

Propuesta de criterios de elegibilidad y listado de alimentos sugeridos para conformar una Canasta Básica Saludable de la Tarjeta AlimentAR

El documento y el listado propuesto (anexo) tuvo una primera versión preliminar elaborada por el equipo de CEPEA, que fue analizada en una Reunión de Trabajo llevada a cabo el jueves 16 de enero y de la que participaron las personas e instituciones que se listan a continuación. Esta versión final es el resultado de la mejor transcripción y articulación posible que el equipo de CEPEA realizó a partir de las discusiones y aportes trabajados en la Reunión, y no compromete las opiniones que cada participante quiera manifestar en forma particular al Consejo Nacional de Políticas Sociales. En el caso de la representación del Ministerio de Salud, se agradece muy especialmente su participación e intervenciones en la Reunión de trabajo y se deja explícito que este documento y su anexo no reemplazan ni comprometen el listado que ese Ministerio ya elaboró previamente.

Listado de participantes de la Reunión de Trabajo del 16 de enero

Bentivoglio Karina, Fundación Alimentaris
Borg Ayelén, CEPEA
Britos Sergio, CEPEA, Carrera de Nutrición, Universidad Nacional de Entre Ríos y Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)
Cagnoli Liliana, Red Argentina de Bancos de Alimentos
Carabajal Daniela, Banco de Alimentos de Buenos Aires
Celi Alejandra, Escuela de Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba y Proyecto Czekalinski
Concina Hain Eugenia, Fundación Alimentaris
Dal Buoni Silvio, Potenciar Comunidades
Espagnol Melisa, Potenciar Comunidades
Figuroa Gabriela, Ministerio de Salud
Giraldez Marisa, Banco de Alimentos de Buenos Aires
Herrera Vegas María Eugenia, consultora independiente
Hinsch Natascha, Red Argentina de Bancos de Alimentos
Kabbache Diana, Cátedras de Técnica Dietoterápica, Escuela de Nutrición UBA y USAL
Kenny Patricio, Carrera de Nutrición, Pontificia Universidad Católica de Buenos Aires
Kovalskys Irina, Investigadora ILSI
Leal Marcela, Carrera de Nutrición, Universidad Maimónides
López Laura, Centro de Promoción e Investigación en Nutrición Materna, Facultad de Medicina, UBA
Luzzi Jazmín, Red Argentina de Bancos de Alimentos
Maldonado Martín, CONICET, Proyecto Czekalinski
Moreno Celina, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Murphy Marcela, INTI
Pancrazio Gastón, Facultad de Bromatología, Universidad Nacional de Entre Ríos
Salvia Agustín, Observatorio de la Deuda Social, UCA
Simonetti Cecilia, CEPEA
Tamburini Camila, CESNI
Tinelli Flavia, Acrux Partners
Ubino Vanina, Fundación Alimentaris
Vilella Fernando, Programa de Bioeconomía, Facultad de Agronomía UBA
Yofre Francisco, FAO
Zuleta Angela, Cátedra de Bromatología, Facultad de Farmacia y Bioquímica UBA

Propuesta de criterios de elegibilidad y listado de alimentos sugeridos para conformar una Canasta Básica Saludable de la Tarjeta AlimentAR

1.- ¿ Porqué definir una canasta básica saludable para la tarjeta AlimentAR ?

La situación de “hambre” que se enuncia en el objetivo del Plan gubernamental reconoce tres hechos:

