

BALANCE CALORICO DE TRABAJADORES AGRICOLAS GUATEMALTECOS CON DIFERENTES DIETAS

Dr. Fernando Viteri, Dr. Benjamín Torún, Dr. César Galicia y Dr. Edgar Herrera, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Guatemala.

Se midió la ingesta alimenticia de proteínas y calorías y el gasto calórico de dos grupos de campesinos en el altiplano de Guatemala. Cada grupo constaba de 18 hombres sanos de 17 a 40 años de edad. Un grupo (bajo) tenía una dieta promedio con 2,693 calorías y 82 gramos de proteína al día. El otro grupo (alto) tenía una dieta promedio con 3,555 calorías y 107 gramos de proteína por día. El metabolismo basal impone un gasto de 1,564 calorías en 24 horas. El gasto energético promedio de una tarea agrícola fue de 1,263 calorías. El gasto calórico diario total durante el período de la investigación, determinado por estudios de movimiento tiempo, midiendo el costo energético de diversas actividades, fue de 3,410 calorías para el grupo bajo y 3,694 para el alto. El grupo bajo tuvo una pérdida de peso de 115 gramos al día como promedio y el grupo alto perdió únicamente 10 gramos de peso por día.

Estos resultados demuestran la falta de capacidad de muchos trabajadores agrícolas para laborar eficientemente en el campo y sugieren que la suplementación calorica puede ser una medida importante para el desarrollo de países agrícolas.