



Cátedra de Política Alimentaria  
Escuela de Nutrición



# EL ESTADO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE - EAS- 2011

**Sergio Britos  
Agustina Saraví  
Nuria Chichizola  
Florencia Silva**

**El “Estado de la alimentación saludable en Argentina 2011” (EAS 2011)** refleja el análisis de la calidad global de la “mesa” de los argentinos, producido por la Escuela de Nutrición de la UBA (Cátedra de Política Alimentaria), en forma integrada con investigaciones que se llevan adelante en el Programa de Agronegocios y Alimentos (PAA) de la misma Universidad. También participa en su elaboración la Cátedra de Formulación de Proyectos Nutricionales de la Carrera de Nutrición de la Universidad Nacional de Entre Ríos (UNER).

El análisis realizado intenta describir la medida en que la dieta promedio (“la mesa”) de los argentinos se adecua a las metas planteadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2003 (Informe sobre Dieta, Nutrición y Prevención de enfermedades crónicas). Los desvíos o brechas en relación con las metas deben entenderse como el objetivo de las políticas de promoción de la alimentación saludable.

Conceptualmente, el EAS entiende que la calidad nutricional de la dieta y una alimentación saludable se basa en el consumo regular de alimentos variados de diferentes grupos, en cantidades que cubran los requisitos nutricionales esenciales y no se exceda en su aporte de kilocalorías (Kcal) ni de nutrientes de comprobada relación con enfermedades crónicas. Para ello son relevantes la variedad de alimentos consumidos y la preferencia por aquellos con alta densidad o concentración de nutrientes por unidad de kilocalorías.

### **Breve síntesis metodológica**

El informe se basa en el diseño de una **hoja de consumo aparente de alimentos**, elaborada en base a estadísticas de los Ministerios de Economía y Agricultura, cámaras empresarias, revistas especializadas, empresas alimentarias y referentes calificados.

La hoja de consumo registra el consumo aparente de alimentos del total de la población argentina en kilos por persona por año. No se trata de una encuesta alimentaria ni permite inferir consumos diferenciados por niveles socioeconómicos ni regiones. Los datos deben entenderse como el consumo global a nivel nacional. Se desagrega en 80 alimentos de todas las categorías de consumo.

Los consumos físicos fueron traducidos a sus equivalentes en kilocalorías y nutrientes según la Tabla de composición de alimentos SARA (Ministerio de Salud) y cuando fue necesario se utilizó una base propia elaborada en el marco de las investigaciones del equipo.

Los nutrientes analizados son aquellos cuya ingesta en exceso es factor de riesgo de enfermedades crónicas y que fueran señalados en OMS 2003: grasas totales, saturadas y trans, sodio y azúcares agregados (nutrientes críticos). También se analizó la ingesta aparente de fibra, nutriente de ingesta habitualmente deficitaria.

En línea con algunos trabajos anteriores, se determinó la ingesta de kilocalorías dispensables. Se trata de aquellas aportadas por alimentos de baja densidad de nutrientes, sea bajo la forma de calorías que no son vehículo de nutrientes (calorías vacías); o bien por el agregado de azúcares simples o grasas a la matriz de un alimento o también es el caso del exceso de grasas en alimentos como por ejemplo algunos cortes de carnes o variedades de lácteos.

En todo caso, se trata de kilocalorías en exceso, cuya ingesta debe moderarse.

Los indicadores de calidad de dieta elaborados son:

- 1.- Adecuación de la ingesta de grasas totales, saturadas, trans, sodio, azúcares agregados y fibra a las metas del Informe OMS 2003
- 2.- Brechas alimentarias en hortalizas, frutas, pastas, arroz y legumbres, lácteos no enteros, carnes magras y aceites (categorías de alimentos de alta calidad o densidad nutricional)
- 3.- Brechas nutricionales en panificados, lácteos y carnes
- 4.- Ingesta de Kilocalorías dispensables
- 5.- Fuentes alimentarias principales de las kilocalorías dispensables
- 6.- Fuentes alimentarias principales de los nutrientes críticos; identificación del núcleo de alimentos críticos o prioritarios

En esta edición del EAS (2011) se diseñó y calculó por primera vez un Índice de Alimentación Saludable (IAS), índice que resume en un resultado único y final la calidad global de la alimentación. El IAS se elaboró sobre la base (con adaptaciones) de la metodología (Healthy Eating Index) propuesta por el Departamento de Agricultura de los EEUU (USDA).