- una alta prevalencia de inseguridad alimentaria (datos del Observatorio de la Deuda Social de la UCA)¹;
- prevalencias también elevadas de malnutrición cuya forma más preponderante es el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) instalado en edades tempranas (según datos de la última encuesta nacional de nutrición y salud (ENNyS 2), por cada niño menor de seis años con desnutrición (aguda) hay 8,5 con exceso de peso, mientras en escolares la prevalencia alcanza al 40% de los niños)²;
- y por último, la propia ENNyS y las encuestas de Factores de Riesgo (ENFR), así como el estudio de CEPEA -ABCDieta- informan bajos consumos de hortalizas, frutas, legumbres, lácteos y cereales poco refinados^{3 4}; y altos (consumos) de alimentos y bebidas que se recomiendan como ocasionales (fuente preponderante de azúcar) y de alimentos fuente de hidratos de carbono pero pobres en fibra (panificados, harinas muy refinadas, papa, arroz común, fideos de harina de trigo).⁵

Las brechas entre recomendaciones de consumo de los alimentos de mejor calidad nutricional (los cinco grupos señalados al principio del párrafo precedente) y su ingesta efectiva alcanza magnitudes (déficits) superiores al 50% (ABCDieta, CEPEA 2019)⁶. Según este último estudio los excesos de los alimentos fuente de hidratos de carbono, pero pobres en fibra superan entre 2 y casi 3 veces la recomendación⁷ mientras que los azúcares agregados (no intrínsecos de los alimentos) también muestran un exceso cercano al 80% del valor máximo recomendado⁸.

En los hogares pobres no solo es habitual “comer” este tipo de dieta, sino que un escenario muy probable en la Argentina 2020 es que continúen haciéndolo; más aún, ese mismo patrón alimentario

¹ <http://uca.edu.ar/es/observatorio-de-la-deuda-social-argentina/barometro-de-la-deuda-social-argentina/informes-anales-de-la-deuda-social-argentina>

² http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-2019.pdf

³ Aquellos cuya relación entre hidratos de carbono totales y fibra es menor a 10

⁴ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0225101>

⁵ <https://www.instagram.com/p/B4uUjndDqir/>

⁶ Ref (5)

⁷ Considerando la recomendación de consumo (según GAPA) de lácteos, hortalizas y frutas y el valor máximo de azúcares libres, el mix o combinación de otras fuentes de hidratos de carbono necesaria para cubrir la recomendación de fibra es mínimamente 50% con origen en panificados, harinas y hortalizas feculentas y 50% proveniente de legumbres, granos, avena y cereales integrales. Si el consumo de hortalizas y frutas es menor al recomendado, la proporción debería ser más preponderante en los últimos.

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29565308>

suele reproducirse en la oferta alimentaria de diferentes programas (comedores, merenderos, bolsones) y también se refleja en la lista del Programa Precios Cuidados.

Por ello se considera importante que la tarjeta AlimentAR ofrezca una clara señal de cuáles consumos son los preferibles (a promover) y cuáles deberían disminuirse.

También se entiende que la distribución de tarjetas y la permanencia en el programa deben ir acompañados en el tiempo por acciones efectivas de educación alimentaria para una mejor compra y preparación de alimentos; con especial énfasis en un mayor acceso a frutas y vegetales y productos frescos entre los alimentos de mayor densidad nutricional ya que modificar hábitos fuertemente arraigados requiere horizontes temporales que no son cortos.

2.- Acerca de los criterios para la definición de una canasta básica saludable de la Tarjeta AlimentAR

Ni en la legislación alimentaria ni en el cuerpo normativo que rige la política nutricional ni aún en las Guías Alimentarias (GAPA y GAPI)⁹ existe una definición o identificación de alimentos bajo la denominación de “saludables”. Término que sí se aplica a las dietas o patrones alimentarios.

Por otra parte, el concepto de “canasta básica saludable” permite distinguir esa conformación de la conocida como Canasta Básica de Alimentos (CBA), con la cual se mide pobreza por ingresos pero que por su propia definición¹⁰ resulta un criterio inadecuado en términos de valoración de una alimentación saludable.

Y también se diferencia de la “canasta saludable de alimentos” (CSA)¹¹, que se trata de un patrón normativo basado en guías alimentarias y otras recomendaciones emergentes de la literatura científica y que refleja la estructura de una dieta enteramente saludable.

