

¿Cómo comen los argentinos? Consumos, brechas y calidad de dieta

How do Argentines eat? Consumption, gaps and diet quality

Lic. Britos Sergio¹ , Lic. Albornoz Mariana² 

Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA);
Universidad Nacional de Entre Ríos (UNER), Facultad de Bromatología, Licenciatura en Nutrición;
¹Universidad Católica Argentina (UCA), Facultad de Ciencias Médicas, Licenciatura en Nutrición.

Resumen

El objetivo del trabajo fue analizar los consumos alimentarios de la población argentina, identificar sus principales brechas alimentarias, determinar su magnitud e intensidad y analizar la calidad de dieta resultante. Se trabajó con la base de datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) 2017/2018. Se extrajeron y analizaron registros de compras de 383 alimentos y bebidas; los consumos se expresaron en energía y nutrientes (tabla SARA) y se calcularon medidas de Índice de Densidad de Nutrientes (IDN) y brechas alimentarias con relación a las recomendaciones de una dieta saludable (brecha promedio, magnitud de hogares con brechas e intensidad de la brecha). El patrón alimentario hallado refleja consumos bajos en alimentos protectores y preventivos de enfermedades crónicas y monotonía de la dieta. Las brechas reflejan déficits (promedio 60%) en hortalizas no feculentas, frutas, legumbres, granos y cereales integrales y leche, yogur y quesos. Harinas y otros productos feculentos, alimentos ocasionales y carnes registran brechas excedentarias en hogares de todos los niveles de ingreso, excepto el 1° quintil en carnes y en alimentos ocasionales. Solo 11% de los hogares presenta una calidad de dieta alta. Todos los resultados hallados son peores en los quintiles de ingresos más bajos y en hogares con presencia de niños, niñas y adolescentes. Las principales conclusiones se refieren a la monotonía alimentaria, las amplias brechas, su magnitud e intensidad en los alimentos de mejor densidad nutricional y su expresión en una calidad de dieta apenas intermedia. El exceso y desequilibrio en la ingesta de alimentos fuente de hidratos de carbono, con un balance desfavorable hacia legumbres, granos y cereales integrales, así como el exceso de alimentos ocasionales y la necesidad de disminuir los altos consumos de carnes en amplios sectores de la población.

Palabras clave: consumo alimentario; brechas alimentarias; calidad de dieta; densidad nutricional

Abstract

The objective of this research was to analyze the food consumption of the Argentine population, identify its main food gaps, determine its magnitude and intensity and analyze the resulting quality of diet. We analyzed the database of the National Household Expenditure Survey (ENGHo) 2017/2018. Purchase records of 383 food and beverages were extracted and analyzed; consumptions were expressed in energy and nutrients (SARA table) and Nutrient Density (IDN) measures and food gaps were calculated in relation to the recommendations of a healthy diet (average gap, magnitude of households with gaps and intensity of the gap). The dietary pattern found reflects low intakes of protective and preventive foods for chronic diseases and monotony of the diet. The gaps reflect deficits (average 60%) in non-starchy vegetables, fruits, legumes, grains and whole grains, milk, yogurt and cheeses. Flour and other starchy products, occasional foods and meats register surplus gaps in households of all income levels, except for the 1st quintile in meats and occasional foods. Only 11% of households have a high quality of diet. All the results found are worse in the lowest income quintiles and in households with children and adolescents. The main conclusions refer to food monotony, wide gaps, its magnitude and intensity in foods with the best nutritional density and its expression in a barely intermediate quality of diet. The excess and imbalance in the intake of carbohydrates source foods, with an unfavourable balance towards legumes, grains and whole grains, as well as the excess of occasional foods and the need to reduce the high consumption of meat in large sectors of the population.

Keywords: food consumption; food gaps; diet quality; nutrient density



AADYND

DIAETA es propiedad de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas y mantiene la propiedad intelectual.

ISSN 0328-1310
ISSN 1852-7337 (En línea)

Contacto:

Lic. Britos Sergio
sbritosc@gmail.com

Recibido: 21/12/2021. Envío de revisiones al autor: 01/08/2022. Aceptado en su versión corregida: 05/09/2022.

