

## **Estudio exploratorio sobre hábitos alimentarios durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio**

### **Reporte de síntesis metodológica y resultados priorizados**

El estudio exploratorio sobre hábitos alimentarios durante el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) se llevó a cabo entre el 7 y 12 de mayo de 2020 con el propósito de caracterizar la frecuencia de consumo de grupos de alimentos característicos del patrón alimentario local y trazadores de consumos saludables y poco saludables en la población. La frecuencia reportada por los sujetos encuestados solo refiere a ocasiones de consumo, no a cantidades consumidas.

Se realizó a través de un formulario online que indagó la frecuencia de consumo de 14 grupos, categorías o subcategorías de alimentos<sup>1</sup>. Los primeros cinco grupos coinciden con los que las Guías Alimentarias (GAPA) recomiendan como de consumo regular. A ellos se sumaron otras agregaciones que refieren a alimentos de alta densidad calórica o fuente de nutrientes en exceso en la dieta. El formulario también registró información sobre variables de categorización de la muestra (edad, género, provincia, condición laboral, presencia de niños o recepción de planes sociales).

Las preguntas sobre hábitos alimentarios consistieron en opciones de respuestas predeterminadas referidas a cuatro posibles frecuencias de consumo: diario (todos los días), frecuente (6, 5, 4 veces/semana), poco frecuente (3, 2, 1 vez/semana) y rara vez (menos que una vez por semana / no consumo).

La encuesta se dirigió a través del sitio [Nutrinfo.com](http://Nutrinfo.com) y las redes sociales de CEPEA; sus receptores de origen fueron mayoritariamente profesionales de nutrición a quienes se solicitó que reenvíen el formulario a por lo menos tres personas de su conocimiento (clientes, pacientes o conocidos) que preferentemente no fueran profesionales afines. La muestra total fue de 3539 sujetos, de los cuales el 80,8% no correspondió a profesionales de salud.

La distribución de la muestra fue manipulada para estimar ponderadores por edad, género, provincia de residencia y presencia de niños; los ponderadores fueron necesarios para balancear las respuestas obtenidas en la muestra de individuos y mejorar su representatividad.

Las Tablas 1 y 2 resumen los criterios adoptados para la construcción de dos indicadores ad-hoc: el indicador de consumo saludable (alimentos de alta densidad de nutrientes) y otro de puntaje global de la dieta. Los resultados que se exponen luego se refieren a las muestras respectivas ponderadas por edad, género, condición laboral y presencia de niños. Ambos indicadores son construcciones ad-hoc de este estudio, propuestos como una manera rápida de aproximar una valoración de la adecuación de la dieta a recomendaciones de las GAPA.

---

<sup>1</sup> Hortalizas no feculentas; frutas; leche, yogur y quesos; carnes frescas; legumbres, cereales/harinas/pastas y hortalizas feculentas; pan y galletitas saladas; galletitas dulces, facturas y repostería; bebidas azucaradas; mate e infusiones con azúcar; fiambres y embutidos; tartas y empanadas; pizza y bebidas alcohólicas

**Tabla 1: Criterios para el tratamiento de las respuestas sobre consumo semanal de alimentos**

	<b>Criterio de consumo deseable (mínimo) o adecuado de alimentos de alta densidad de nutrientes (*)</b>	<b>Criterio de consumo en exceso de alimentos de baja densidad de nutrientes</b>
<b>Hortalizas no feculentas</b>	Diario o frecuente	
<b>Frutas</b>	Diario o frecuente	
<b>Carnes frescas</b>	Poco frecuente (frecuencia mínima) o más	
<b>Lácteos</b>	Diario o frecuente	
<b>Legumbres / cereales / pastas / harinas / hortalizas feculentas</b>	Diario o frecuente en cereales/pastas/harinas/hortalizas feculentas con al menos poco frecuente en legumbres	
<b>Alimentos fuente de harinas muy refinadas</b>		Consumo frecuente o diario en al menos dos grupos de alimentos fuente (**)
<b>Alimentos fuente de azúcares</b>		Consumo frecuente o diario en al menos dos grupos de alimentos fuente (***)
<b>Comidas rápidas</b>		Consumo frecuente o diario en al menos dos grupos de comidas rápidas (****)