En relación con la definición de tal canasta básica saludable, las GAPA y su versión (próxima a editarse) para niños pequeños (GAPI), son por el momento el mejor criterio para identificar cuáles alimentos y bebidas pueden conformarla, y en qué niveles de jerarquía, para su aplicación en la Tarjeta AlimentAR.

Las GAPA¹² establecen cinco grupos de alimentos cuyo consumo se recomienda como frecuente, diario o regular por su esencialidad: hortalizas y frutas; leche, yogur y queso; carnes y huevos; legumbres, cereales, papa, pan y pastas y aceites, (junto con semillas y frutos secos). Además de agua como bebida de elección.

Un sexto grupo es considerado como de consumo ocasional (por su baja calidad nutricional) y comprende al azúcar, bebidas azucaradas, dulces y mermeladas, golosinas, galletitas, bizcochos, facturas, alfajores, pastas rellenas, fiambres, carnes procesadas (ej.: hamburguesas, medallones o

⁹ http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf

¹⁰ consumos similares a los que conforman el patrón alimentario de la población del 2do o 3er decil de ingresos de la población

¹¹ <http://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2019/02/DIAETA-art%C3%ADculo-dise%C3%B1o-canasta-saludable-2018.pdf>

¹² Ref (9)

prefritos), grasas sólidas y aderezos, chocolates, postres azucarados, productos de copetín o snacks, tortas, helados, cereales de desayuno y barras de cereales azucaradas.

Entre los primeros cinco grupos se encuentran alimentos que claramente coinciden con aquellos cuyo consumo debe promoverse en la población (“productos preferentes”); en los mismos (cinco) grupos también se encuentran productos de buen perfil o calidad nutricional, varios de ellos de consumo arraigado en nuestro patrón alimentario, aunque con un gradiente de elegibilidad algo menor: podrían identificarse como productos “aceptables (o elegibles) pero de menor preferencia”.

Por último, en el sexto grupo se encuentran los alimentos y bebidas cuya recomendación de consumo es ocasional (“no elegibles para la tarjeta AlimentAR”). No se trata de productos que las GAPA dejen de considerar y recomendar, pero que por su calidad nutricional y recomendación de consumo ocasional, se considera que la tarjeta AlimentAR no debiera incluirlos en esta instancia o bien no incentivar su consumo.

Siguiendo la línea de las GAPA, se publicarán próximamente las GAPI, que están destinadas a la población infantil de hasta 2 años, a diferencia de las primeras cuya población objetivo es la población de esta edad en adelante. Las GAPI fueron actualizadas teniendo en cuenta las modificaciones en el perfil epidemiológico-nutricional de esta población y los cambios en los patrones de consumo de niños de 6 a 23 meses de edad.

Por las especificidades propias de los niños pequeños cabe realizar algunas aclaraciones particulares que guiarán la inclusión o consideración de ciertos alimentos como sugeridos o no en la compra con la tarjeta. Los mismos son detallados en la columna “Consideraciones adicionales para niños y niñas de 6 a 24 meses” en el listado anexo.

En relación con la promoción de la lactancia materna (LM) y priorización de la leche materna como alimento del lactante, las fórmulas infantiles 1 - de inicio- y 2 - de continuación- (en menores de 12 meses) se consideran elegibles en los casos de madres que por diversas razones no hayan podido establecer o continuar la LM y bajo criterio profesional, evitando de esta manera la utilización de la leche de vaca como alternativa de alimentación en este grupo etario, lo cual resultaría aún más perjudicial para la salud del lactante.

Listado sugerido para la conformación de la Canasta Básica Saludable de la Tarjeta AlimentAR

Criterio: alimentos sugeridos en base a lineamientos de GAPA y GAPI y diferenciados según densidad de nutrientes, independientemente de su condición de procesamiento.

