	20,4	16,8	20,7	36,6	24,0	15,1	25,0	23,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Tamaño del hogar					Nacional
	1	2	3	4	5 y más	
Sí consumen	56,0	61,8	73,8	78,3	81,5	76,4
No consumen	44,0	38,2	26,2	21,7	18,5	23,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

**Café**



### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

#### Consumo de café durante la última semana según dominios, cuartiles de ingresos, edad, sexo, región administrativa y tamaño del hogar

(%)

	Dominio					Cuartil				Nacional
	AMC	Ciudades Grandes	Ciudades Medianas	Ciudades Pequeñas	Área Rural	1	2	3	4	
Sí consumen	75,4	79,8	84,1	84,8	85,6	80,6	81,4	81,8	80,1	81,0
No consumen	24,6	20,2	15,9	15,2	14,4	19,4	18,6	18,2	19,9	19,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Edad						Sexo		Nacional
	0 a 5	5 a 10	10 a 18	18 a 30	30 a 40	40 y más	Masculino	Femenino	
Sí consumen	39,5	68,4	78,6	84,9	92,0	92,9	80,0	81,9	81,0
No consumen	60,5	31,6	21,4	15,1	8,0	7,1	20,0	18,1	19,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

	Región									Nacional
	Capital	Central	Occidental	Zuliana	Los Llanos	Andina	Oriental	Sur	Insular	
Sí consumen	77,8	74,6	76,7	82,0	85,8	85,3	86,8	81,7	82,8	81,0
No consumen	22,2	25,4	23,3	18,0	14,2	14,7	13,2	18,3	17,2	19,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

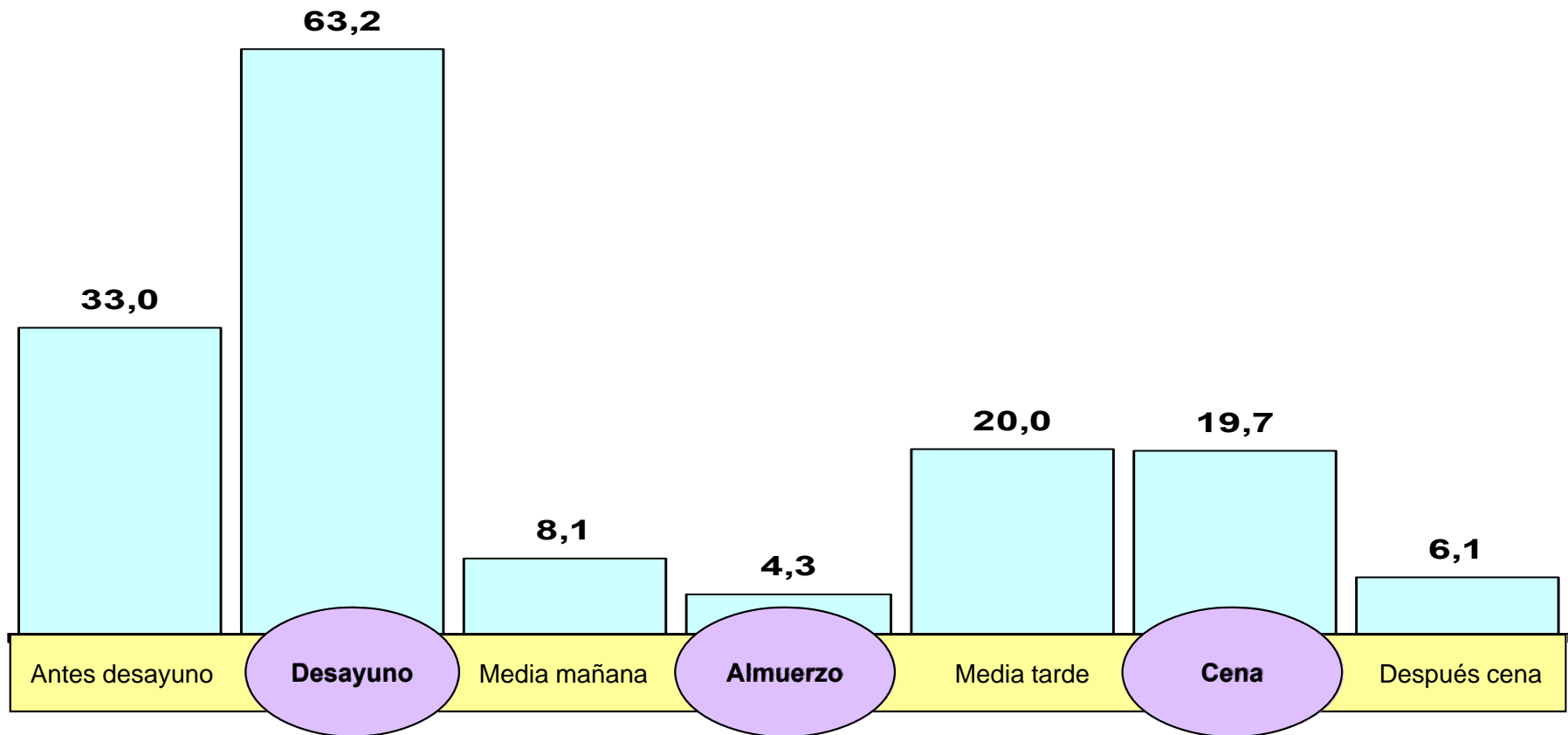
	Tamaño del hogar					Nacional
	1	2	3	4	5 y más	
Sí consumen	89,9	86,8	81,4	79,8	80,5	81,0
No consumen	10,1	13,2	18,6	20,2	19,5	19,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

### III.- Incidencia de consumo de algunos productos

IV ENPF: Encuesta de Hábitos Alimenticios

### Ingesta de café por momentos del día(\*)

(% de personas)



