



Encuesta Actualidades 2019

## Granos básicos y pollo destacan en la dieta de los costarricenses

Laura Rodríguez Rodríguez

La encuesta afirma que la práctica vegetariana es baja en Costa Rica. Nutricionista opina que se debe investigar más

22 ENE 2020 Salud

Celebrar un cumpleaños, el Año Nuevo o la Navidad tienen algo en común: en la mayoría de estas actividades no puede faltar algún tipo de grano básico acompañado de una carne blanca. ¿La más consumida? El pollo.

Así se desprende de la última Encuesta Actualidades 2019, de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Los alumnos encargados del estudio fueron Julio Madrigal Sanabria, Dayana Gómez Quesada y Andrea Vargas Montero, quienes encontraron que el pollo es **la carne blanca con el mayor porcentaje de consumo (97 %)**, seguida por la de res (91 %) y la de cerdo (84 %). Por su parte, el pescado, los embutidos y los mariscos tienen un consumo inferior al 82.3 %.

“La encuesta iba dirigida a conocer cuánto ha proliferado la práctica vegetariana en la población costarricense. En eso, encontramos un comportamiento particular en el caso de

los granos básicos. **Los datos señalan que la mayoría de las personas los consumen todos los días, mientras que aquellas que se inclinan por el pescado o los mariscos, lo hacen menos de una vez por semana**", manifestó Andrea Vargas.

Si se habla sobre la frecuencia de consumo, **los granos básicos en la dieta de los costarricenses tampoco se quedan atrás, pero sí el pollo.**

Para entender lo anterior, es necesario explicar primero que los jóvenes clasificaron a las personas en tres grupos, según el número de días por semana que ingieren dichos alimentos. **Las categorías las dividieron en bajo, medio y alto.**

Como resultado, los granos básicos sobresalieron como el alimento que se consume, prácticamente, todos los días. **El porcentaje fue de 85.7 %.** En cambio, el pollo solo es ingerido uno o dos días por semana, al igual que la carne de res y cerdo. En la última posición, están los mariscos y el pescado, cuya frecuencia es menor a una vez por semana.

## Ingreso y consumo

Los datos anteriores le generaron a los estudiantes otra pregunta: si el consumo de carne blanca es tan generalizado en el país, **¿qué alimentos presentan patrones que diferencian la intensidad del consumo?**

La respuesta que encontraron fue sencilla. La diferencia está vinculada con alimentos como las verduras, las frutas, la leche y sus derivados. Pero, ¿por qué?

"Nos dimos cuenta, por ejemplo, de que en el grupo de baja intensidad de consumo de carne también es menor el número promedio de días de consumo de verduras, frutas, leche y derivados. Por su parte, las personas que ingieren más esos productos también son las que consumen más carne. **Esta dinámica está relacionada con el ingreso subjetivo. Entre más desfavorable es, menor es el consumo**", detalla el documento.

De acuerdo con la Dra. Marcela Dumani Echandi, integrante de la Comisión Institucional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Cisan) de la UCR, esa dinámica es esperada.

**"Cuando las personas sienten algunos alimentos muy encarecidos, simplemente no van a consumirlos.** Diferentes estudios han demostrado que, cuando se pierde poder adquisitivo, lo primero que se deja de comer son vegetales, frutas, lácteos y productos de origen animal", dijo.

La encuesta reveló que los hombres, las personas con menor nivel educativo y con un pobre ingreso son quienes tienen las principales dificultades.



Al cuestionarle a las personas cómo se consideraban según lo que consumían, el 49.3 % de los encuestados respondió que comían de todo, el 26 % se autodenominó carnívoro y el 20 % no se clasificó. Únicamente el 4.3 % se catalogó como vegano o vegetariano. Foto: Luis Alvarado.

---

## ¿Una baja práctica vegetariana?

Según el documento, ese alto consumo de carne, especialmente de pollo, **ha hecho que la dieta vegetariana no prolifere en el país**. Al momento de aplicarse la encuesta, solo el 0.4 % de los interrogados indicó no consumir carne.

“Existen diferentes tendencias alimentarias que tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas. Un ejemplo de esto es el vegetarianismo. Ante esta situación, nos surgió la pregunta: ¿cuánto ha proliferado esta práctica en el país? **Nos dimos cuenta de que los granos básicos y el pollo son consumidos por más del 90 % de la población**”, afirmó Andrea Vargas.

Para los jóvenes, **es válido afirmar que la dieta vegetariana existe en Costa Rica, pero su práctica es relativamente baja**. La Dra. Priscilla Araya, especialista en nutrición de la UCR, opina que debe investigarse más.

“Me llama la atención la forma en la que plantean la conclusión: ‘(...) el arraigo hacia el consumo de carne en el país no ha permitido que prácticas como el vegetarianismo proliferen fuertemente’, porque cuando veo los resultados presentados, yo concluyo otra realidad. Si se analiza de manera detallada, están indicando que apenas una tercera parte de la población consume mariscos y pescado, y lo hace menos de una vez por semana. Además, están diciendo que las carnes son consumidas por, aproximadamente, solo la

mitad de la muestra y, solamente, uno o dos días por semana. La leche y sus derivados no son consumidos todos los días por un 60 % de la población”.

“Entonces, ¿qué debe pasar para que el vegetarianismo proliferé? Precisamente lo que los resultados de esta encuesta están mostrando: **las personas están incluyendo cada vez menos cantidad, y con menos frecuencia, productos de origen animal en su alimentación**”, enfatizó la Dra. Araya.

Otra de las razones que da la Dra. Araya para interiorizar el estudio es la segunda conclusión de la encuesta. Esta indica que los indagados no comprendieron el término “vegetariano”.

Esa afirmación es respaldada por Julio Madrigal Sanabria, integrante del equipo. Él explicó que en las entrevistas las personas se autodenominaban vegetarianas, **no por abstenerse de comer carne como estilo de vida, sino porque ingerían vegetales**.

“Vimos que hay mucha gente que se autopercebe como vegetariano. Pero, al observar los datos, notamos que esa misma gente consume carne. Entonces concluimos que en Costa Rica podría desconocerse el término ‘vegetariano’. **Muchos decían que eran vegetarianos porque les gustaban más los vegetales, no porque era su estilo de vida**”, amplió Madrigal.

La Dra. Araya recalcó que la encuesta es un primer acercamiento valioso. **Pero se necesitaría una encuesta nacional de nutrición a fin de profundizar cuánto se practica la dieta vegetariana en el país**.

## Lea aquí la encuesta original



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información  
Área de cobertura: ciencias de la salud

[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [dieta vegetariana](#), [vegetarianismo](#), [consumo](#), [carne](#), [encuesta actualidades](#), [2019](#).