

Consumo de panes en la población urbana costarricense

MSc. Georgina Gómez
Lic. Dayana Quesada

El pan, desde la óptica nutricional, es un alimento con propiedades cuantitativas y cualitativamente importantes. Tiene un alto contenido de hidratos de carbono, especialmente de almidón, por lo que es una significativa fuente de energía en la dieta (Thompson, Manore Vaughan, 2008). Aunado a lo anterior, el pan integral puede aportar hasta un 20% de fibra, es un alimento con un aporte bajo de grasa y fuente de vitaminas B1, B6, niacina y minerales como el hierro, magnesio y zinc. El consumo de pan integral se ha asociado con beneficios para la salud entre ellos la reducción del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, sobrepeso u obesidad y cancer colo-rectal (Sandvik, Kihlberg, Lindroos, Marklinder, y Nydahl, 2014.)



Índice de contenidos

Introducción	4
Metodología	5
Resultados	6
Cantidad de pan consumida	6
Frecuencia de consumo de pan	6
Consumo de pan, por género, según grupo etario.....	12
Consumo de pan refinado e integral, por género, según nivel socioeconómico.....	13
Consideraciones finales:	14
Referencias Bibliográficas	15

Índice de tablas

Tabla 1. Consumo promedio de pan para la población residente de zonas urbanas en Costa Rica.	6
Tabla 2. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según el sexo.	8
Tabla 3. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según el grupo etario.	9
Tabla 4. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según el nivel socioeconómico.	10
Tabla 5. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según provincial de residencia.	11

Introducción

El pan, ha venido mostrando un incremento en su consumo, desde la década de 1960, sustituyendo al maíz y alimentos derivados de este. La industrialización de los cereales ha permitido que a través del consumo de pan se aumente también el aporte de cinco nutrientes particularmente: el hierro, la vitamina A, la tiamina, la riboflavina y la niacina (López de Blanco y Carmona, 2005).

En Latinoamérica, para el 2017, México reporta el menor consumo de pan per cápita de la región, siendo este de 20 kilogramos anuales mientras que Chile y Argentina son los mayores consumidores con 86,1 y 49,4 kilogramos respectivamente (Statista, 2018).

En Costa Rica se comporta como lo descrito anteriormente, según lo registra la última Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (2001), el consumo de cereales paso del 100 gramos per cápita en 1989 a 108 gramos en el 2001. Para este mismo período, el consumo per cápita de trigo y sus derivados, aumentó en 20 gramos en las regiones urbanas, mientras que en las zonas rurales el incremento fue de 6 gramos (Ministerio de Salud, 2001).

Además, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2013, en nuestro país, los panes y cereales representan el subgrupo de alimentos que más consume la población costarricense, representado un 23% del gasto total en alimentos (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2013).

Las encuestas de consumo de alimentos ofrecen información de suma importancia acerca de los patrones de la dieta de una determinada población y los cambios que se presentan en estos durante el tiempo, esta información resulta relevante para la mejora de los programas de alimentación y nutrición, los servicios ofrecidos a la población y las tendencias del consumo (Rangan, Gill, & Webb, 2014.). En este documento se describen los datos referentes al consumo de panes refinados e integrales en la población urbano-costarricense.

Metodología

Los datos fueron obtenidos de una muestra del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS), el cual es un estudio multicéntrico transversal realizado en ocho países de América Latina: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Perú y Venezuela, con el objetivo de estudiar la ingesta nutricional, los niveles de actividad física y la antropometría de en una muestra representativa de las zonas urbanas de los países participantes. En Costa Rica se seleccionaron 798 participantes, 394 hombres y 404 mujeres, con edades comprendidas entre los 15 y los 65 años de edad, pertenecientes a los tres niveles del estrato socioeconómico (alto, medio, bajo).

Los participantes fueron seleccionados a partir de un muestreo aleatorio multietápico, estratificados por áreas geográficas (urbanas), sexo, edad y nivel socioeconómico. La muestra fue calculada con un nivel de confianza del 95% y un error máximo de 3.49%.

Los criterios de exclusión considerados fueron: mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, personas con algún impedimento físico o mental que afecte la ingesta de alimentos o su actividad física, individuos con menos de 15 o más de 65 años, personas que no firmaran el consentimiento informado o el asentimiento informado por parte de los adolescentes, personas que no vivan en un lugar residencial (ej. hospitales, cárceles, acilos, etc.)