Declaración de conflicto de intereses:

los autores declaran la inexistencia de circunstancia alguna que implique conflicto de intereses.

Fuente de financiamiento:

la investigación formó parte del proyecto "Brechas hacia una alimentación saludable y barreras económicas en hogares de bajos ingresos de seis regiones de la Argentina"; financiado por la Dirección de Investigación en Salud; Ministerio de Salud- Convocatoria Becas Salud Investiga 2020-2021. También integró el Proyecto COVID 19 00009 "Efectos del aislamiento social preventivo en el ejercicio del derecho a la salud en las infancias argentinas" (Agencia I+D+i), del que el primer autor fue investigador responsable del Nodo 9.

Este es un artículo open access licenciado por Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0. Para conocer el alcance de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>



Indizada en LILACS, SciELO y EBSCO; catálogo del sistema LATINDEX. Incorporada al Núcleo Básico Revistas Científicas Argentinas, CONICET.

Introducción

El consumo de alimentos, la manera en que éstos se organizan en un patrón alimentario y su resultante en términos de calidad de dieta, representan dimensiones de estudio que adquieren importancia en el contexto epidemiológico nutricional. La población argentina, presenta alta prevalencia de exceso de peso – el promedio ponderado entre niños, niñas y adolescentes y adultos es de 55 %- (1) y una tendencia creciente en inseguridad alimentaria que, según estimaciones de FAO, alcanza al 35,8% de la población en su forma moderada o grave (2).

Las Encuestas Nacionales de Gastos de los Hogares (ENGHo) (3) son una herramienta del sistema nacional de estadísticas, que registra información socioeconómica de los hogares y sobre las compras realizadas, los gastos incurridos y los lugares donde fueron efectuadas. En materia de alimentos y bebidas, el procesamiento de las ENGHo resulta en una caracterización próxima al consumo del conjunto del hogar cuyo análisis permite interpretaciones de la adecuación de la dieta disponible sobre recomendaciones nutricionales, análisis de brechas alimentarias y de calidad de dieta.

Las brechas alimentarias corresponden a la diferencia entre las recomendaciones de consumo, generalmente establecidas en las guías alimentarias, y el consumo efectivo. Indican desvíos por déficit (brechas negativas) o por exceso (positivas). La cuantificación de las brechas, es decir el tamaño de su desvío, así como su magnitud en número de personas u hogares con consumos inadecuados, es una medida del esfuerzo necesario para alcanzar objetivos y metas de alimentación saludable a nivel poblacional a través de políticas públicas.

En términos generales, la calidad de dieta se asocia a un patrón alimentario diverso en relación a la recomendación de guías alimentarias (4). Habitualmente, los índices comparan los consumos e ingestas efectivas con las recomendadas y

se establecen categorías de calidad según niveles de adecuación (índices basados en guías alimentarias) (5). Otros índices se basan en métodos de perfil nutricional como el *Nutrient Rich Food Index* (NRFI) y ponderan las cantidades consumidas de cada alimento según su puntaje de calidad, obteniendo como resultado una puntuación final que se categoriza según escalas predefinidas (6). El estudio de la calidad de dieta poblacional complementa el análisis de brechas alimentarias y permite tanto definir un diagnóstico de la problemática que enfrentan las personas como caracterizar el patrón alimentario según componentes de calidad y de esta manera proponer medidas correctivas y evaluarlas en el tiempo.

La disponibilidad de los datos de la última ENGHo (2017/18), contemporánea con la realización de la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS II) y con el punto inicial del deterioro de la situación social y económica que aún caracteriza a la Argentina, es una oportunidad para analizar en profundidad la problemática relacionada con los consumos alimentarios de los hogares según nivel de ingreso, sus brechas alimentarias y calidad de la dieta (7, 8). Los objetivos del trabajo fueron analizar los consumos alimentarios característicos de la población argentina, en particular los de hogares de bajos ingresos, identificar sus principales brechas alimentarias, determinar su magnitud e intensidad y analizar la calidad de dieta resultante. Las mismas dimensiones de análisis fueron aplicadas a una submuestra de hogares con niños, niñas y adolescentes (NNyA).

