

## Calidad de dieta y transformación de prácticas alimentarias

Sergio Britos, Nuria Chichizola, Mariana Albornoz, Sofía Almada

Autores: Facultad de Bromatología. Universidad Nacional de Entre Ríos. (2820) Gualeguaychú, Entre Ríos, Argentina.  
Contacto: [sergio.britos@uner.edu.ar](mailto:sergio.britos@uner.edu.ar)

### Resumen

La siguiente investigación tuvo como objetivo describir la calidad de la alimentación y algunas prácticas alimentarias de la población adulta de Argentina. Para ello, se encuestaron mediante formulario online a 1.632 personas mayores de 18 años de todas las provincias del país. La calidad de dieta se analizó como frecuencia de consumo de alimentos protectores y su adecuación a las Guías Alimentarias para la Población Argentina y la propuesta EAT (Lancet). Además, se indagó la realización o predisposición de siete prácticas vinculadas a una alimentación más sostenible.

El 68,8 % de la muestra no alcanzó la frecuencia de consumo recomendada de alimentos protectores. Sólo cinco sujetos presentaron adecuación simultánea de vegetales, lácteos y combinación adecuada de carnes rojas y pescado. El 40 % presentó una alta frecuencia de consumo de carnes y menos del 10 % las combina adecuadamente con pescado. El consumo de alimentos feculentos es alto y sólo el 14 % los combina en forma adecuada con legumbres y cereales integrales. Más de la mitad de las respuestas fueron favorables a prácticas relacionadas con un perfil alimentario más sostenible.

Se concluye que las brechas hacia una alimentación saludable son amplias en una alta proporción de la población estudiada y que es necesario producir un cambio dietario progresivo a través de políticas alimentarias efectivas.

**Palabras clave:** calidad de dieta; brechas alimentarias; alimentación sostenible; cambio dietario; alimentación saludable.

## 1. Objetivos

### Objetivo general

Describir la calidad de la alimentación y prácticas alimentarias relevantes en la perspectiva de procesos de transformación hacia modelos dietarios saludables y sostenibles.

### Objetivos específicos

1. Describir la calidad de la alimentación en una muestra de población mayor de 18 años.
2. Evaluar la brecha alimentaria entre el patrón de frecuencias de consumos registrados y el modelo de dieta de salud planetaria EAT-Lancet.
3. Describir la frecuencia de realización de prácticas alimentarias relevantes vinculadas con cambios dietarios consistentes con las recomendaciones del modelo de dieta de salud planetaria EAT-Lancet.

## 2. Marco teórico y metodológico

La población argentina enfrenta diferentes desafíos que interpelan la definición de políticas públicas en materia de salud, seguridad alimentaria, producción y economía de la alimentación, entre otras.

Partiendo de los datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) (1), la prevalencia de exceso de peso afecta a más de la mitad de la población, mientras que los patrones alimentarios no son consistentes con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (2). Los consumos que pueden considerarse saludables presentan baja frecuencia, especialmente en niños, mientras que ocurre lo inverso con los menos saludables.

Según los resultados de un trabajo de nuestro equipo, sólo el 17 % de la proporción de la población argentina alcanza las recomendaciones de las GAPA en al menos tres de cinco grupos de alimentos en forma simultánea (3). Resultados similares fueron hallados en el marco de una investigación basada en datos de consumos implícitos de alimentos originados en la última Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018 (ENGHo) (4).

Por otra parte, el acceso económico a una dieta saludable se encuentra comprometido, en especial en los últimos tres años, en los cuales el crecimiento de los precios de alimentos superó a la inflación general y, entre los propios alimentos, crecen más los de mejor calidad nutricional comparados con las harinas, cereales no integrales, panificados y papa (5).