El cálculo del IAS toma en cuenta y pondera los siguientes indicadores:

- a) adecuación del consumo de frutas (en relación a un patrón alimentario saludable)
- b) adecuación del consumo de hortalizas (en relación a un patrón alimentario saludable)
- c) adecuación del consumo de cereales, pan, legumbres y hortalizas feculentas (en relación a un patrón alimentario saludable)
- d) proporción de cereales bajo la forma de pastas, arroz y legumbres
- e) proporción de cereales integrales
- f) adecuación del consumo de leche, yogur y queso (en relación a un patrón alimentario saludable)
- g) cantidad de leche, yogur y queso no enteros
- h) adecuación del consumo de carnes (en relación a un patrón alimentario saludable)
- i) cantidad de cortes o formas magras de carnes
- j) adecuación del consumo de aceites (en relación a un patrón alimentario saludable)
- k) variedad de aceites (consumo de aceites fuente de ácidos grasos diferentes a los omega 6)
- l) porcentaje de grasa saturada
- m) cantidad de sodio
- n) cantidad de azúcares agregados
- o) porcentaje de kilocalorías dispensables

El resultado final se expresa en un valor en una escala de 0 a 100.

## **Resultados**

**Tabla 1: Adecuación del consumo a metas de alimentación saludable**

<b>Nutriente</b>	<b>Meta</b>	<b>Ingesta aparente</b>
Kilocalorías (por día por persona)	2250	2994
Grasas totales (% de las Kcal totales)	15-35 %	31 %
Grasas saturadas (% de las kcal totales / % de las grasas totales)	< 10% de las Kcal totales 30 % de las grasas totales	12 % / 36 %
Grasas trans (% de las kcal totales)	< 1 %	0,5 %
Sodio (gr)	< 2 gr	4,5 gr
Azúcares agregados (% de las Kcal totales)	10 %	18 %
Kilocalorías dispensables (% de las Kcal totales)	13-17 %	29 %
Frutas y Hortalizas (gr)	> 400 gr	330 gr
Fibra (gr)	< 25 gr	18 gr

El argentino promedio dispone para su consumo unas 750 kcal por sobre las requeridas (33% más), valor que es consistente con la prevalencia de sobrepeso y obesidad señaladas por las encuestas nacionales del Ministerio de Salud (ENNyS 2005 y ENFR 2005 y 2009) y otros estudios de diferente representatividad.

Desde la perspectiva de metas de una alimentación saludable, las inadecuaciones más importantes se dan en el bajo consumo de hortalizas y frutas; el alto porcentaje de kilocalorías dispensables, azúcar y sodio.

En menor medida la inadecuación en grasas saturadas.

**Tabla 2: Brechas alimentarias y nutricionales (% respecto de un patrón alimentario saludable)**

	Brechas alimentarias (diferencia -positiva o negativa- respecto de un patrón saludable)	Brechas nutricionales (diferencia -positiva o negativa- respecto de un patrón saludable)		
		Grasas saturadas	Sodio	Azúcares
Hortalizas	- 43 %			
Frutas	- 46 %			
Lácteos	- 45 % (80% del consumo con grasa regular)	100 %	27 %	35 %
Carnes	97 % (solo 25% del consumo cortes magros)	63 %	190 %	0 %
Pastas, arroz, legumbres	- 49 %			
Harinas y hortalizas feculentas	250 %			
Pan	100 %		40 %	

Las brechas alimentarias indican la diferencia entre el consumo registrado en la hoja de consumo y las cantidades recomendadas en un Patrón Alimentario Saludable. En hortalizas, frutas, lácteos y pastas, arroz y legumbres la brecha se ubica en un piso de - 43% y llega casi a la mitad.

En el caso de lácteos debe sumarse el hecho de que un 80% del consumo de la categoría se da en sus formas regulares de grasa, cuando la recomendación es que excepto los niños menores de 2 años, el resto de la población tienda a seleccionar lácteos no enteros.

En el caso de los cereales y legumbres, se los reagrupó en tres categorías. Por un lado las pastas, arroz y legumbres, que tienen como aspectos diferenciales el tipo de trigo de origen (más duro en el caso de pastas), el mayor contenido de fibra en el caso de legumbres, mayor contenido de proteínas y un menor índice glucémico. Estos atributos los diferencian respecto de las harinas, hortalizas feculentas o productos derivados de la elaboración de harinas altamente refinadas.

