

ALIMENTACIÓN

de niños, niñas y adolescentes en Argentina

calidad

DEL DESAYUNO

90% 

de niños, niñas y adolescentes entre 2 y 17 años **incluye de alguna manera lácteos** en sus desayunos.

66%

desayuno **ADECUADO**

combinan **lácteo* + panificado o fruta**

2 de cada 10

desayuno **COMPLETO**

combinan **lácteo* + panificado + frutas**

*puro (ingesta de leche, yogur y queso en forma única) o en infusión.



patrones de consumo de ALIMENTOS RECOMENDADOS

% CONSUMOS **REGULARES O INADECUADOS**

13% consumo alto + de 5 veces por semana

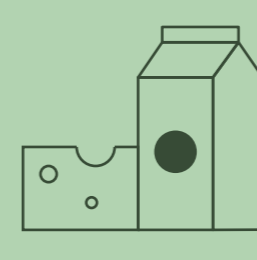
LEGUMBRES
80%



FRUTAS Y VERDURAS
70%



LÁCTEOS
53%



CARNES
30%



consumos simultáneos de **ALIMENTOS RECOMENDADOS**

5% consumo en frecuencias adecuadas o aceptables

38% consumo en frecuencias regulares o inadecuadas

patrones de consumo de ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

BEBIDAS AZUCARADAS **27%** **PASTELERÍA** **15%**

consumo **FRECUENTE** - dos categorías relevantes como **fuentes de azúcares** en la dieta -

empeora a mayor nivel socio-económico

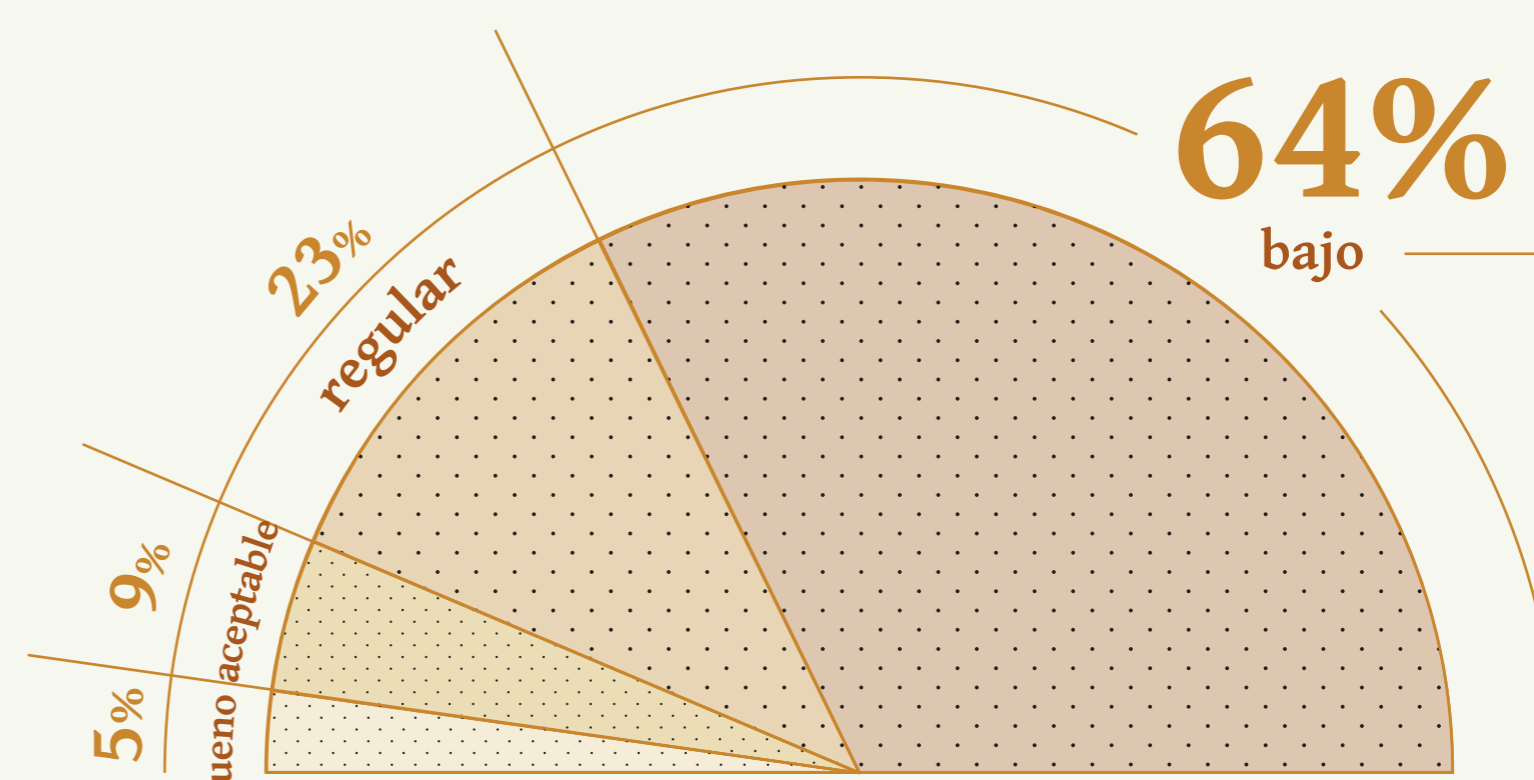
Ranking del consumo de alimentos **no recomendados** analizados:

- 1° **bebidas azucaradas**
- 2° **productos de pastelería/panadería**
- 3° **productos de copetín**
- 4° **golosinas**

patrón global de consumos combinados RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

4 niveles de calidad de consumo

baja frecuencia de consumo de alimentos **RECOMENDADOS** + **alta frecuencia** de consumo de alimentos **NO RECOMENDADOS**



METODOLOGÍA

Encuesta de la Deuda Social Argentina (EDSA, 2021)

Los criterios metodológicos del análisis efectuado sobre los patrones de consumo y calidad nutricional de los mismos se basan en **dos fuentes**:

1. Las **Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)**.
2. La revisión efectuada por **CEPEA** (Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación) en el proceso de elaboración de sus recientes **canastas saludables y sustentables***.

*Albornoz M, Britos S., ALIMENTACIÓN Y SUSTENTABILIDAD: PROPUESTAS DIETARIAS SOSTENIBLES Y POSIBLES EN LA MESA DE LOS ARGENTINOS Actualización en Nutrición Vol. 23 N° 2 Abril-Junio de 2022: 103

umbrales de consumo de alimentos

RECOMENDADOS

Categoría / Umbrales	Frutas	Verduras	Carnes	Lácteos	Legumbres y cereales integrales
Adecuado	4 o más veces por semana, con un promedio de consumo diario de al menos 2 veces por día.	4 o más veces por semana, con un promedio de consumo diario de al menos 2 veces por día.	4 o más veces por semana.	Al menos 4 veces por semana, al menos 1 vez por día en promedio.	Al menos 4 veces por semana, al menos 1 vez por día en promedio.
Aceptable	4 o más veces por semana, con un promedio de consumo diario de entre 1 y 2 veces por día.	4 o más veces por semana, con un promedio de consumo diario de entre 1 y 2 veces por día.	3 veces por semana.	Al menos 4 veces por semana con promedio diario mayor a 0,5 y menor a 1.	Al menos 4 veces por semana con promedio diario mayor a 0,5 y menor a 1.
Regular	Consumo semanal menor a 4 o tener un consumo diario promedio menor a 1.	Consumo semanal menor a 4 o tener un consumo diario promedio menor a 1.	1 o 2 veces por semana.	Menos de 4 veces por semana o promedio diario menor a 0,5.	Menos de 4 veces por semana o promedio diario menor a 0,5.
Inadecuado	No consume	No consume	No consume	No consume	No consume
Riesgo de exceso	-	-	Más de una vez por día al menos 5 días a la semana.	-	-

NO RECOMENDADOS

Categoría	Umbrales
Adecuado	No consume
Aceptable	Más de 0 pero menos de 1 vez promedio diario o más de 1 pero menos de 4 veces por semana.
Regular	1 o más veces promedio diario, más de 4 veces por semana.
Inadecuado	2 o más veces promedio diario, más de 4 veces por semana.

También se elaboró un criterio para el **análisis del desayuno**, categorizando su calidad según la presencia de lácteos, panificados o cereales y frutas o su jugo.

patrones de consumo de DESAYUNO

Categoría	Condición
Completo	Consumo cualquier forma de lácteo ("puro" o en infusión) + panificado + frutas.
Adecuado	Consumo cualquier forma de lácteo ("puro" o en infusión) + otro grupo de alimentos.
Aceptable	Consumo cualquier forma de lácteo ("puro" o en infusión) y nada más.
Insuficiente	Consumo uno o dos grupos de alimentos. Sin lácteos.
Inadecuado	Nada

En tercer lugar, considerando que se recomienda que verduras, frutas, lácteos y legumbres o cereales integrales se consuman diariamente (o al menos en una alta frecuencia semanal) y en forma simultánea de manera de asegurar un patrón de alimentación variado, se analizaron los dos extremos de cumplimiento o no de esta recomendación: quienes consumen simultáneamente esos cuatro grupos de alimentos en una alta frecuencia semanal (**consumos adecuados y aceptables**) y quienes por el contrario consumen en forma simultánea los mismos cuatro grupos en una baja frecuencia semanal (**consumos regulares e inadecuados**). Así se construyó un **indicador de patrón de consumo de alimentos fuente de nutrientes esenciales**.

Por último, se analizó la combinación de los patrones de consumo de alimentos recomendados y no recomendados generando un **indicador global de consumos combinados** (que puede aproximarse a un proxy calidad de dieta). El mismo suma y asigna puntos cuando los alimentos recomendados se consumen en forma adecuada o aceptable y resta puntos cuando los alimentos no recomendados se consumen en forma regular o inadecuada. De esa forma se establece un puntaje final para cada sujeto y los puntajes (buenos, aceptables, regulares y bajos).

Componente del Indicador	Procedimiento
Alimentos recomendados (verduras, frutas, lácteos, legumbres o cereales integrales y carnes)	Cada consumo Adecuado o Aceptable suma 1 punto
Alimentos no recomendados (bebidas azucaradas y jugos, pastelería, copetín y golosinas)	Cada consumo Regular o Inadecuado resta 1 punto

- Escala de puntaje y categoría del indicador -
Bueno: 4 y 5 puntos | Aceptable: 3 puntos | Regular: 2 puntos | Bajo: Menos de 2 puntos