La malnutrición por exceso creciente, la amplia inseguridad alimentaria (30,2 % y 14,2 % de inseguridad alimentaria total y severa respectivamente en niños menores de 18 años) (6), los patrones alimentarios poco saludables y el encarecimiento diferencial de los mejores alimentos conforman el complejo panorama alimentario nutricional de nuestra población.

Estos problemas requieren la adopción de intervenciones colectivas de política pública que modifiquen en un sentido positivo los patrones alimentarios que subyacen al problema y el propio entorno alimentario que los condiciona.

Sin embargo y en paralelo, en los últimos años ha aumentado la sensibilidad por el impacto ambiental atribuible a los sistemas alimentarios. Según algunos autores, los sistemas productivos y de suministro de alimentos y los patrones alimentarios son

factores implicados en diferentes dimensiones de impacto (7,8 y 9). En referencia a los patrones dietéticos, la propuesta de EAT-Lancet es su modelo de “Dieta Planetaria” (10). La adopción del modelo EAT supone un significativo aumento en el consumo de hortalizas, frutas y legumbres y una sensible reducción de azúcares, alimentos procesados y carnes rojas, además de lácteos.

Se ha documentado que el patrón dietario de la población argentina presenta alta predominancia de harinas, panificados, pastas y papa, carnes, en especial roja, y azúcares, y bajo consumo de hortalizas, frutas y legumbres (4). El patrón alimentario argentino registra pocas diferencias entre niveles de ingreso y regiones geográficas, y difiere al propuesto por EAT-Lancet, poniendo en agenda la necesidad de investigar cuál es la mejor progresión para el caso particular de Argentina.

En referencia a la citada “Dieta Planetaria”, se desarrolló un modelo de canasta saludable adaptada a las características de la población argentina que, por primera vez, incorpora en su diseño consideraciones relacionadas con el impacto ambiental de la alimentación (11). El diseño de esta nueva versión de canasta saludable reconoce como uno más de sus antecedentes la propuesta de EAT-Lancet, aunque adaptando algunos de sus lineamientos de conformación dietaria.

Este estudio se articula con ese proyecto preexistente en el sentido de que pretendió analizar y validar la brecha entre la conformación dietaria actual en una muestra de población argentina –y su calidad nutricional resultante– en relación al modelo EAT-Lancet y ciertas prácticas alimentarias relacionadas con la adopción de modelos dietarios similares a aquella propuesta.

En cuanto a los aspectos metodológicos, se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo, observacional y transversal, cuya población observable fueron todas las personas mayores de 18 años que residían en Argentina.

El instrumento de recolección de datos fue una encuesta semiestructurada aplicada a través de un formulario *online* (Google Form). Dicho cuestionario fue completado en forma autoadministrada por cada persona de manera voluntaria y reservando su confidencialidad. El relevamiento se realizó entre el 24 de junio y el 19 de julio de 2022; las respuestas registradas se consolidaron en una planilla de Microsoft Excel para su posterior procesamiento y análisis.

No se trató de una muestra probabilística sino de conveniencia, compuesta por 1.632 sujetos de todas las provincias del país que se reclutaron a través de una convocatoria realizada por sitios web e invitaciones directas a organizaciones sociales y académicas para que redistribuyeran el formulario a sus respectivas audiencias.

El cuestionario indagó datos de caracterización sociodemográfica de las personas y la frecuencia de consumo de alimentos de dos grandes grupos según las GAPA: 1) alimentos de grupos protectores para la salud (hortalizas, frutas, leche, yogur, quesos, carnes rojas, pescado, huevos, legumbres, cereales integrales, alimentos feculentos y pan) y 2) alimentos con que se sugiere limitar su consumo por el alto contenido de nutrientes críticos para la salud (bebidas azucaradas, galletitas y/o facturas y comidas rápidas). El tercer componente del cuestionario consistió en preguntas orientadas a conocer los lugares de compra habituales y la predisposición a seis cambios en prácticas alimentarias: 1) compras a productores locales, 2) compra a granel, 3) dedicación de más tiempo a cocinar, 4) aprovechamiento de partes no comestibles de alimentos, 5) consumo de alimentos caseros y 6) incorporación de alimentos elaborados con vegetales que imitan sabor y textura de alimentos de origen animal.