Materiales y método

Para este estudio se utilizó como fuente de datos, la información relevada por la ENGHo en el período interanual noviembre 2017/2018. La descripción de los aspectos metodológicos de la ENGHo es descripta por el INDEC (3). La ENGHo fue realizada por el Instituto Nacional de

Estadísticas y Censos (INDEC) sobre una muestra representativa de 21.547 hogares (distribuidos en quintiles de ingreso por adulto equivalente) de todas las regiones argentinas en ciudades de más de 2.000 habitantes. En su capítulo alimentos y bebidas, registró información sobre gastos, tipos de productos y lugar de compra de 383 alimentos y bebidas, incluyendo comidas fuera del hogar. De 21.254 hogares, se extrajeron y consolidaron los datos sobre cantidades adquiridas de cada producto, las que fueron convertidas desde sus unidades de medida específicas y considerando sus respectivos factores de corrección: peso bruto/peso neto a gramos (g) o mililitros (ml), para luego expresarlas en unidades de energía (kcal) y nutrientes de consumo diario. Para ello, se utilizó una base de composición nutricional propia, confeccionada a partir de fuentes de datos¹ nacionales e internacionales.

Los análisis específicos en una submuestra de hogares con NNyA comprendió a 10.278 unidades de análisis, el 59% correspondió a hogares del 1° y 2° quintil de ingresos. Para todos los análisis que se presentan se utilizó el programa Excel®2019 MSO. Por su propia definición metodológica, los registros de la ENGHo corresponden a consumo aparente (compras) y no consumo real por lo que las interpretaciones derivadas de sus resultados deben considerar esta característica. En primer lugar, se realizó la descripción y caracterización de los consumos aparentes, aplicando el criterio de clasificación propuesto por OPS (9) según el grado de procesamiento de los alimentos, así como también el porcentaje de energía de la dieta correspondiente al grupo de alimentos de consumo opcional.

Las brechas alimentarias se calcularon como proporción (%) entre los consumos registrados por la ENGHo (numerador) y las recomendaciones de consumo definidas en la Canasta Saludable de Alimentos (CSA) de CEPEA (denominador) descripta por Britos S, y col. (10). Para

el cálculo de brechas se sumaron los consumos de los ítems de cada categoría o subcategoría² a nivel de cada unidad de análisis (hogar). La sumatoria de consumos conformó el numerador de la fórmula que se comparó con las recomendaciones. Se determinó la brecha de cada hogar y luego se promediaron las de cada quintil de ingreso. Para comparar los consumos registrados por la ENGHo [por adulto equivalente (AE)] con las recomendaciones de la CSA (por 2000 kcal) se homogeneizaron las cantidades por AE. Se calcularon la magnitud e intensidad de las brechas de los hogares. En el caso de las brechas negativas (déficit), la magnitud se definió como el porcentaje de hogares cuyo consumo fue inferior al 90% de la recomendación y en el caso de las positivas (excesos), quienes reportaron consumos mayores al 110% de la recomendación. La intensidad de las brechas se definió como la brecha promedio de los hogares con déficit o exceso en cada categoría o subcategoría de alimentos.

Finalmente, para el análisis de calidad de dieta, se utilizó el Índice de Densidad de Nutrientes (IDN). Se trata de un indicador conformado por dos tipos de grupos de nutrientes:

1. a promover (nueve nutrientes esenciales) y
2. a limitar (tres nutrientes críticos más el contenido de almidón).

La metodología de cálculo del IDN fue descripta en Britos S, y col. (10); sintéticamente se trata de un índice que reúne tres dimensiones normativas de la dieta global: el contenido de energía (kcal), la adecuación del consumo de alimentos fuente de nutrientes esenciales y el límite máximo de los alimentos fuente de nutrientes críticos. En este estudio se ponderó el IDN de cada ítem por el porcentaje de energía que aporta a la dieta, generando así una medida de densidad

2 Hortalizas no feculentas; frutas; leche, yogur y queso; legumbres, granos y cereales integrales; carnes y huevos; harinas, panificados, pastas y hortalizas feculentas; aceites, semillas y frutos secos; y alimentos ocasionales.