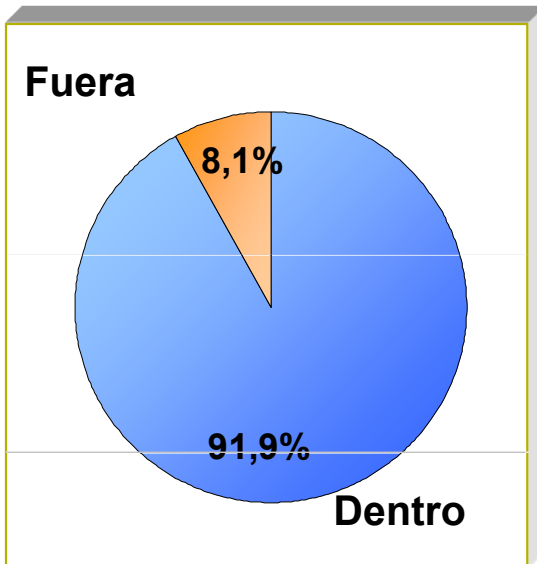
(\*) durante la última semana

## **IV.- Consumo de comidas dentro y fuera del hogar**

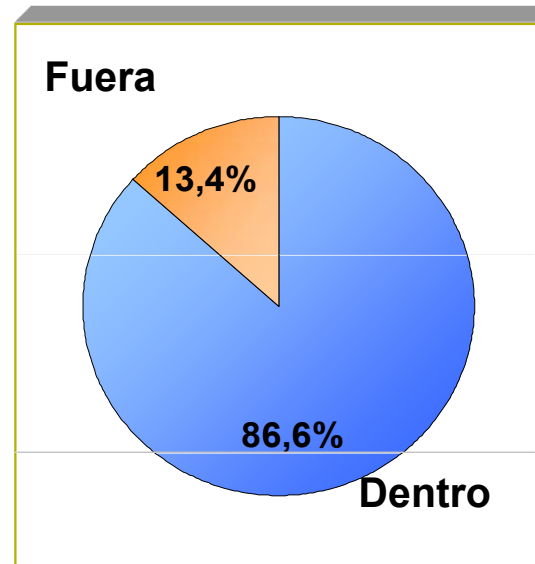
## IV.- Consumo de comidas dentro y fuera del hogar