Para cada alimento se preguntó la frecuencia con que era consumido (todos los días, de 1 a 6 veces semanales, alguna vez por mes o no consumo) y la cantidad de ocasiones en cada frecuencia (1, 2 o 3 veces), de forma tal que el procesamiento de las respuestas permitió una adecuada descripción del porcentaje de población según distintas frecuencias y ocasiones (veces) de consumo.

Con la finalidad de describir la adecuación de los consumos a las recomendaciones de las GAPA y calcular la mejor estimación de brechas en relación a la propuesta dietaria de la Comisión EAT-Lancet, se adoptaron las siguientes decisiones metodológicas en relación con el agrupamiento de alimentos y sus frecuencias de consumo:

**Tabla 1.** Criterios metodológicos adoptados para la evaluación de calidad de dieta

Grupo de alimentos	Criterio GAPA	Criterio EAT-Lancet	Criterio adoptado (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)	Consume algún lácteo 5 o más veces por semana, en al menos 2 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)	Consume 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.
Huevo	Consumo diario ½ unidad	1,5 unidades por semana (cantidades mayores pueden ser beneficiosas para poblaciones de bajos ingresos)	Entre 3 y 4 unidades semanales	Se adoptó el criterio GAPA

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, limitados a no más de 15% de la energía en conjunto	Limitación de alimentos fuentes de azúcares agregados y grasas animales: 6% de la energía	Consumo - como promedio semanal- menos de 2 veces por día en forma indistinta	Se lo consideró como un criterio cualitativo prudente para operacionalizar la recomendación de limitar los alimentos de consumo opcional y fuente de nutrientes críticos.
Galletitas/ facturas				
Comidas rápidas	No hay mención específica	No hay mención específica		

### 3. Resultados alcanzados y conclusiones

De acuerdo con los criterios expuestos en la sección anterior (agrupamiento de alimentos y frecuencias de consumo), 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 2.

**Tabla 2.** Porcentaje de sujetos según criterios de inadecuación o adecuación de calidad de dieta por grupos de alimentos

Alimento o grupo	Indicador de calidad	Descripción del indicador	Porcentaje de sujetos (%)
Hortalizas	% de frecuencia de consumo inadecuada	No alcanza una frecuencia de 5 o más veces semanales, al menos 2 ocasiones por vez	70
Frutas	% de frecuencia de consumo inadecuada	No alcanza una frecuencia de 5 o más veces semanales, al menos 2 ocasiones por vez	63
Leche, yogur y quesos	% de frecuencia de consumo inadecuada	No alcanza un consumo (de algún lácteo) de 5 o más veces por semana, al menos dos ocasiones por vez	57
Legumbres y cereales integrales	% de frecuencia consumo inadecuada	No alcanza un consumo indistinto de legumbres o cereales integrales al menos 3 veces por semana (sin contabilizar ocasiones)	46
Legumbres	% baja frecuencia de consumo	No alcanza un consumo mínimo de 3 veces por semana	66

Carnes rojas	% de frecuencia de consumo inadecuada	Consume más de 3 veces/semana	40
	% de consumo ocasional o no consumo	Consume carnes rojas ocasionalmente o no consume	13
	% 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	8,7
Alimentos feculentos	% frecuencia de consumo inadecuada	Consumo combinado de pan y alimentos feculentos en frecuencias superiores a 4 y 5 veces por semana respectivamente	72
Alimentos feculentos + legumbres y cereales integrales	% frecuencia de consumo adecuada	Consumo combinado de pan y alimentos feculentos + legumbres y cereales integrales en frecuencias adecuadas	14
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 en sus frecuencias de consumo de 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 cinco 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.