Para la determinación del consumo de alimentos se utilizó el método de recordatorio de 24 horas en dos ocasiones no consecutivas. Las medidas en porciones caseras reportadas por los participantes fueron pasadas a gramos consumidos por persona por día (g/p/d), promediando el consumo de todos los tiempos de comida durante los dos días. Los promedios, se expresan como gramos por persona consumidora por día tomando en cuenta solo aquellos que consumieron pan.

El grupo de panes blancos incluye: pan tipo francés, pan cuadrado, pan utilizado para hacer hamburguesas o perros calientes en casa o en establecimientos comerciales, pan pita, *crutones*, pan de ajo; y el pan integral considera principalmente pan cuadrado.

Resultados

Cantidad de pan consumida

El consumo promedio de pan per cápita en Costa Rica, en regiones urbanas es de 100,9 gramos; esto significaría un consumo anual de 36,8 kilogramos de este alimento. En comparación con otros países de la región latinoamericana, Costa Rica podría estar ocupando el tercer puesto entre los países con mayor consumo de pan, aún sin considerar los habitantes de zonas rurales.

En la siguiente tabla se describe el promedio de consumo de pan blanco e integral (g/p/d). Se puede observar que a pesar de las ventajas asociadas al consumo de pan integral por el mayor contenido de fibra y nutrientes, la gran mayoría de consumidores de pan eligen el pan blanco en sus diferentes presentaciones. Este mismo fenómeno se presenta al analizar los resultados por sexo, grupo de edad, nivel socioeconómico y por provincia.

Tabla 1. Consumo promedio de pan para la población residente de zonas urbanas en Costa Rica.

Alimento	<i>n</i>	Porcentaje	Promedio	Desviación	Rango	
		%	(g/p/d)	Estándar	Mínimo	Máximo
Panes	662	100	100.9	73.3	3.0	540.0
<i>Blanco</i>	614	92.74	101.6	72.2	3.0	500.0
<i>Integral</i>	48	7.25	92.3	86.6	19.0	540.0

Frecuencia de consumo de pan

En el gráfico 1 se presenta la frecuencia de consumo de panes, blanco e integral, según el sexo, el grupo etario, el nivel socioeconómico (NSE) y provincia. De la muestra total del estudio ELANS-Costa Rica, 978 participantes, el 83% reportaron ser consumidores de pan.

Como lo muestra el siguiente gráfico, el porcentaje de hombres consumidores es mayor que el de mujeres. La categoría que presenta un mayor porcentaje de consumidores es el grupo de

edad de 35 a 39 años, mientras que el menor porcentaje de consumidores son las personas adolescentes (15 a 19 años). En el caso del nivel socioeconómico el porcentaje de consumidores es mayor en el NSE medio, mientras que no hay diferencia entre el NSE alto y el bajo.