### Comidas consumidas usualmente dentro y fuera del hogar (personas)

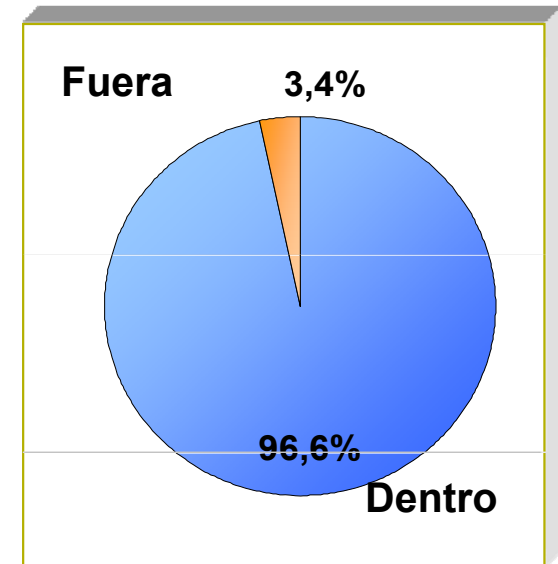
#### Desayuno



#### Almuerzo



#### Cena



## **V.- Comidas realizadas la semana anterior**

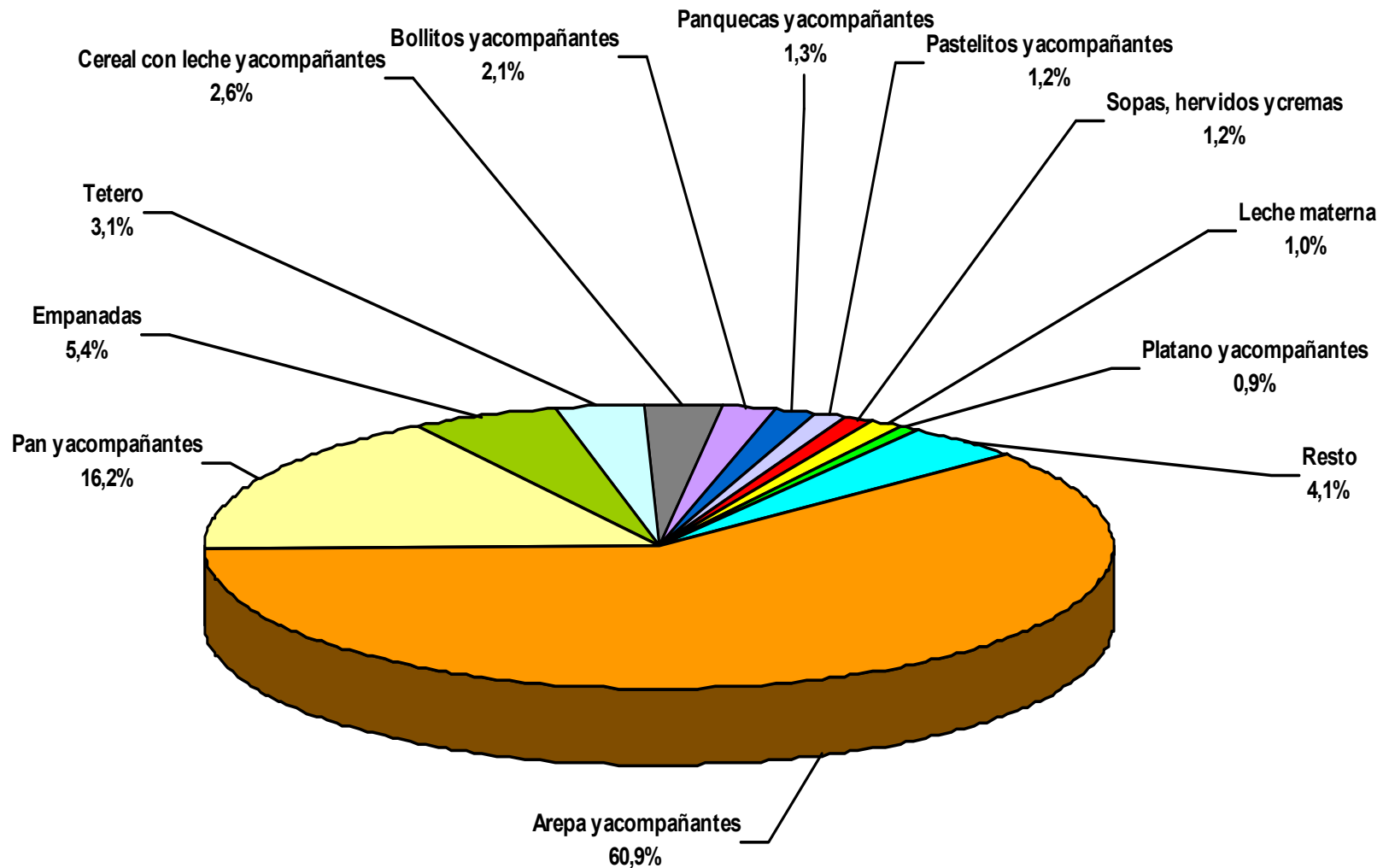
# 1.- Desayuno

**Desayuno más frecuente del venezolano: arepa rellena con queso, acompañada de café.**

V.- Comidas realizadas la semana anterior / 1.- Desayuno

### Plato principal consumido en el desayuno el día anterior

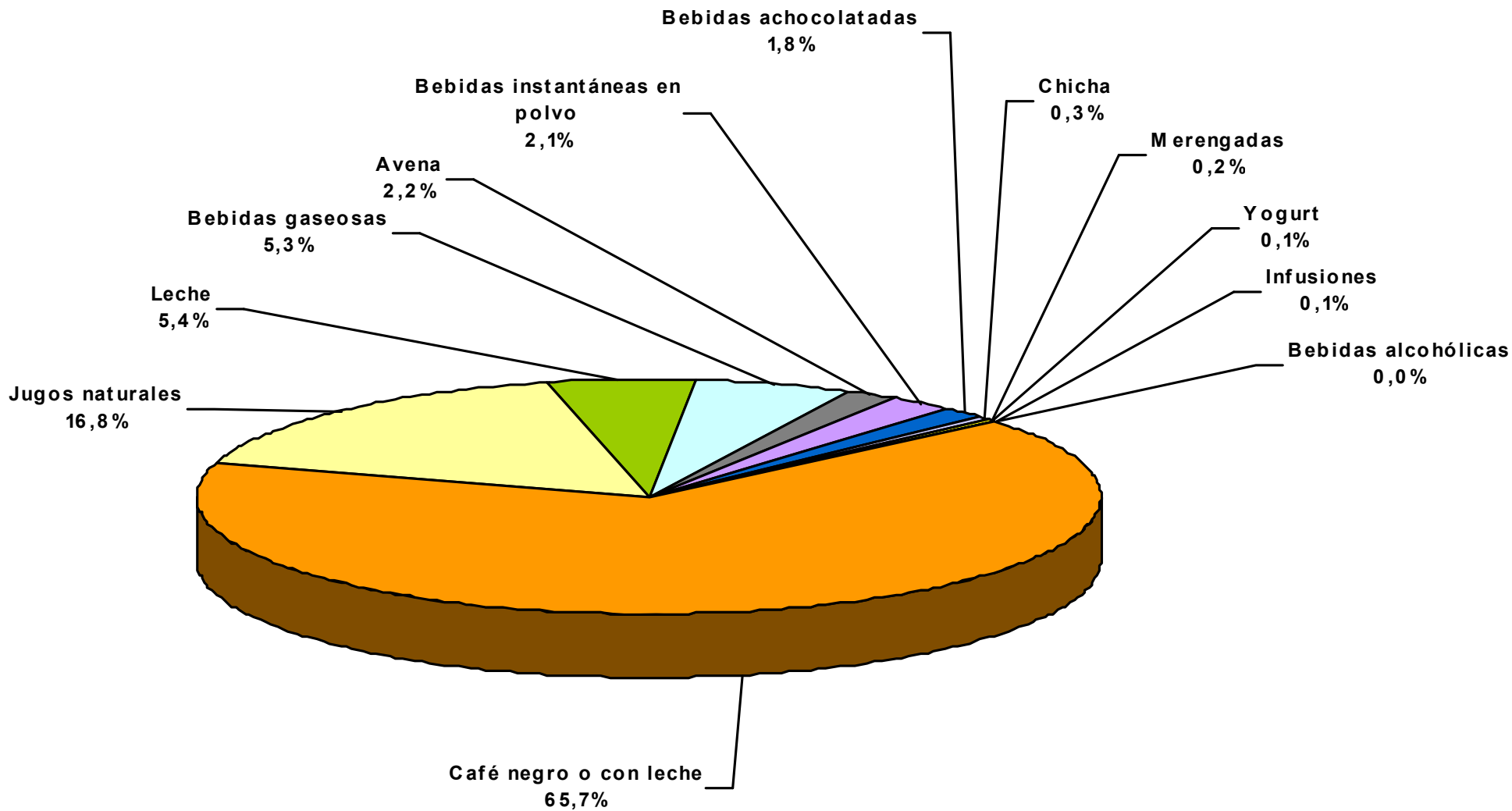
(%)





### Bebidas consumidas en el desayuno el día anterior

(%)



\* Bebidas alcohólicas 0,01%

# V.- Comidas realizadas la semana anterior / 1.- Desayuno

## Acompañantes del plato principal en el desayuno del día anterior (% personas)

Arepa	%
Queso	23,6
Queso y mantequilla	19,4
Queso y embutidos	12,7
Huevo (revoltillo, perico, tortilla)	9,6
Ebutidos	5,0
Queso y huevo	4,9
Huevo y mantequilla	2,7
Mantequilla o margarina	2,6
Ebutidos y mantequilla	2,5
Carne (res, aves, cerdo)	2,1
Jamón, queso y mantequilla	1,7
Huevo y embutidos	1,6
Pescado (atún, sardinas, etc.)	1,3
Otros acompañantes	10,2
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

Pan	%
Queso y embutidos	27,8
Queso	20,6
Queso y mantequilla	10,8
Mantequilla o margarina	9,6
Ebutidos	5,4
Sin acompañante (solo)	8,6
Huevo (tortilla, perico o revoltillo)	3,5
Integral con queso	1,6
Ebutidos, queso y mantequilla	1,4
Integral con jamon y queso	1,3
Otros acompañantes	9,5
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

Empanada	%
Queso	40,2
Carne	28,5
Pollo	14,8
Jamón y queso	6,3
Queso y carotas	2,8
Pescado	1,8
Carne y queso	1,3
Pabellón	1,0
Carne y pollo	0,8
Ebutidos	0,5
Otros acompañantes	2,0
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

Pastelito	%
Queso	51,9
Carne y/o pollo	28,2
Jamón y queso	16,0
Jamón y mortadela	2,3
Queso y carne	0,6
Queso y vegetales	0,5
Arroz y carne	0,2
Otros	0,3
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

Panquecas	%
Queso mantequilla	38,7
Queso	38,7
Mantequilla	6,5
Miel	2,5
Queso miel	2,0
Jamón y queso	1,8
Sin acompañante	1,5
Huevo	1,3
Jamón (embutidos)	1,3
Otros acompañantes	5,6
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

Bollitos	%
Queso y mantequilla	34,4
Queso	21,0
Huevo	7,6
Hallaca navideña	6,2
Mantequilla y/o margarina	6,0
Queso huevo	4,1
Ebutidos	3,5
Carne (res y aves)	3,4
Huevo mantequilla	2,3
Otros acompañantes	11,5
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

Cereales	%
Plato de cereal con leche	50,3
Plato de avena caliente	14,4
Cereal solo	8,2
Cereal con leche y frutas	6,7
Atol	5,2
Plato de fororo (pan)	4,9
Cereal con leche descremada	3,3
Plato de avena con pan	2,3
Plato de cereales preparados	1,6
Cereal con yogurt	0,9
Otros acompañantes	0,8
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

## 2.- Almuerzo

**Almuerzo más frecuente del venezolano: arroz con pollo o carne con arroz acompañado con jugo de frutas o bebidas gaseosas**