(\*) Las GAPA recomiendan consumir diariamente los cinco primeros grupos alimentarios, de alta densidad de nutrientes; solo a los efectos del estudio, se consideró adecuado un consumo diario o al menos frecuente; en carnes, el criterio se modificó hasta un mínimo de poco frecuente y en legumbres y cereales el consumo diario o frecuente se ajustó por una frecuencia como mínimo de poco frecuente de legumbres.

(\*\*) Alimentos fuente de harinas muy refinadas: pan, galletitas saladas / harinas, pastas, hortalizas feculentas / pizza

(\*\*\*) Alimentos fuente de azúcares: bebidas azucaradas / galletitas dulces, facturas o repostería / mate o infusiones con azúcar

(\*\*\*\*) Alimentos fuente de comidas rápidas: fiambres, embutidos / tartas, empanadas /pizza

**Tabla 2: Definición de indicadores de consumo saludable y puntaje global de la dieta en base a criterios de tratamiento de respuestas de consumo semanal (tabla 1)**

	<b>Consumo saludable (según ocasiones de consumo semanal de alimentos de alta densidad de nutrientes)</b>	<b>Puntaje global de la dieta (ocasiones de consumo semanal de alimentos de alta densidad de nutrientes ajustado por frecuencia de consumo de alimentos de baja densidad) (*)</b>
<b>Bueno/a</b>	5 grupos con consumo adecuado	4 o 5 puntos
<b>Aceptable</b>	4 grupos con consumo adecuado	3 puntos
<b>Regular</b>	3 grupos con consumo adecuado	2 puntos
<b>Bajo/a</b>	Menos de 3 grupos con consumo adecuado	Menos de 2 puntos

(\*) Cada criterio de alimentos saludables suma un punto y cada criterio de alimentos poco saludables resta un punto

## Resultados

Los resultados que se presentan en la Tabla 3 y gráficos 1 y 2 informan los porcentajes de tres agregaciones de la población (todos o población general, desocupados + trabajadores inestables y hogares con presencia de niños) para dos indicadores:

- a) Consumo saludable: % de sujetos según diferentes niveles de adecuación a los criterios de consumo deseable o mínimo de alimentos de alta densidad de nutrientes <sup>2</sup>.
- b) Puntaje global de la dieta: % de sujetos según diferentes niveles de adecuación a los criterios de consumo deseable de alimentos de alta densidad de nutrientes (más saludables) ajustado por la frecuencia de consumo de los de baja densidad (poco saludables) <sup>3</sup>.

Las frecuencias de personas informadas en la Tabla 3 no se basan en las cantidades consumidas de cada tipo de alimento sino a las ocasiones en que ellos fueron consumidos, independientemente de la cantidad. Se trata por lo tanto de indicadores más cualitativos que cuantitativos que aproximan una valoración sobre la calidad de dieta y probablemente sobreestimen los porcentajes de población con consumos saludables y puntajes globales de la dieta adecuados (si se hubiera preguntado cantidad los porcentajes de “bueno/a” probablemente serían menores a los que se presentan).

Solo el 12,7% de la población general (11,9% entre quienes son desocupados o trabajadores informales y 14,9% en hogares con niños) manifiesta consumir los cinco grupos alimentarios de mejor calidad nutricional en las frecuencias más próximas a las recomendaciones de las guías alimentarias. Por el contrario, algo más de la mitad de la muestra reportó consumos entre regulares y bajos (63,2% entre quienes se encuentran desocupados o con trabajo informal).