En el listado a continuación se ha pretendido delimitar de forma clara cuáles alimentos es indispensable y urgente promover a través de la tarjeta (primera columna, preferentes) porque sus consumos son esenciales y en muchos casos bajos; y cuáles productos es conveniente que no sean destino del gasto con la tarjeta (tercera columna no elegibles) porque representan las variedades (dentro de cada grupo de las GAPA) de menor calidad (densidad) nutricional y porque entre ellos se encuentran los productos que diferentes estudios identifican como de alta incidencia en la ingesta en exceso de nutrientes críticos; es el caso del azúcar, bebidas azucaradas, algunas preparaciones listas (pizzas, empanadas) y algunas galletitas dulces. Entre ambos (segunda columna), se identifican productos que tienen una calidad o densidad nutricional intermedia, que se consideran elegibles en una segunda jerarquía en relación a los preferentes.

Grupo GAPA	Variedades preferentes	Variedades elegibles, pero de menor preferencia	Variedades de consumo ocasional o no elegibles para la tarjeta AlimentAR	Consideraciones adicionales para niños entre 6 y 24 meses de edad
Verduras y Frutas	Frescas (todas) y desecadas (sin azúcar agregado), conservas de vegetales	Frutas enlatadas	Purés de frutas comerciales, hortalizas rebozadas y/o prefritas	No se recomiendan purés de frutas comerciales
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	Legumbres secas, sueltas, envasadas o en conserva, harinas y texturizados de legumbres, todo tipo de harinas y cereales integrales, fideos 100% sémola, integrales y de legumbres; avena; salvado de trigo y de avena, trigo burgol, fideos	Arroz común, fideos de harina de trigo, harina de trigo y maíz, papa, pan blanco, tostadas, tapas de empanadas y pascualina	Pastas rellenas; panes para panchos y hamburguesas, pizzas y empanadas, prepizzas, galletitas tipo crackers no integrales, premezclas de harina para preparar	Hasta el año no se recomiendan cereales integrales. No se recomiendan cereales precocidos azucarados ni bebidas a base de frutas secas o legumbres.

	con fibra y verduras, sémola, arroz integral o parboil, galletitas y pan integrales, batata, mandioca, choclo, premezclas de harinas sin TACC			
Leche, yogur y queso	Todo tipo de leches; yogures bebibles, firmes o cremosos; quesos untables o firmes;	Leche chocolatada; yogures con agregados (colchones o capuchones)	Postres lácteos; bebidas a base de leche; quesos fundidos	En menores de 1 año que no reciben lactancia materna se contemplan fórmulas infantiles 1 y 2 (de inicio y continuación). No se recomienda leche entera de vaca. Las leches o fórmulas de crecimiento (3 y 4) podrían contemplarse en base a criterios de salud pública fundados en deficiencias nutricionales en la etapa de alimentación complementaria
Carnes y huevos	Todo tipo de carnes frescas (vacuna, ave, cerdo o pescado) y huevos	Pescados envasados	Carnes procesadas (hamburguesas, medallones, prefritos o rebozados), salchichas, fiambres,	

			embutidos, paté, picadillo, viandada	
Aceites (+ semillas y frutos secos)	Todas las variedades		Frutas secas y semillas con agregado de sal y/o azúcar	
Bebidas e infusiones	Agua envasada, con o sin gas, té, yerba mate	Jugos 100% frutas no azucarados	Todas las variedades endulzadas; bebidas a base de legumbres, bebidas alcohólicas, deportivas o energizantes	No se recomiendan infusiones de hierbas
Alimentos de consumo ocasional (grupo 6)		Mermeladas, dulces compactos, dulce de leche, miel, manteca, crema de leche	Azúcar, golosinas, obleas y galletitas dulces, bizcochos dulces y salados, facturas, alfajores, aderezos, chocolates, postres azucarados, productos de copetín o snacks, tortas, helados, cereales de desayuno y barras de cereales azucaradas, grasa animal, margarina, cacao y otros polvos azucarados	No se recomienda miel en niños menores de 1 año