## Acompañantes del Plato principal consumido en el almuerzo del día anterior (% personas)

Acompañantes del pollo	%	Acompañantes de la carne de res	%	Acompañantes del pescado	%
Arroz	21,3	Arroz y tajadas	15,5	Arroz y ensalada (o vegetales)	17,0
Arroz y tajadas (tostones)	17,7	Pasta	13,6	Arroz	13,0
Arroz y ensalada (o vegetales)	13,8	Arroz	12,3	Pasta	11,8
Arroz y plátano (no tajadas)	7,8	Arroz y ensalada (o vegetales)	10,2	Arroz y tajadas (tostones)	8,6
Pasta	7,8	Pasta y tajadas	8,1	Arroz, tajadas y ensalada	3,9
Arroz, ensalada y tajadas	3,7	Arroz y plátano (no tajada)	6,0	Pasta y tajadas	3,7
Pasta y tajadas	3,2	Arroz, tajadas y ensalada	3,0	Arepa	3,6
Arroz, plátano y ensalada	2,1	Caraotas y arroz	3,0	Arroz y plátano	3,5
Arroz y papas	2,1	Arroz, ensalada y plátano	2,0	Arroz y yuca	2,6
Caraotas con arroz	1,9	Pasta y plátano	2,0	Arroz, ensalada y plátano	2,2
Arroz y yuca	1,2	Pasta, queso y pan	1,8	Ensalada	2,0
Ensalada	1,2	Caraotas y pasta	1,5	Yuca y ensalada	1,7
Arroz y granos	1,2	Arroz y granos (paloapique)	1,3	Arepa y ensalada	1,7
Arroz y arepa	1,0	Caraotas, arroz, plátano o tajada (no pabellon)	1,2	Yuca	1,7
Caraotas, arroz y tajadas	0,9	Arroz, papas fritas o puré	1,2	Arepa y plátano	1,6
Papas fritas, al vapor o puré	0,8	Pasta, queso y tajadas	1,2	Caraotas negras, arroz y tajadas	1,5
Caraotas con pasta	0,7	Pasticho	1,0	Arroz, ensalada y yuca	1,4
Pasta, plátano	0,7	Arroz, yuca o casabe	0,9	Paella	1,4
Vegetales	0,6	Pasta y ensalada (o vegetales)	0,9	Caraotas negras y arroz	1,2
Arroz y cambur/guineo	0,6	Arroz y arepa	0,8	Arroz y granos	1,1
Hallaquitas (arepa, bollito)	0,6	Ensalada	0,8	Tostón y ensalada	1,0
Pasta y ensalada (o vegetales)	0,5	Papas	0,7	Ensalada y puré	0,9
Papas y ensalada	0,5	Arroz, papas y tajadas	0,6	Plátano	0,8
Arroz, ensalada y papas	0,4	Caraotas, pasta y tajadas	0,6	Pasta y ensalada (o vegetales)	0,8
Arroz, tajada y granos	0,4	Costilla de res arroz	0,6	Arroz y papas (al vapor o fritas)	0,7
Yuca y ensalada	0,4	Pasta y salsa	0,5	Papas	0,6
Pasta y queso	0,4	Arroz, ensalada y yuca (casabe)	0,4	Vegetales	0,6
Arroz y pan	0,4	Hígado, arroz y tajadas	0,4	Arroz, plátano y vegetales	0,5
Plátano y ensalada (toston, tajadas)	0,4	Pasta, tajada y ensalada	0,4	Arroz y cambur (guineo)	0,5
Arroz, papas y tajada	0,3	Parrilla	0,4	Sardina y arroz	0,5
Yuca	0,3	Puré y ensalada (o vegetales)	0,4	Casabe	0,4
Arroz, ensalada y yuca (casabe)	0,3	Hígado y arroz	0,3	Ensalada y plátano	0,4
Plátano (no tajadas)	0,3	Arroz, tajada y arepas	0,3	Pastel de arroz y tajadas	0,4
Caraotas, arroz y ensalada	0,3	Hígado, arroz y ensalada (o vegetales)	0,3	Sardina, arroz y arepa	0,4
Puré y tajadas	0,3	Arroz, puré y ensalada	0,3	Pasta y caraotas negras	0,3
Resto	3,9	Lomo, arroz y ensalada (o vegetales)	0,3	Arroz a la marinera	0,3
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	Caraotas, arroz y ensalada	0,3	Ocumo y plátano	0,3
		Arroz y pan	0,3	Mojito y arroz	0,3
		Resto	4,6	Resto	5,1
		<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>Total</b>	<b>100,0</b>