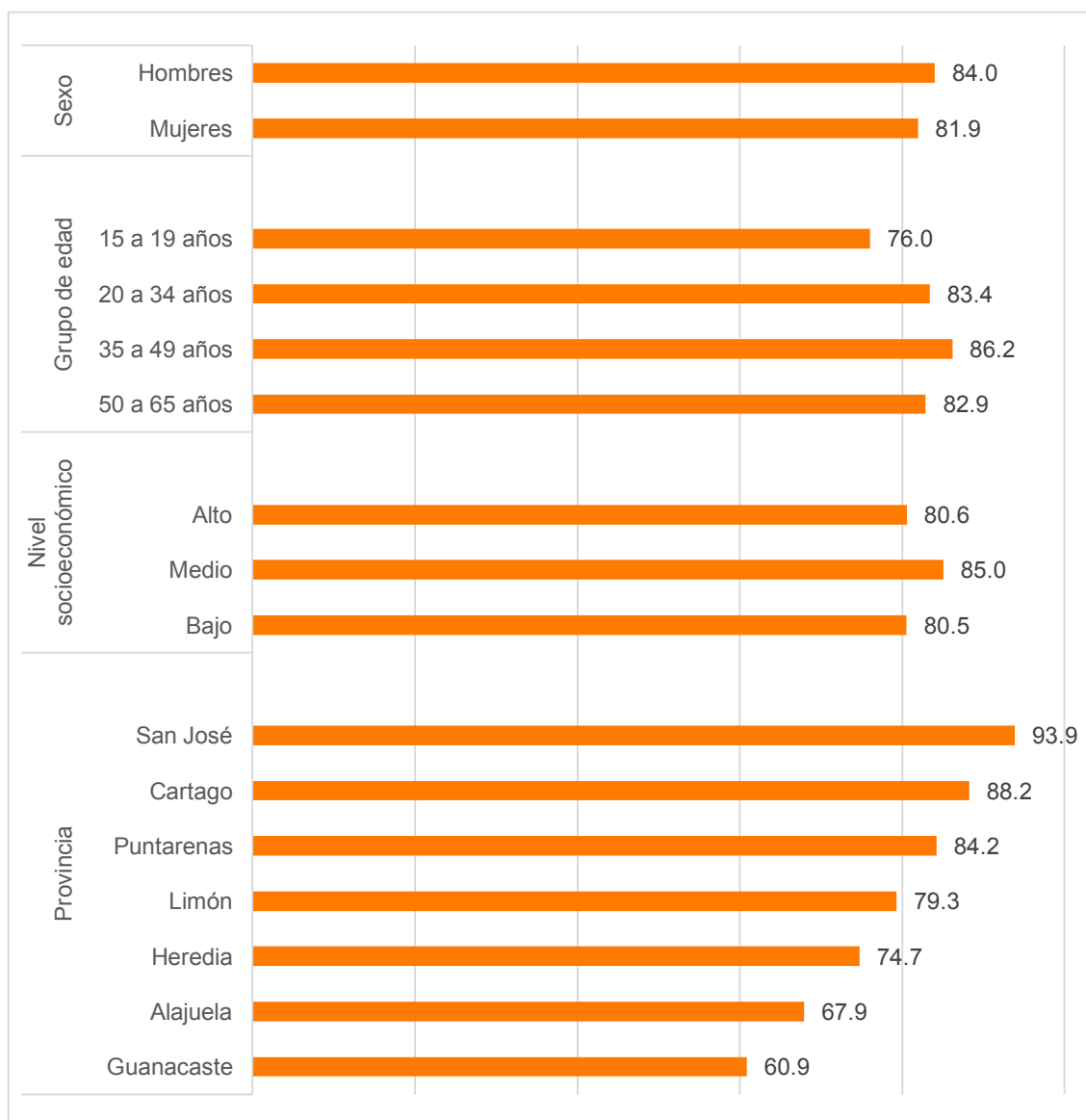


Grafico 1. Frecuencia de consumo del pan en la población urbano costarricense, según género, grupo etario, nivel socioeconómico y provincia.

Los representantes de San José son los que presentan una mayor frecuencia de consumo de pan (93,9%), seguida por Cartago (88.2%) y Puntarenas (84.2%); Guanacaste es la provincia que mostró un menor porcentaje de consumidores (60.9%). Cerdas y Sedó (s.f) encontraron que Guanacaste es la provincia con mayor diversidad culinaria en productos elaborados a partir del maíz, lo que podría explicar el menor consumo de pan en esta localidad.

Como se observa en la tabla 2, el consumo promedio de pan total (incluyendo el integral y el blanco) es 30 gramos mayor en hombres que en mujeres. A pesar de que el porcentaje de mujeres que consumen pan integral es mayor que el de los hombres, (9.0% vs 5.4% respectivamente), los hombres consumen en promedio 44,4g más de pan integral que las mujeres, esto ha sido descrito por otras investigaciones (Sandvik et al., 2014.)

Tabla 2. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según el sexo.

Alimento	<i>n</i>	Porcentaje	Promedio	Desviación	Rango	
		%	(g/p/d)	Estándar	Mínimo	Máximo
Hombres	331	100	116.1	79.3	12.5	540.0
<i>Blanco</i>	313	94.5	115.9	76.0	12.3	424.0
<i>Integral</i>	18	5.4	120.0	126.5	20.0	540.0
Mujeres	331	100	85.8	63.4	3.0	500.0
<i>Blanco</i>	301	90.9	86.8	64.9	3.0	500.0
<i>Integral</i>	30	9.0	75.6	44.8	19.0	168.0

La tabla 3 muestra el consumo promedio de pan por grupo de edad. Como se puede observar, el grupo que consume más cantidad de pan en promedio es el de 35 a 49 años de edad, siendo este grupo el que consume más pan blanco y también más pan integral; mientras que el grupo con menor consumo es el de 50 a 65 años de edad con un promedio de 91.4g por día.