Así definida, la brecha en el consumo de pastas, arroz y legumbres es negativa (bajo consumo) y cercana al 50%. Al interior del grupo, los productos de más bajo consumo son las legumbres. Mientras que la de harinas y hortalizas feculentas y pan son muy elevadas.

En carnes es característico el exceso en su consumo (97% de brecha positiva) agravado por el hecho de que el argentino promedio prefiere los cortes grasos (75% del total de carnes).

Las brechas nutricionales indican la medida en que la combinación de alimentos de algunos grupos característicos se adecua más o se aleja de un perfil saludable. Es reflejo de elecciones alimentarias de variedades de alto contenido en grasas, azúcares o sodio.

Una brecha nutricional positiva y alta (grasas saturadas en lácteos y carnes, sodio en carnes y en menor medida sodio en panificados) refleja la necesidad de intervenir sobre los criterios de elección del consumidor (educación e información alimentaria) o bien es señal de cambios necesarios (en perfiles nutricionales) por parte de la industria alimentaria.

**Tabla 3: Origen de las kilocalorías dispensables según tipo de producto (% sobre el total de Kcal dispensables)**

Tipo de producto	%
Bebidas e infusiones azucaradas	38
Dulces y mermeladas	13
Azúcar de mesa	12
Carnes	12
Lácteos	11
Grasas sólidas	7
Golosinas	3,5
Galletitas dulces, facturas, alfajores	2,5
Galletitas y panificados salados	0,75

La dieta promedio de los argentinos aporta prácticamente 900 kcal dispensables sobre un total de casi 3000 kcal (29%). Las bebidas y el azúcar que se agrega a infusiones (típicamente mate) aportan casi 4 de cada 10 kcal dispensables.

Carnes y lácteos, alimentos tradicionales de la mesa argentina, aportan en conjunto un 23%, reflejo de las elecciones de lácteos enteros y cortes grasos de carnes.

Mientras tanto, alimentos muchas veces señalados como responsables principales de los excesos: golosinas, galletitas, alfajores, snacks y panificados dulces y salados (la familia de productos del “kiosco”) aportan mucho menos, en conjunto un 7%.

Es claro que el mayor aporte de Kcal dispensables se origina en los azúcares y no en las grasas y entre aquellos, las bebidas e infusiones azucaradas son fuente principal. Pero también es necesario reparar en la necesidad de un cambio progresivo en la selección de alimentos típicos y cotidianos de la mesa familiar.

En “la mesa” de los argentinos, los productos (**alimentos críticos o prioritarios**) que son fuente principal de Kcal dispensables, azúcares agregados, sodio y grasas saturadas, en tanto aportan el 85% de su ingesta total son: Bebidas azucaradas; azúcar; pan; dulces y mermeladas; quesos regulares; fiambres y chacinados; formas grasas de carne vacuna y pollo; sal de mesa; leche y yogur enteros; grasas sólidas; facturas de panadería; galletitas dulces secas; galletitas crackers; golosinas; aderezos; salchichas y hamburguesas; caldos y sopas; tomate enlatado.

Por su importancia en la preferencia infantil y de jóvenes, en esta edición 2011 del EAS se analizó como caso particular el subgrupo de productos derivados de harinas o cereales y característicos de ocasiones de consumo informal del tipo colaciones, kioscos, reuniones de amigos, etc.

**Tabla 4: Aporte de Kcal dispensables y nutrientes críticos en el subgrupo de alimentos indulgentes**

Alimento	%
Facturas	25
Galletitas dulces secas	22
Galletitas crackers	20
Galletitas rellenas	15
Alfajores	8
Snacks	5
Barras de cereal	3

En conjunto estos productos aportan el 3,5% de las Kcal dispensables, 10% de grasas saturadas y 6% de sodio y de azúcares agregados. Sin embargo, en una mirada intra-grupo, las facturas de panadería, de alto consumo en la dieta promedio, se destacan por su aporte en grasas saturadas y azúcares agregados y junto al sodio aportado por el alto consumo de pan, convierten a las panaderías y su cadena de proveedores en un foco necesario de políticas de alimentación saludable.