## Acompañantes del Plato principal consumido en el almuerzo del día anterior (% personas)

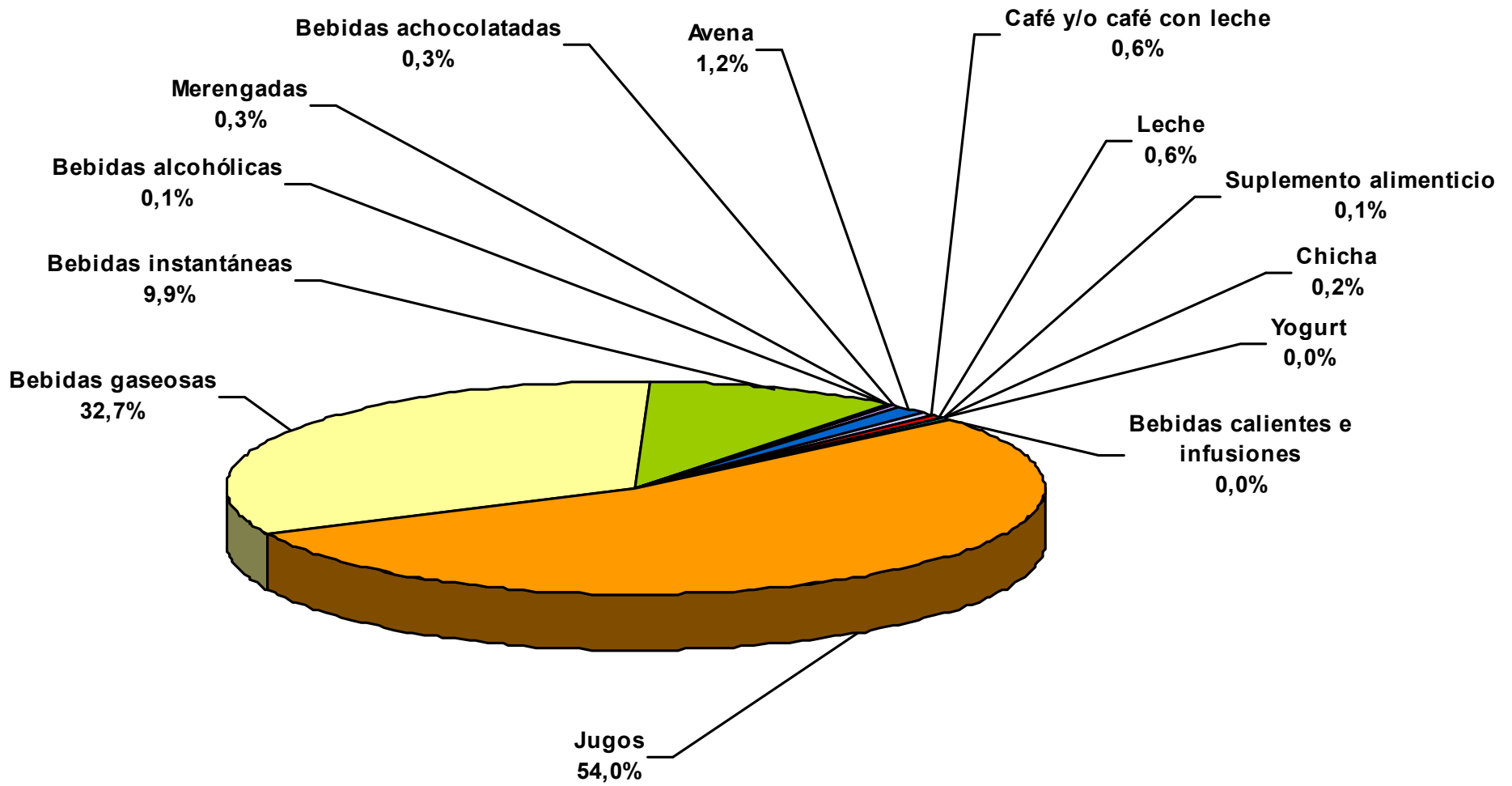
Acompañantes de la pasta	%	Acompañantes del cerdo	%	Acompañantes de las caraotas	%
Queso	10,2	Chuleta, arroz y ensalada (o vegetales)	18,1	Arroz	29,4
Atún	8,8	Chuleta, arroz y tajadas	16,5	Arroz y tajadas	19,7
Salsa	7,8	Chuleta y arroz	10,0	Pasta, queso y huevo	10,0
Salsa y queso	6,3	Chuleta, arroz y tajadas y ensalada	5,5	Arroz y queso	9,0
Caraotas	5,9	Carne de cochino y arroz	4,7	Arroz y arepa	8,3
Carne (res, aves, etc.) queso y salsa	5,4	Chuleta, arroz y plátano (no tajadas)	4,7	Arroz y huevo	5,7
Carne y pan	5,1	Carne de cochino, arroz y ensalada (o vegetales)	3,7	Arroz, tajadas y queso	4,8
Atún y plátano	4,8	Chuleta y pasta	2,8	Arroz y embutidos	3,0
Granos	4,7	Chuleta, pasta y tajadas	2,5	Arroz, tajadas y huevo	2,0
Embutidos (jamón, mortadela, bologna)	3,6	Carne de cochino, arroz y plátano	2,4	Arroz y ensalada	1,8
Caraotas, queso y plátano	3,1	Chuleta, arroz, plátano y ensalada	2,1	Arroz, tajadas y ensalada	1,1
Queso y tajadas	2,8	Carne de cochino, caraotas y arroz	2,1	Tajadas y queso	1,0
Huevo	2,5	Paticas de cochino, arroz y plátano	1,9	Tajadas	0,7
Pescado (atun, sardina, etc.) queso	2,1	Chuleta, arroz y papas	1,5	Arroz, plátano y mortadela	0,7
Carne y arepa	2,0	Paticas de cochino y sopa de caraotas negras	1,4	Caraotas y verduras	0,6
Carne, queso y pan	1,9	Paticas de cochino, arroz, granos y plátano	1,3	Pasta y plátano	0,3
Queso y mantequilla (margarina)	1,8	Chuleta y ensalada	1,2	Arroz, mantequilla y mayonesa	0,3
Embutidos y queso	1,7	Chuleta y pure	1,1	Casabe	0,3
Caraotas, queso y arepa	1,4	Chuleta, arroz, yuca y tajadas (o papas)	1,0	Arroz y aguacate	0,3
Huevo y tajadas	1,3	Chuleta, arroz, tajada y caraotas	0,9	Huevo	0,3
Sardina y arepa	1,2	Chuleta, puré y tajadas	0,8	Caraotas rojas (rosadas) y arroz	0,3
Tajadas	1,0	Carne de cochino y yuca	0,7	Caraotas, huevo y plátano	0,2
Ensalada	0,9	Carne de cochino, arroz y yuca (casabe)	0,6	Arroz, tajadas y derivados lácteos	0,2
Queso y huevo	0,8	Chuleta, arroz, papas y ensalada	0,6	Ensalada y papas	0,1
Mantequilla o margarina	0,8	Pernil, arroz y plátano	0,6	Cambur (guíneo)	0,1
Macarrón y pollo	0,7	Chuleta, pasta y plátano	0,6	Arroz, tajadas y embutidos	0,1
Atún, queso y plátano	0,6	Hueso ahumado, arroz y granos	0,5		
Atún y pan	0,6	Chuleta, arroz y arepa	0,5		
Vegetales	0,5	Carne de cochino, granos, pasta y papas	0,5		
Embutidos y plátano	0,4	Carne de cochino, arroz, ensalada y yuca	0,5		
Salsa, queso y tajadas	0,4	Chuleta, pasta y ensalada (o vegetales)	0,4		
Arepa y granos	0,4	Chuleta, ensalada y pan	0,4		
Embutidos, queso y tajadas	0,4	Carne de cochino, papas y ensalada	0,4		
Arepa y queso	0,4	Carne de cochino, caraotas negras, arroz y ensalada	0,4		
Con mariscos	0,4	Arroz con lenteja, chuleta de cochino y plátano maduro	0,4		
Macarrón y/o tallarines	0,3	Pernil, arroz y ensalada	0,4		
Huevo y plátano	0,3	Costilla de cochino, arroz y tajada	0,3		
Pollo, papas y tajadas	0,3	Carne de cochino, arroz y arepa	0,3		
Resto	6,4	Resto	5,7		
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>Total</b>	<b>100,0</b>