La proporción de participantes que consumen pan integral es mayor conforme aumenta edad. El grupo de adolescentes no solo es el que consume pan con menos frecuencia, sino que también es el que consume la porción más pequeña.

Tabla 3. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según el grupo etario.

Alimento	<i>n</i>	Porcentaje	Promedio (g/p/d)	Desviación Estándar	Rango	
		%			Mínimo	Máximo
15 a 19 años	92	100	101.4	62.8	12.5	300.0
<i>Blanco</i>	89	96.7	102.6	63.3	12.5	300.0
<i>Integral</i>	3	3.2	65.6	38.8	21.0	92.0
20 a 34 años	251	100	99.4	70.7	10.0	410.0
<i>Blanco</i>	235	93.6	99.9	71.6	10.0	410.0
<i>Integral</i>	16	6.3	90.8	56.6	35.6	224.0
35 a 49 años	193	100	108.8	81.7	3.0	540.0
<i>Blanco</i>	178	92.2	108.3	76.3	3.0	500.0
<i>Integral</i>	15	7.7	115.3	134.1	19.0	540.0
50 a 65 años	136	100	91.40	71.2	20.0	417.0
<i>Blanco</i>	122	89.7	93.46	73.2	14.0	417.0
<i>Integral</i>	14	10.2	74.91	52.0	20.0	168.0

En general, se encuentra un mayor consumo de pan integral en los grupos etarios más avanzados en comparación con los adolescentes, esto también ha sido reportados por otras investigaciones. Sandvik y colaboradores describen un mayor consumo de pan, en general en personas mayores respecto a los más jóvenes, sin embargo en Costa Rica, la edad no mostró afectar la cantidad de pan consumido (Sandvik, Kihlberg, Lindroos, Marklinder, y Nydahl, 2014.)

En cuanto al NSE, en la tabla 4 se puede observar que el consumo de pan se incrementa conforme aumenta el NSE, estableciéndose una diferencia de 11g entre el consumo promedio de los participantes de NSE alto y los de NSE bajo.

Por otro lado, los resultados demuestran que a mayor poder adquisitivo mayor es el porcentaje de personas que consumen pan integral en comparación con las que consumen pan blanco, presentándose una diferencia de más de ocho puntos porcentuales entre el NSE alto y el bajo. Estos resultados se desglosan en la tabla 4.

Tabla 4. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según el nivel socioeconómico.

Alimento	<i>n</i>	Porcentaje %	Promedio (g/p/d)	Desviación Estándar	Rango	
					Mínimo	Máximo
Alto	87	100	108.0	80.7	20.0	540.0
<i>Blanco</i>	76	87.3	105.5	65.3	20.0	276.0
<i>Integral</i>	11	12.6	125.3	153.9	21.0	540.0
Medio	364	100	101.8	75.2	3.0	500.0
<i>Blanco</i>	336	92.3	103.8	76.5	3.0	500.0
<i>Integral</i>	28	7.7	78.3	52.9	19.6	244.0
Bajo	211	100	96.5	66.5	14.0	345.0
<i>Blanco</i>	202	95.7	96.5	67.2	14.0	345.0
<i>Integral</i>	9	4.2	95.2	52.4	30.0	168.0

Tabla 5. Consumo promedio de pan en la población residente de zonas urbanas en Costa Rica según provincial de residencia.

