

Calidad de dieta y transformación de prácticas alimentarias

PID 9124 - Facultad de Bromatología – UNER

Britos S, Chichizola N, Albornoz M, Almada S

1.- Contexto y aspectos metodológicos principales

La investigación tuvo como objetivo describir la calidad de la alimentación de la población adulta y algunas prácticas alimentarias en la perspectiva de cambios dietarios saludables y sostenibles. El contexto del estudio estuvo enmarcado por la amplia prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y nutrición; la creciente sensibilidad por recrear sistemas alimentarios sostenibles y un entorno económico altamente inflacionario en alimentos.

Fueron encuestados (junio-julio 2022, a través de un formulario online) 1632 personas mayores de 18 años de todas las provincias del país.

Se caracterizó la calidad de su dieta a través de un conjunto de criterios de adecuación alimentaria que fueron evaluados como resultado de una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos protectores y otros de consumo ocasional.

Los criterios de adecuación alimentaria se basaron en las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y las de la Comisión EAT de la Revista The Lancet. Luego del cotejo de ambos sets de recomendaciones, el equipo de investigación acordó la frecuencia que se consideró más factible dadas las características de la alimentación local.

Además de las preguntas relacionadas con la frecuencia de consumo de alimentos se describieron las correspondientes a ciertas prácticas alimentarias vinculadas con cambios dietarios consistentes con las recomendaciones del modelo EAT-Lancet.

Los alimentos comprendidos fueron representativos de los grupos protectores según las GAPA: verduras, frutas, leche, yogur y queso, carnes rojas, pescado, huevos, legumbres y cereales integrales y alimentos feculentos y pan. A la vez se consideró la frecuencia de productos de consumo ocasional: bebidas azucaradas, galletitas y/o facturas y comidas rápidas.

Las prácticas alimentarias que fueron contempladas se refirieron a: compras a productores locales; compra de alimentos a granel; predisposición para cocinar; aprovechamiento de partes no comestibles de alimentos; consumo de alimentos caseros; incorporación de alimentos elaborados con vegetales que imitan sabor y textura de alimentos de origen animal.

El Cuadro 1 resume los criterios de adecuación alimentaria adoptados por el equipo de investigación:

Cuadro 1. Criterios metodológicos adoptados para la evaluación de calidad de dieta

Grupo de alimentos	Criterio GAPA	Criterio EAT-Lancet	Criterio de adecuación alimentaria (entendido como mayor adecuación posible a la recomendación)	Justificación
Hortalizas	Consumo diario, 2 veces por día	Consumo diario (300 g)	5 o más veces semanales, en al menos 2 ocasiones	Frecuencia factible considerada más cercana a la recomendación

				(consumo diario)
Frutas	2 a 3 frutas por día	Consumo diario (200 g)	5 o más veces semanales, en al menos 2 ocasiones	Frecuencia factible considerada más cercana a la recomendación (consumo diario)
Leche	Consumo diario, 3 porciones combinadas indistintamente	Consumo diario (250 cc equivalente leche)	Consumo algún lácteo 5 o más veces por semana, en al menos dos ocasiones	Frecuencia factible considerada más cercana a la recomendación (consumo diario)
Yogur				
Quesos				
Legumbres	No hay indicación específica, solo mención de jerarquización de legumbres y condición preferente de las formas integrales de cereales	Consumo diario (300 g) (combinación entre 232 g de cereales integrales y 75 g de legumbres y alimentos derivados de soja)	Consumo indistintamente legumbres o cereales integrales al menos 3 veces por semana (sin contabilizar ocasiones)	Frecuencia considerada como la más factible entre las cercanas a la recomendación dado el bajo consumo de estos alimentos en el patrón alimentario local
Cereales integrales				
Carnes rojas	Hasta 3 veces por semana	1 porción 100 g semanal (equivalente 14 g diarios)	No más de 3 veces semanales (sin contabilizar ocasiones)	Se adoptó el criterio GAPA
Pescado	Dos o más veces por semana	2 porciones semanales (equivalente 28 g diarios)	Al menos 2 veces semanales (sin contabilizar ocasiones)	Se adoptó el criterio coincidente en GAPA y EAT-Lancet.
Alimentos feculentos	Consumo diario, en forma cocida (250 g en total)	Limitado a 350 g semanales de papa y batata	A fin de operacionalizar el criterio de jerarquía de legumbres y preferencia de cereales integrales se adoptó como criterio de adecuación: menos de 4 veces por semana de alimentos feculentos y menos de 5 veces pan	Se adoptó un criterio que fuera coherente con la mención de GAPA sobre consumo "preferente" de cereales en sus formas integrales y lo más conservador posible dada la alta frecuencia y preferencia por estos alimentos en el patrón alimentario local.
Pan	120 g diarios	No hay mención específica		
Bebidas azucaradas	Integran el grupo de alimentos de consumo opcional,	Limitación de alimentos de azúcares agregados y	Consumo -como promedio semanal- inferior a 2 veces por día en forma indistinta	Se lo consideró como un criterio cualitativo prudente para operacionalizar la recomendación de
Galletitas/ facturas				

	limitados a no más de 15% de la energía en conjunto	grasas animales: 6% de la energía		limitar los alimentos de consumo opcional y fuente de nutrientes críticos.
Comidas rápidas	No hay mención específica	No hay mención específica		