## Acompañantes del Plato principal consumido en el almuerzo del día anterior (% personas)

Continuación	Acompañantes del arroz	%	Acompañantes de la arepa	%
	Pollo	38,6	Carne (res, aves)	30,4
	Granos	4,7	Queso y/o derivados lacteos	10,8
	Sin acompañantes	4,4	Granos (caraotas, frijol)	10,7
	Ensalada	4,1	Arepa sin acompañante	10,1
	Huevo	4,0	Pescado (atun, sardina)	8,2
	Caraotas y plátano	3,4	Queso y mantequilla	5,5
	Arroz chino	3,2	Arepa y huevo	4,9
	Tajadas	2,8	Embutidos (jamón, mortadela, diablito)	3,9
	Huevo y tajadas	2,8	Granos y queso	3,1
	Plátano (no tajadas)	2,8	Huevo y queso	2,9
	Embutidos	2,7	Carne (res, aves) y queso	1,8
	Ensalada y plátano	2,1	Carne de cochino (pernil)	1,3
	Atún y vegetales	2,0	Queso (derivados lacteos) y embutidos	1,3
	Embutidos y tajadas	1,6	Ensalada	1,0
	Arepa y derivados lácteos	1,4	Huevo y salchichas y mantequilla (margarina)	0,9
	Atún y plátano	1,2	Queso, huevo y tajadas	0,7
	Granos y plátano	1,0	Chuleta de cerdo	0,7
	Pollo, papas y ensalada	1,0	Arepa de trigo y huevo	0,4
	Vegetales	0,8	Embutidos (jamón, mortadela, diablito) y huevo	0,3
	Huevo y plátano	0,8	Queso, mantequilla y tajadas	0,2
	Queso y mantequilla	0,7	Queso (derivados lacteos) y ensalada	0,2
	Mantequilla	0,7	Domplina y queso	0,1
	Atún, ensalada (o vegetales) y tajada	0,6	Queso (derivados lacteos), embutidos y vegetales	0,1
	Queso	0,6	Carne de cochino (pernil) y huevo	0,1
	Ensalada y tajadas	0,6	Pescado (atun, sardina), huevo y derivados lacteos	0,1
	Granos, ensalada y plátano	0,6	Granos (caraotas, frijol) y embutidos	0,1
	Queso y tajada	0,5	Tajadas	0,1
	Huevo y queso	0,4	Queso (derivados lacteos), aguacate y margarina	0,1
	Huevo y ensalada	0,4	Huevo y derivados lacteos	0,1
	Plátano y queso (derivados lacteos)	0,4	Queso (derivados lacteos), embutidos y aguacate	0,0
	Huevo y embutidos	0,4	Queso (derivados lacteos) y salsas	0,0
	Salchicha y plátano	0,4	Leche	0,0
	Cambur	0,4	Huevo, granos y puré de papas	0,0
	Callos y tajadas	0,4	Queso y plátano	0,0
	Papas y yuca	0,0	<b>Total</b>	<b>100,0</b>
	Ensalada y arepa	0,0		
	Caraotas, queso y huevo	0,0		
	Atún y embutidos	0,0		
	Resto	7,5		
	<b>Total</b>	<b>100,0</b>		

### Bebidas consumidas en el almuerzo el día anterior

(%)





# 3.- Cena

**Cena más frecuente del venezolano: arepa rellena con queso y café o jugo.  
Similar al desayuno.**

## V.- Comidas realizadas la semana anterior / 3.- Cena

## Especificaciones de los principales platos elaborados para la cena durante un día de la semana anterior

(% participación)

General	Plato específico	%
AREPA Y ACOMPAÑANTES	Arepa con queso	17,7
	Arepa con queso y mantequilla	7,5
	Arepa con queso y embutidos	4,9
	Arepa con huevo (revoltillo, perico, tortilla)	3,8
	Arepa con embutidos (jamón, mortadela, diablito)	3,3
	Arepa con carne	2,3
	Arepa con pescado	1,7
	Arepa con queso y huevo	1,4
	Arepa con embutidos y mantequilla	1,1
	Arepa con mantequilla o margarina	1,1
	Arepa con huevo (revoltillo, perico) y mantequilla	0,9
PAN Y ACOMPAÑANTES	Pan con queso y embutidos	6,1
	Pan con queso	4,1
	Pan con embutidos	1,7
	Pan con queso y mantequilla	1,6
CARNE DE AVES Y ACOMPAÑANTES	Pollo con arroz	1,4
TETERO	Tetero con cereales preparados	1,4
CEREAL CON LECHE	Plato de cereal con leche	1,3
CARNE DE RES Y ACOMPAÑANTES	Carne con pasta	1,1
LECHE MATERNA	Leche materna	0,9

## V.- Comidas realizadas la semana anterior / 3.- Cena

## Principales ingredientes utilizados para la elaboración de las comidas más representativas en la cena durante un día de la semana anterior (plato específico)

Orden de preferencia	Plato	Ingrediente	%
1	AREPA Y ACOMPAÑANTES	Harina de maíz precocida	71,6
		Queso blanco	12,3
		Margarina	5,6
		Huevos de gallina	3,4
		Resto	7,1
2	PAN Y ACOMPAÑANTES	Pan de trigo	65,7
		Jamón de pierna crudo	9,2
		Queso blanco	7,7
		Queso amarillo	5,0
		Jamón de espalda	3,8
		Queso blanco pasteurizado	3,5
		Resto	5,1
3	CARNE DE AVES Y ACOMPAÑANTES	Arroz (todas las variedades)	39,7
		Carne de pollo beneficiado	33,8
		Pastas alimenticias, espaguetis	9,5
		Plátano	4,6
		Sal	3,2
		Cebollas	1,9
		Partes de pollo (muslos, pechuga, ala)	1,6
		Resto	5,7
4	CARNE DE RES Y ACOMPAÑANTES	Pastas alimenticias, espaguetis	42,1
		Arroz (todas las variedades)	21,4
		Carne de res molida	12,2
		Pulpa negra	4,9
		Plátano	4,5
		Cebollas	3,7
		Tomates	3,6
		Sal	2,4
		Resto	5,2
		5	CEREAL CON LECHE
Leche completa en polvo	18,8		
Azúcar	14,9		
Avena y sus derivados	12,8		
Resto	#¡REF!		