**Tabla 5: Índice de Alimentación Saludable (IAS)**

<b>Componente</b>	<b>Máximo puntaje posible</b>	<b>Puntaje en el EAS 2011</b>
Frutas	10	4,6
Hortalizas	10	4,9
Cereales, legumbres, hortalizas feculentas y pan	3	3
Pastas, arroz y legumbres	3,5	1,6
Cereales integrales	3,5	1,1
Leche, yogur y quesos totales	5	3,3
Leche, yogur y quesos no enteros	5	2,4
Carnes totales	5	5,0
Carnes magras	5	1,6
Aceites totales	5	5,0
Variedad de aceites (fuentes diferentes a ácidos grasos omega 6)	5	2,8
Grasas saturadas	10	4,0
Sodio	10	1,0
Azúcares agregados	10	2,0
Kcal dispensables	10	2,0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>44,3</b>

Los resultados del IAS son elocuentes en relación a la calidad y las brechas cualitativas de “la mesa” de los argentinos. El índice ofrece una mirada más completa que cada indicador por separado. La diferencia entre el puntaje calculado y el ideal refleja la brecha o distancia por mejorar (56% en el caso de la dieta promedio argentina). Y en ese sentido, las brechas más importantes son las de sodio, azúcares agregados y Kcal dispensables.

En un segundo escalón el escaso consumo de cereales en sus formas integrales y carnes y lácteos en sus variedades magras. Luego de lo cual se observan los bajos consumos en hortalizas, frutas y el grupo de pastas, arroz y legumbres.

## **Breve identificación de conclusiones principales y recomendaciones**

- 1.- La calidad de la dieta promedio argentina es un 56% menor que un estándar ideal de alimentación saludable y las kilocalorías de baja calidad (dispensables) son el doble de lo recomendado
- 2.- Las principales inadecuaciones son el exceso de sodio y azúcares en la dieta, además de un consumo en exceso (cantidad y tamaño de porciones) de algunos alimentos de menor calidad nutricional relativa
- 3.- Otro tanto ocurre por el lado del bajo consumo de hortalizas, frutas, legumbres y pastas y arroz integrales
- 4.- El consumo de carnes es alto y se da principalmente en sus formas de cortes grasos
- 5.- El consumo de leche y yogur es bajo y se da principalmente en variedades enteras (3% grasa)
- 6.- La variedad de la dieta promedio argentina es muy limitada; de tal forma que 6 familias de productos: harinas y pan, carnes, azúcar y dulces, aceites, bebidas y lácteos concentran el 80% de las Kcal consumidas
- 7.- El objetivo de disminuir kilocalorías de baja calidad (dispensables) en la dieta debe tener en cuenta el alto consumo de bebidas e infusiones azucaradas, carnes y lácteos grasos o enteros. Los típicos productos de “kiosco” inciden en menor medida en la ingesta en exceso de Kcal dispensables
- 8.- Del mismo modo, cualquier estrategia efectiva de promoción de una alimentación saludable debe considerar como objetivo la dieta global, la alimentación en su conjunto y en todo caso priorizar las intervenciones sobre los alimentos que por su frecuencia de consumo, penetración en los hogares y cantidades consumidas tienen mayor incidencia en los excesos en la ingesta de Kcal y nutrientes críticos. Esto es especialmente válido en el caso de políticas alimentarias orientadas al consumo infantil
- 9.- Las mayores inadecuaciones en materia de alimentación saludable tienen que ver con tres excesos: sodio, azúcares y cantidades (globales) de alimentos pero también muchos déficits: hortalizas, frutas, legumbres, pastas y arroz integrales, lácteos no enteros. En cambio las intervenciones suelen poner más énfasis en los límites que en los incentivos para consumir más saludable
- 10.- ¿ qué resta hacer o continuar sosteniendo ? acuerdos (público-privados) y estímulos competitivos para la producción y el desarrollo de alimentos saludables y el mejoramiento progresivo de la calidad nutricional de la oferta; incentivos al consumo de alimentos de buena calidad nutricional; comedores escolares de calidad y estrategias efectivas y sostenidas de educación e información alimentaria

## **Bibliografía consultada**

- 1.- Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados, Ministerio de Salud, Buenos Aires, 2007
- 2.- Segunda encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no trnsmisibles, Ministerio de Salud, Buenos Aires, 2011
- 3.- Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas; Serie de Informes Técnicos 916, OMS, 2003
4. - Dietary guidelines for Americans 2010, USDA, 2011
- 6.- Britos S.; Saraví A.; Chichizola N.; Vilella F.; Hacia una alimentación saludable en la mesa de los argentinos. Programa de Agronegocios y Alimentos UBA. Buenos Aires, mayo 2012
- 7.- Britos S.; Saraví A.; Chichizola N.; ¿ Dónde están y porqué son importantes las calorías dispensables en la revisión de guías alimentarias argentinas ? Mimeo presentado en las Jornadas de Nutrición, AADyND, 2011