**Tabla 3.** Porcentaje de sujetos según canales de compra habituales

Canales de compra habituales	Encuestados (%)
Super/Hipermercado	63
Comercios específicos (verdulerías, carnicerías, panaderías)	57
Almacén/Autoservicio	32
Dietéticas	31
Mayorista	11
Ferias	9
Otros	2

El canal de compra mayormente elegido por la muestra son supermercados e hipermercados (63 %), seguido por comercios específicos (57 %). Un tercio de los encuestados respondió comprar en almacenes o autoservicios y dietéticas, y una minoría refirió realizar sus compras de alimentos en mayoristas (10 %), ferias (9 %) y otros canales (2 %).

**Tabla 4.** Porcentaje de sujetos según el grado de acuerdo a realizar cambios en sus prácticas alimentarias.

Prácticas alimentarias	Grados de acuerdo (%)					Ya lo hago (%)
	Nada de acuerdo	Bastante poco de acuerdo	Más o menos de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	
Comprar alimentos provenientes de productores locales	6,3	4,3	19,8	21,9	33,2	14,5
Preferir la compra de alimentos a granel (suelto)	12,1	11,1	26,8	18,4	16,9	14,7
Dedicar más tiempo a cocinar	8,1	7,6	19,7	17,4	22,0	25,3
Aprovechar las partes no comestibles de alimentos frescos en otras preparaciones	9,5	10,1	22,2	19,9	22,2	16,2
Incorporar progresivamente más alimentos de tipo "casero"	5,1	3,6	15,3	15,7	24,1	36,3
Comprar productos industrializados elaborados con vegetales que imitan el sabor y la textura de los de origen animal	44,9	17,2	18,0	7,9	7,4	4,7

Se observa que la práctica alimentaria que más se realiza entre los encuestados, con un tercio de respuestas, es la de incorporar progresivamente más alimentos de tipo "casero" y, en concordancia, como segunda práctica llevada a cabo, un cuarto de la muestra respondió que "dedica más tiempo a cocinar". 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".

Como conclusión, se destaca que más de la mitad de la población estudiada presentó frecuencias de consumo de alimentos protectores inferiores a las recomendaciones tanto locales (GAPA) como de la propuesta EAT-Lancet. La baja frecuencia de consumo de alimentos de origen animal de buena calidad nutricional (como legumbres, verduras y frutas) combinada 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 con-

siderarse como parte de las estrategias que impliquen cambios progresivos en la alimentación de la población argentina.

Como se señaló, 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.

La principal limitación que enfrentó esta investigación fue el cambio que debió hacerse en el abordaje cuantitativo del instrumento de recolección de datos (encuesta), que se desestimó luego de realizada una prueba piloto y considerando la dificultad para los respondientes en contestar un cuestionario que se hubiera hecho muy largo y poco práctico al momento de estimar las cantidades consumidas de los alimentos. Ello condujo a elaborar el formulario finalmente adoptado que se limitó a indagar la frecuencia de consumo y ocasiones por vez, por lo que la información terminó teniendo un perfil más cualitativo que cuantitativo. De todos modos, resultó útil en la descripción del patrón alimentario, aunque no pudieron determinarse las brechas alimentarias en forma totalmente cuantitativa y comparable con el modelo de dieta EAT-Lancet.

Esta investigación permitió describir una vez más aspectos vinculados a la conformación del patrón alimentario de una amplia muestra de personas adultas de todas las provincias del país, a través de una metodología simple y eficiente en su logística. Sus resultados son argumentos que contribuyen a la evidencia científica disponible para impulsar políticas efectivas orientadas a un cambio dietario progresivo y factible en el conjunto de la población argentina.

### **Indicadores de producción**

1.632 encuestas alimentarias en adultos mayores de 18 años de todo el país.  
Evidencia actualizada sobre patrones y brechas alimentarias de población adulta.  
Evidencia sobre predisposición de la población adulta a realizar cambios en prácticas alimentarias hacia una alimentación más sustentable. Informe consolidado.