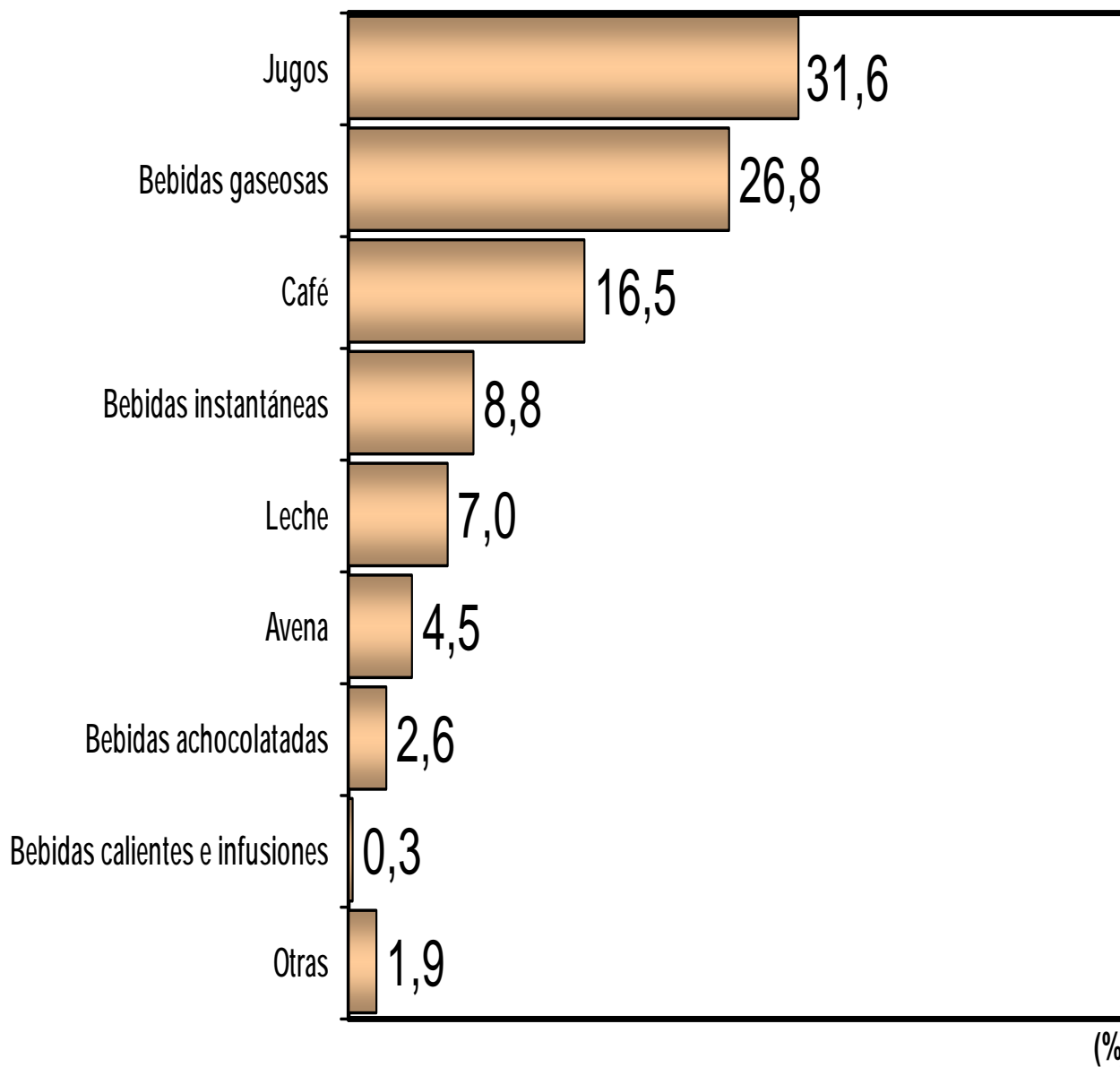
## V.- Comidas realizadas la semana anterior / 3.- Cena

## Principales ingredientes utilizados para la elaboración de las comidas más representativas en la cena durante un día de la semana anterior (plato específico)

Continuación

Orden de preferencia	Plato	Ingrediente	%
6	TETERO Y ACOMPAÑANTES	Leche completa en polvo	33,1
		Cereales preparados (Polly,Nenerina)	31,2
		Azúcar	26,1
		Resto	9,6
7	BOLLITOS Y ACOMPAÑANTES	Harina de maíz precocida	65,1
		Queso blanco	19,1
		Margarina	8,7
		Resto	7,1
8	PASTA Y ACOMPAÑANTES	Pastas alimenticias,espaguettis	67,0
		Queso blanco	20,4
		Salsa de tomate,puré o pasta	2,4
		Sal	2,1
		Atún enlatado y/o ahumado	1,7
		Resto	6,4
9	EMPANADAS Y OTROS	Harina de maíz precocida	64,3
		Queso blanco	24,3
		Sal	2,8
		Carne de pollo beneficiado	2,1
		Resto	6,5
10	PLÁTANO Y ACOMPAÑANTES	Plátano	67,3
		Queso blanco	14,4
		Margarina	7,8
		Mantequilla	4,8
		Resto	5,7

### Principales bebidas consumidas en la cena (% personas)



## **VI.- Indicadores antropométricos y su relación con los hábitos alimenticios**

## Definición del Índice de Masa Corporal (IMC)

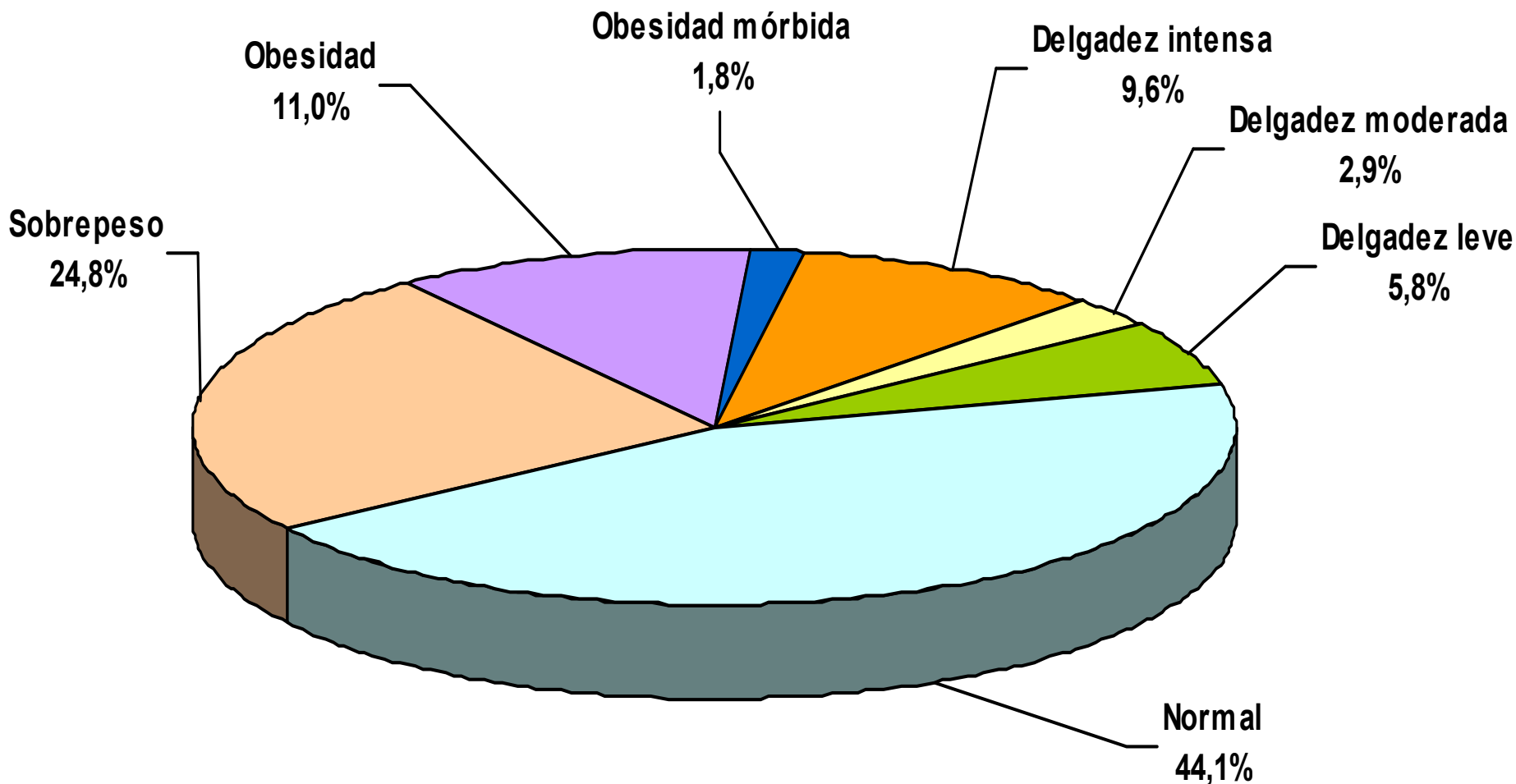
$$IMC = \frac{Peso(kg)}{Estatura^2 (m)}$$