Provincia	<i>n</i>	Porcentaje (%)	Consumo (g)	DE	Rango (g)	
					Máximo	Mínimo
San José						
Total	290	100.0	98.8	76.6	3.0	540.0
<i>Blanco</i>	267	92.0	98.9	73.2	3.0	500.0
<i>Integral</i>	23	7.9	97.9	111.1	19.0	540.0
Alajuela						
Total	89	100.0	98.6	59.4	20.0	278.0
<i>Blanco</i>	84	94.4	99.1	60.3	20.0	278.0
<i>Integral</i>	5	5.6	90.8	46.5	42.0	168.0
Cartago						
Total	90	100.0	112.3	68.7	15.0	317.7
<i>Blanco</i>	83	92.2	113.6	67.3	15.0	317.7
<i>Integral</i>	7	7.7	95.9	88.4	20.0	270.0
Heredia						
Total	71	100	114.1	85.0	17.4	412.0
<i>Blanco</i>	66	92.9	115.0	87.3	17.4	412.0
<i>Integral</i>	5	7.0	102.0	48.4	42.0	162.0
Guanacaste						
Total	28	100	71.2	36.3	20.0	173.0
<i>Blanco</i>	25	89.3	69.6	36.2	20.0	173.0
<i>Integral</i>	3	10.7	84.0	42.0	42.0	126.0
Puntarenas						
Total	48	100	96.5	76.1	20.0	424.0
<i>Blanco</i>	46	95.8	99.2	76.7	20.0	424.0
<i>Integral</i>	2	4.2	36.0	8.5	30.0	42.0
Limón						
Total	46	100	98.9	76.0	20.0	344.0
<i>Blanco</i>	43	93.5	100.7	77.9	20.0	344.0
<i>Integral</i>	3	6.5	72.7	39.5	46.0	118.0

Para la mayoría de los casos, el consumo de alimentos es mayor en hombres que en mujeres, por lo que en los siguientes gráficos se compara el consumo de pan integral y refinado, en los diferentes grupos etarios y niveles socioeconómicos, categorizados por género.

Consumo de pan, por género, según grupo etario.

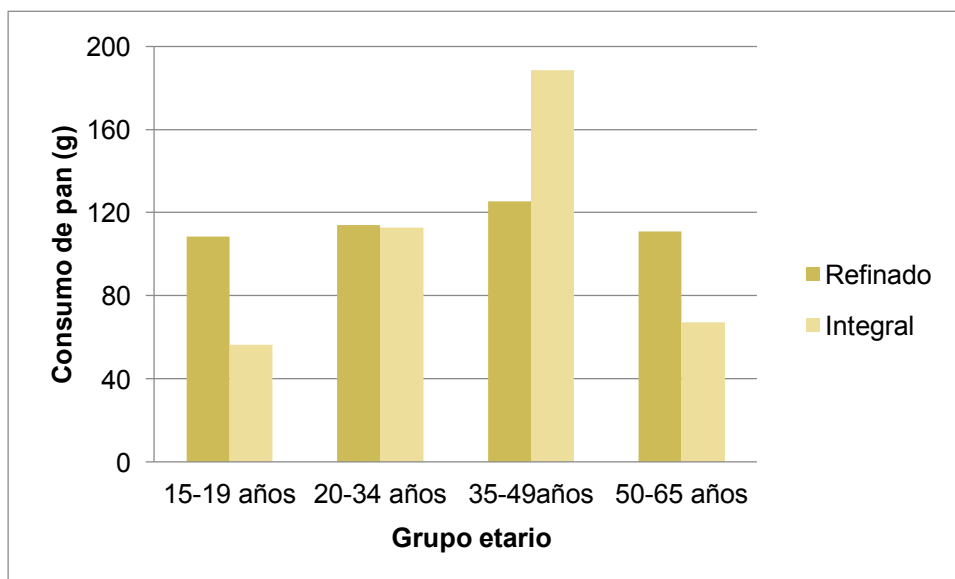


Gráfico 2. Consumo de pan, refinado e integral, en hombres, según grupo etario.