### **Presentaciones a congresos internacionales**

2023 “Transición hacia un modelo alimentario saludable y sostenible en Argentina”, trabajo que fue aprobado por el Comité Científico del Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN) para que sea presentado en una comunicación oral por la Lic. Mariana Albornoz, investigadora integrante de este PID, durante el evento que se realizará del 22 al 26 de octubre del 2023 en Cuenca (Ecuador).

### **Referencias bibliográficas**

Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2019). 2a Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Argentina.  
Ministerio de Salud de la Nación (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento metodológico.

- Britos, S. y Borg, A. (2017). Consumo de alimentos fuente de micronutrientes en la población argentina: adecuación a las recomendaciones de las nuevas guías alimentarias. *DIAETA*, 37(159), 25-31.
- Britos, S. y Albornoz, M. (2022). ¿Cómo comen los argentinos? Consumos, brechas y calidad de dieta. *Diaeta*, 40(177), 90-105.
- CEPEA (2020). Monitor de la economía alimentaria. Canasta saludable, precios y carga impositiva de alimentos según calidad nutricional.
- Salvia, A., Britos, S. y Díaz Bonilla, E. (2020). Reflexiones sobre las políticas alimentario-nutricionales de la Argentina, antes y durante la pandemia del COVID-19. IFPRI. <https://cepea.com.ar/cepea/politicas-alimentarias-en-argentina-antes-y-durante-la-pandemia/>
- Fisher, C. y Garnett, T. (2018). Platos, pirámides y planetas. Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de situación. FAO.
- Saldaña, A. et al. (2020). Transformación de la alimentación y su sustentabilidad. Una perspectiva de la dieta de salud planetaria. *DIOTIMA*.
- Springmann, M. et al. (2016). Efectos en la salud mundial y regional de la producción futura de alimentos bajo el cambio climático: un estudio de modelos. *The Lancet*, 387(10031), 1937-1946. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01156-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01156-3)
- EAT-Lancet Commission (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.
- Albornoz, M. y Britos S. (2022). Alimentación y sustentabilidad: propuestas dietarias sostenibles y posibles en la mesa de los argentinos. *Actualización en Nutrición*, 23(2), 103-110.
- Gibson, A., Hsu, M., Rangan, A., Seimon, R., Lee, C., Das, A. y Sainsbury, A. (2016). Accuracy of hands v. household measures as portion size estimation aids. *Journal of Nutritional Science*, 5(e29). doi: 10.1017 / jns.2016.22
- Valliant, R., Dever, J. y Kreuter, F. (2018). Practical Tools for Designing and Weighting Survey Samples. Springer, Second Edition.
- Heeringa, S., Brady T. W. y Berglund, P.A. (2010). Applied Survey Data Analysis. Chapman & Hall/CRC.

**PID 9124 Denominación del Proyecto**

Calidad de dieta y prácticas alimentarias en población adulta de Argentina en la perspectiva de procesos de transformación hacia modelos dietarios saludables y sostenibles

**Director**

Britos, Sergio Antonio

**Codirectora**

Chichizola, Nuria Antonella

**Unidad de Ejecución**

Universidad Nacional de Entre Ríos

**Dependencia**

Facultad de Bromatología

**Contacto**

[sergio.britos@uner.edu.ar](mailto:sergio.britos@uner.edu.ar)

**Cátedra/s, área o disciplina científica**

Formulación y Evaluación de Proyectos Nutricionales - Licenciatura en Nutrición

**Integrantes del proyecto**

Docente: Mariana Albornoz. Becaria: Sofía Almada

**Fechas de iniciación y de finalización efectivas**

01/03/2022 y 28/02/2023

Aprobación del Informe Final por Resolución C.S. N° 400/23 (24-11-2023)