1 Programa SARA, Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) y Vademecum de *Nutrinfo.com*.

de nutrientes de la dieta en forma similar a como fue aplicado con metodologías similares (11, 12). Se aplicó una escala de IDN con dos puntos de corte elegidos de manera arbitraria, correspondiente a la referencia CSA: valores ≥ 20 se seleccionaron como indicativos de calidad de dieta buena; entre 10 y < 20 , intermedia y < 10 , baja.

Sobre el valor de IDN calculado se determinó la incidencia de cada alimento o bebida en la densidad nutricional del patrón alimentario (medida en % de puntos positivos o negativos de IDN). Finalmente, se evaluó la distribución porcentual del aporte energético entre alimentos cuyo consumo debe promoverse, moderarse o limitarse según la clasificación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) propuesta en el Documento del Ministerio de Salud de la Nación sobre concordancia de perfiles nutricionales con las guías alimentarias y según el nivel de procesamiento de los alimentos (13).

Resultados

Características del consumo

En la Tabla 1 se presenta una síntesis del consumo promedio de alimentos de hogares argentinos y según quintiles durante 2017-2018, observándose un aumento de las cantidades consumidas de manera directamente proporcional al ingreso de los hogares, para todos los grupos de alimentos.

En función del aporte energético de los productos, se observó que el patrón alimentario concentraba $\frac{3}{4}$ de las calorías consumidas en unos 40 productos sólidos de 383 ítems registrados. Combinando la energía con los volúmenes físicos, los alimentos más característicos resultaron los siguientes: papa, pan de panadería, leche, pollo, cebolla, azúcar, banana, algunos cereales como arroz, harina y fideos secos, yogur, aceite,

Tabla 1. Consumo promedio de alimentos y bebidas (g o ml/día/AE) en hogares, según quintiles de ingresos. Argentina (2017-2018).

GRUPOS DE ALIMENTOS	GENERAL	QUINTIL 1	QUINTIL 2	QUINTIL 3	QUINTIL 4	QUINTIL 5
Hortalizas no feculentas (g/día/AE)	186	97	181	192	220	266
Frutas (g/día/AE)	112	35	77	111	147	215
Leche (ml/día/AE)	92	47	78	91	113	147
Yogur (ml/día/AE)	25	13	19	26	31	38
Quesos (g/día/AE)	29	7	19	33	38	56
Legumbres, granos y cereales integrales (g/día/AE)	9	3	6	8	18	14
Carnes y huevos (g/día/AE)	287	167	243	303	346	411
Harinas, panificados, pastas y hortalizas feculentas (g/día/AE)	383	268	363	404	434	474
Aceites, frutos secos y semillas (g/día/AE)	30	15	23	31	35	42
Ocasionales líquidos (ml/día/AE)	423	124	233	329	417	571
Ocasionales sólidos (g/día/AE)	84	35	57	80	115	152

AE: adulto equivalente.

empanadas y tartas, carne picada, galletitas dulces, huevos, asado, chorizo, facturas, cortes para milanesa, quesos, tomate, zapallo, zanahoria y yerba. Entre las bebidas, las gaseosas y jugos lideraron el consumo, seguidos por el agua mineral y la soda.

En los hogares de menores ingresos (1° quintil) los alimentos típicos no presentaron diferencias significativas, a los anteriores alimentos se sumaron las menudencias de ave, pero se identificó una proporción mucho mayor de la energía consumida que en el resto de los hogares. Unos 25 productos aportaron la misma proporción de la energía, 75% en los hogares del 1° quintil comparado con 40% en la muestra general.

Los consumos de frutas, quesos, legumbres y alimentos ocasionales fueron los que mostraron mayores diferencias entre ambos extremos sociales (5° vs 1° quintil), mientras que carnes y harinas junto con otros alimentos feculentos presentaron consumos más homogéneos.

Asimismo, tanto los alimentos de consumo opcional como los ultraprocesados (UP), se consumieron en forma creciente a medida que aumentan los ingresos. En los hogares del último quintil, el 31% de la energía provenía de alimentos UP y el 27% de alimentos ocasionales,

mientras que en los hogares de más bajos recursos (1° y 2° quintil) los consumos promedios representaron 17% y 19%, respectivamente. En el promedio de los hogares los alimentos UP y los ocasionales representaron 24% de la energía.