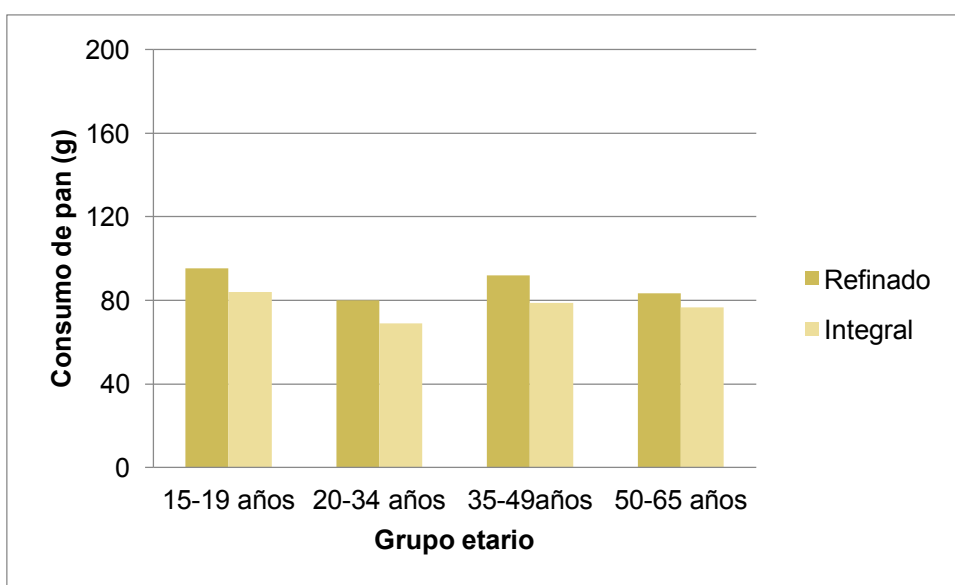


Gráfico 3. Consumo de pan, refinado e integral, en mujeres, según grupo etario

En el caso de las mujeres, se encuentra que el consumo de pan refinado disminuye conforme aumenta la edad de las personas, e igualmente, incrementa el consumo de pan integral. El caso

del grupo de 15 a 19 años, para el consumo de pan integral está representado por un solo sujeto, lo que podría explicar un aparente mayor consumo en este grupo etario.

Consumo de pan refinado e integral, por género, según nivel socioeconómico.

Como se mencionó anteriormente, el consumo de pan aumenta en los niveles socioeconómicos de mayor capacidad adquisitiva, esta misma tendencia se observa en el gráfico 4, que presenta el consumo de los tipos de pan en los hombres, según el nivel socioeconómico, la diferencia es más importante en los hombres pertenecientes al estrato socioeconómico alto

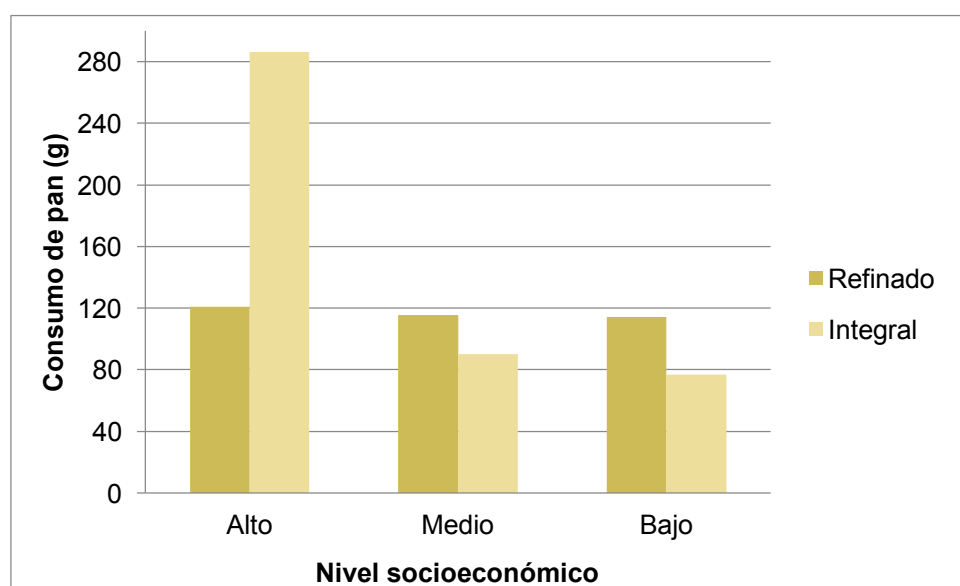


Gráfico 4. Consumo de pan refinado e integral, en hombres, según nivel socioeconómico