Si $IMC < 16$	Delgadez intensa
Si $16 \leq IMC < 17$	Delgadez moderada
Si $17 \leq IMC < 18,5$	Delgadez leve
Si $18,5 \leq IMC < 25$	Normal
Si $25 \leq IMC < 30$	Sobrepeso
Si $30 \leq IMC < 40$	Obesidad
Si $IMC \geq 40$	Obesidad mórbida

Para este estudio se consideró la población entre 12 y 80 años de edad



### Clasificación de la población según los índices de masa corporal individuales (% personas a nivel nacional)



## VI.- Indicadores antropométricos y su relación con los hábitos alimenticios

**Clasificación de la población  
según los índices de masa corporal individuales  
por dominios de estudio  
(% personas)**

Clasificación IMC	Dominio					Total
	AMC	Ciudades grandes	Ciudades medianas	Ciudades pequeñas	Áreas rurales	
Delgadez intensa	7,5	9,8	9,9	10,1	10,6	9,6
Delgadez moderada	2,5	3,0	2,6	3,4	2,8	2,9
Delgadez leve	5,3	5,8	5,9	6,0	6,4	5,8
Normal	47,0	43,3	43,5	44,5	45,7	44,1
Sobrepeso	26,1	24,8	24,7	24,3	23,3	24,8
Obesidad	10,4	11,3	11,7	10,1	9,6	11,0
Obesidad mórbida	1,3	1,9	1,8	1,6	1,6	1,8
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Por debajo de lo normal	15,3	18,6	18,4	19,5	19,8	18,3
Normal	47,0	43,3	43,5	44,5	45,7	44,1
Por encima de lo normal	37,8	38,0	38,2	36,0	34,5	37,6
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## **Productos fundamentales en la dieta del venezolano**

## Productos fundamentales en la dieta del venezolano

(Orden alfabético)

Aceite	Mantequilla / Margarina
Arroz	Melón
Atún	Mortadela
Azúcar	Naranja
Bebidas gaseosas	Pan de trigo
Café	Papa
Caraotas negras	Pasta
Carne de res	Pimentón
Cebolla	Plátano
Guayaba	Pollo
Harina de maíz	Queso blanco
Harina de trigo	Sal
Huevos	Salchichas
Jamón	Sardina
Leche	Tomate
Lechosa	Zanahoria
Lenteja	

## **VII.- Conclusiones**

## VII.- Conclusiones

- El 96,2 % de la población venezolana realiza 3 o más comidas diarias. Al menos 98% desayuna, almuerza o cena.
- Los productos con mayor incidencia de consumo son: carne de aves (98%), charcutería (98%), carne de res (94%), leche (92%), café (81%) y pescado (75%).
- Los cortes de res más demandados por los hogares son: pulpa negra, costillas, lagarto y falda.
- El 98% de la población consume carne de aves, este comportamiento es uniforme en todos los estratos socioeconómicos y en las distintas regiones del país. La carne de aves que más se consume es la de pollo (97%).
- El mayor consumo de pescado se realiza en las regiones insular (89,7%) y oriental (85,9%). Las variedades más demandadas son el atún y la sardina (45%).

## VII.- Conclusiones

- Los productos más populares asociados a la charcutería son: el jamón y la mortadela.
- Es importante resaltar que el consumo de proteína animal (carne de res, aves, pescado, porcino y otras) es significativamente alto en todos los estratos socioeconómicos de la población. El 97,3% de los venezolanos consume proteína animal.
- El 83,5% de la población consume leche completa en polvo, mientras que 36,2% la consume en su presentación líquida.
- Tres cuartas partes de la población (76,4%) consumen bebidas gaseosas, principalmente los niños y jóvenes integrantes de los hogares con mayor número de miembros. Una de cada tres personas (33%) acompaña el almuerzo con bebidas gaseosas.
- Cuatro de cada cinco venezolanos (81%) consumen café, registro que se mantiene en los diferentes estratos de la población. Este consumo se realiza principalmente para acompañar el desayuno y la cena. Una de cada tres personas se toma un café antes del desayuno.

## VII.- Conclusiones

- El desayuno más frecuente del venezolano consiste en una arepa rellena con queso, acompañada de café.
- El almuerzo predilecto del venezolano se integra por bistec de carne de res o pollo frito acompañado con arroz o pasta y plátano, con jugo de frutas o bebidas gaseosas.
- La cena del venezolano es similar al desayuno: arepa rellena con queso acompañada de café o jugo.



## VII.- Conclusiones

Los productos fundamentales en la dieta del venezolano son:

---

Aceite	Mantequilla / Margarina
Arroz	Melón
Atún	Mortadela
Azúcar	Naranja
Bebidas gaseosas	Pan de trigo
Café	Papa
Caraotas negras	Pasta
Carne de res	Pimentón
Cebolla	Plátano
Guayaba	Pollo
Harina de maíz	Queso blanco
Harina de trigo	Sal
Huevos	Salchichas
Jamón	Sardina
Leche	Tomate
Lechosa	Zanahoria
Lenteja	

---