2.- Resultados

De acuerdo con los criterios expuestos en el Cuadro 1 la calidad de dieta de la población evaluada se expresa como porcentaje de sujetos que alcanza la mayor aproximación a la recomendación de frecuencia de consumo (o frecuencia máxima de ingesta en el caso de alimentos de consumo ocasional) y se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Porcentaje de sujetos según criterios de evaluación de calidad de dieta por grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Indicador de calidad	Descripción del indicador	Porcentaje de sujetos (%)
Hortalizas	% de frecuencia de consumo adecuado	Alcanza una frecuencia de 5 o más veces semanales, al menos 2 ocasiones por vez	30
Frutas	% de frecuencia de consumo adecuada	Alcanza una frecuencia de 5 o más veces semanales, al menos 2 ocasiones por vez	37
Leche, yogur y quesos	% de frecuencia de consumo adecuada	Alcanza una frecuencia (de algún lácteo) de 5 o más veces por semana, al menos dos ocasiones por vez	43
Legumbres o cereales integrales	% de frecuencia consumo adecuada	Alcanza un consumo indistinto de legumbres o cereales integrales al menos 3 veces por semana (sin contabilizar ocasiones)	54
Legumbres	% frecuencia de consumo adecuada	Alcanza un consumo mínimo de 3 veces por semana	34
Carnes rojas	% de frecuencia de consumo prudente	Consume entre 1 y 3 veces por semana	47
	% de frecuencia de consumo adecuada de la combinación carnes rojas / pescado	Consume carnes rojas menos de 4 veces por semana y pescado al menos 2	9
Alimentos feculentos	% frecuencia de consumo adecuada	Consumo combinado de pan y alimentos feculentos en frecuencias ≤ 4 y ≤ 5 veces por semana respectivamente	28
Alimentos feculentos +	% frecuencia de consumo adecuada	Consumo combinado de pan y alimentos feculentos + legumbres o cereales	14

legumbres o cereales integrales		integrales en frecuencias adecuadas	
Alimentos ocasionales	% frecuencia inadecuada	Consumo -promedio semanal- más de una vez por día en forma indistinta	32

Una alta proporción de sujetos no alcanzó los criterios de adecuación alimentaria (calidad de dieta) en alimentos protectores: 68,8% (promedio entre quienes presentaron frecuencias inadecuadas en hortalizas, frutas, leche, yogur y quesos, legumbres y cereales integrales, combinación entre alimentos feculentos, pan y legumbres o cereales integrales y combinación entre carnes rojas y pescado).

Sólo 5 sujetos alcanzaron de manera conjunta los criterios EAT-Lancet de adecuación simultánea de consumo de hortalizas, frutas, legumbres o cereales integrales, leche, yogur o quesos y combinación entre carnes rojas y pescado.

La práctica alimentaria más referida entre los encuestados, con un tercio de respuestas, es la de incorporar progresivamente más alimentos de tipo "casero" y en concordancia, como segunda práctica, un cuarto de la muestra respondió que "dedica más tiempo a cocinar". Mientras que la práctica menos instaurada y con mayor desacuerdo a realizar cambios es la de "comprar productos industrializados elaborados con vegetales que imitan el sabor y la textura de los de origen animal".

3.- Conclusiones

Más de la mitad de la población estudiada presentó frecuencias de consumo de alimentos protectores inferiores a las recomendaciones tanto locales (GAPA) como la propuesta EAT-Lancet. La baja frecuencia de consumo de alimentos de origen vegetal de buena calidad nutricional (como legumbres, verduras y frutas) combinado con una alta frecuencia de consumo de carnes rojas y alimentos feculentos y baja de pescado son aspectos característicos del patrón alimentario de la población y que a la vez constituyen áreas relevantes contrapuestas a referencias de una alimentación saludable y sostenible.

En paralelo, más de la mitad de la población se manifestó predispuesta a prácticas relacionadas con un perfil alimentario más sostenible (compras a productores locales, mejor manejo de desperdicios, compras a granel, preferencia por comidas caseras y disposición para cocinar), así como el amplio porcentaje que utiliza canales de circuitos cortos de comercialización. Estas son oportunidades que no deben dejar de considerarse como parte de las estrategias que impliquen cambios progresivos en la alimentación de la población argentina.

Las manifestaciones de acuerdo hacia ciertas prácticas alimentarias sustentables, el avance que se observa en la intención de cierta franja de la población por consumir menos carnes rojas, cierta mínima, quizá marginal predisposición a consumir legumbres en diferentes formas son apenas algunos ejemplos de posibles rutas por las cuales empezar el tránsito hacia una mejor alimentación.