De la combinación entre los consumos saludables y los de alimentos de más baja calidad nutricional (fuentes de harinas, azúcares y comidas rápidas) resulta que, en términos de puntaje global, no más del 8,6% de la población general (6,3% entre desocupados y trabajadores informales) logra el mejor resultado (buen puntaje), mientras que algo más del 70% (76,4% entre desocupados y trabajadores informales) registra un puntaje global de la dieta entre regular y bajo.

Las mayores brechas de adecuación de consumos saludables ocurren en legumbres, frutas, hortalizas no feculentas, lácteos (en especial yogur) y carnes frescas (en ese orden). En cuanto a los productos de baja densidad de nutrientes, las brechas de exceso en ocasiones de consumo son casi idénticas entre alimentos fuente de harinas muy refinadas y alimentos fuente de azúcares (en este último grupo en particular a expensas de infusiones y mate azucarados).

---

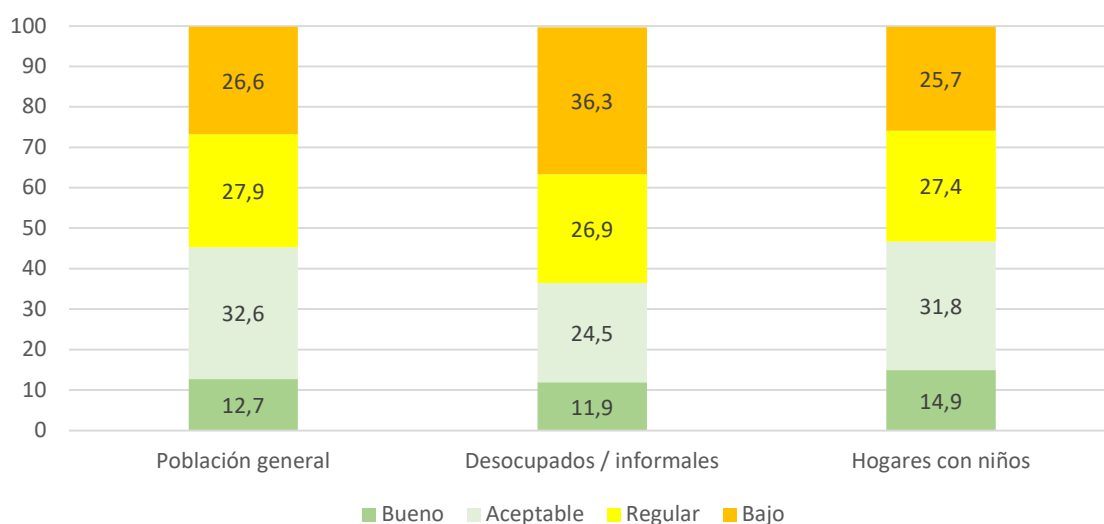
<sup>2</sup> Este indicador informa la cantidad de grupos de alimentos con consumos (ocasiones) próximos a las recomendaciones de las GAPA.

<sup>3</sup> Este indicador “resta” al anterior los consumos (ocasiones) en exceso de alimentos fuente de harinas muy refinadas, azúcares o comidas rápidas.

**Tabla 3: Porcentaje de la muestra según indicador de consumo saludable y calidad de dieta en diferentes agregados de la población**

Niveles de adecuación	Población general		Desocupados/informales		Presencia de niños	
	Consumo saludable	Puntaje global de dieta	Consumo saludable	Puntaje global de dieta	Consumo saludable	Puntaje global de dieta
<b>Bueno/a</b>	12,7	8,6	11,9	6,3	14,9	8,8
<b>Aceptable</b>	32,6	19,9	24,5	17	31,8	17,8
<b>Regular</b>	27,9	24,2	26,9	21,5	27,4	24,6
<b>Bajo/a</b>	26,6	47,2	36,3	54,9	25,7	48,6

**Gráfico 1: Indicador de consumo saludable (% población según niveles de adecuación)**



**Gráfico 2: Indicador de puntaje global de la dieta (% población según niveles de adecuación)**