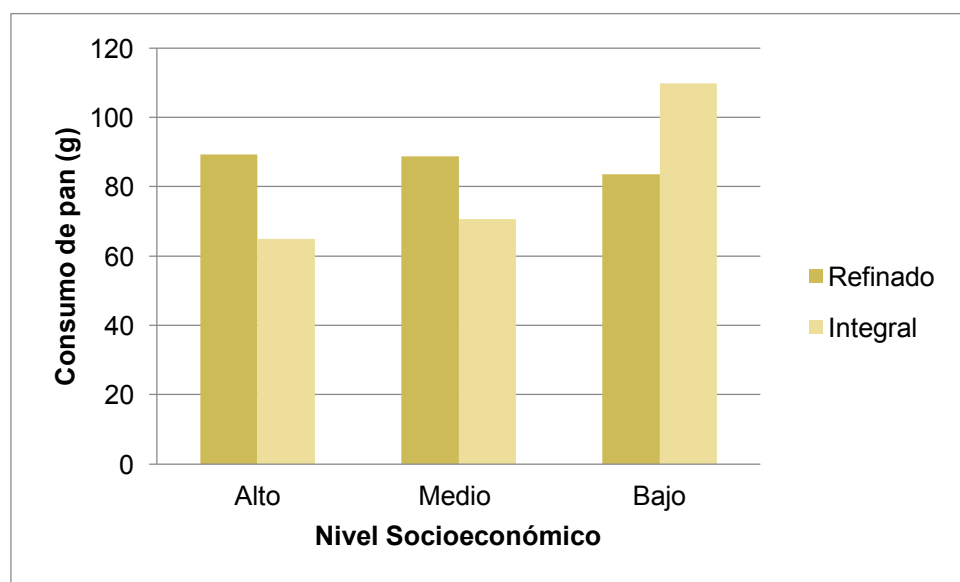


Gráfico 5. Consumo de pan refinado e integral, en mujeres, según nivel socioeconómico.

En el caso del consumo de pan integral en las mujeres se encontró una tendencia contraria a la encontrada en la población en general y en hombres, el consumo de este alimento es mayor en los estratos socioeconómicos con mayor vulnerabilidad (Gráfico 5).

Consideraciones finales:

- El pan es uno de los alimentos más consumidos por la población costarricense, y junto a los cereales, representa el mayor porcentaje del gasto de los consumidores, en alimentos.
- El consumo promedio de pan en la población urbana de Costa Rica es de 100,9 gramos.
- La cantidad de pan consumida es mayor en la población adulta joven y adulta (20-50 años) y menor en la población entre los 50 y 65 años.
- El consumo de pan blanco refinado predomina sobre el pan integral. Se encontró un mayor porcentaje de mujeres consumidoras de pan integral respecto a los hombres.
- Los datos muestran una tendencia al aumentar el consumo de pan integral en grupos etarios de mayor edad.
- En general, se encuentra un mayor consumo de pan, tanto refinado como integral, en estratos socioeconómicos con mayor capacidad adquisitiva.
- Las mujeres pertenecientes al nivel socioeconómico bajo reportaron el mayor consumo de pan integral, en comparación con los niveles medio y alto, una tendencia contrario se presenta en los hombres.

Referencias Bibliográficas

- Cerdas, M., Sedó, P. (s.f). Rescate de preparaciones a base de maíz en Costa Rica: una experiencia de trabajo comunitario con la participación de personas adultas mayores y estudiantes universitarios durante el período 2003-2007. *Avances en Seguridad Alimentaria*. Recuperado desde
- De la Cruz, E. (2016). La transición nutricional. Abordaje desde las políticas públicas en América Latina. *Opción*, 32 (11)
- López de Blanco y Carmona. (2005). La transición alimentaria y nutricional en el siglo XXI. *An Venez Nutr*, 18 (1)
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2014). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en los hogares 2013. Principales resultados. San José. Recuperado desde <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenigh2013.pdf>
- Ministerio de Salud. (2001). Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos. Recuperado desde <http://www.binasss.sa.cr/enconali.pdf>
- Rangan, A., Gill, T., y Webb, K. (s.f). Short questions for Surveys about bread and cereals intake: comparing measures of quantity versus frequency. *NSW Public Health Bulletin*, 17, 3–4. Recuperado de <http://www.phrp.com.au/wp-content/uploads/2014/10/NB06010.pdf>
- Sandvik, P., Kihlberg, I., Lindroos, A. K., Marklinder, I., y Nydahl, M. (2014.). Bread consumption patterns in a Swedish national dietary survey focusing particularly on whole-grain and rye bread. Recuperado de <https://doi.org/10.3402/fnr.v58.24024>