Brechas alimentarias

En la Figura 1 se presenta el análisis de brechas para los hogares de cada quintil de ingresos. Con excepción de carnes/huevos y harinas/panificados/pastas/hortalizas feculentas, los demás grupos de alimentos protectores según GAPA, expresaron brechas deficitarias. El promedio de brechas en los alimentos de origen vegetal con mejor densidad nutricional –legumbres, granos y cereales integrales; frutas; hortalizas no feculentas y aceites, frutos secos y semillas– fue de -60%.

Por el contrario, con la única excepción de carnes y huevos en hogares del 1° quintil, tanto en ese grupo como en el de harinas y demás productos feculentos, el exceso dietario estuvo presente en hogares de todos los quintiles; alcanzando más del doble de las recomendaciones en los últimos dos. El promedio de brecha positiva

Figura 1. Brechas alimentarias promedio en hogares argentinos, en general y según quintiles de ingresos. Argentina (2017-2018).

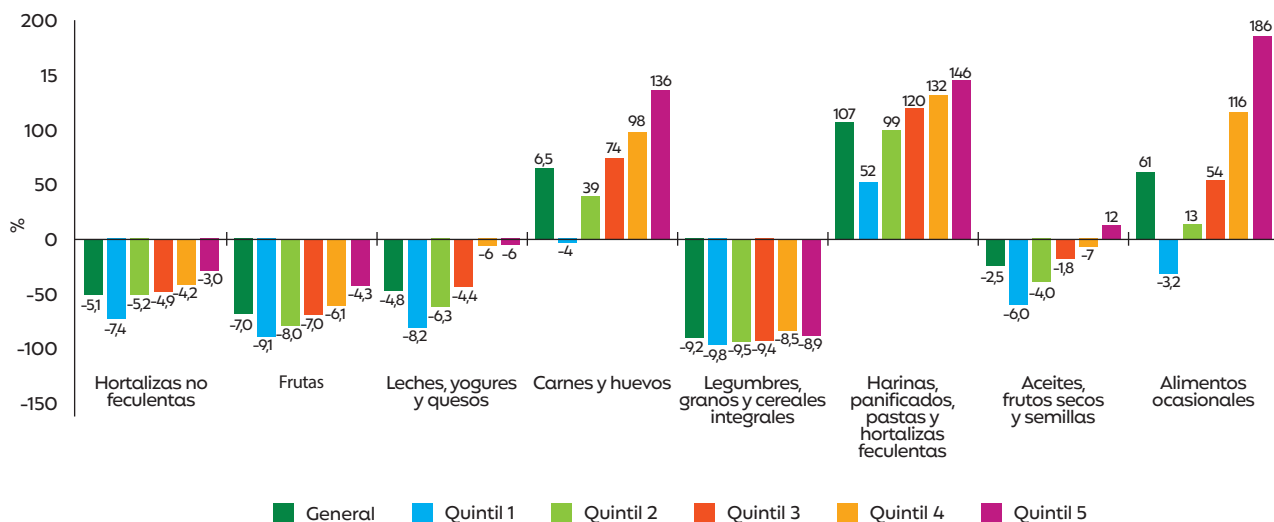


Tabla 2. Magnitud de brecha (% de hogares con consumos <90% de la recomendación) e intensidad promedio del déficit en grupos de alimentos que presentan brechas negativas, según quintiles de ingreso. Argentina (2017-2018).

GRUPOS DE ALIMENTOS	QUINTIL 1		QUINTIL 2		QUINTIL 3		QUINTIL 4		QUINTIL 5	
	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)
Hortalizas no feculentas	97	-77	90	-70	84	-69	74	-69	72	-70
Frutas	98	-92	95	-86	91	-83	87	-79	78	-77
Leches, yogures y quesos	98	-85	94	-77	86	-73	77	-71	63	-70
Legumbres, granos y cereales integrales	100	-98	99	-97	99	-96	98	-95	97	-94
Aceites, frutos secos y semillas	82	-93	75	-96	73	-97	74	-98	74	-98

IB: Intensidad de brecha (%)

en harinas, panificados y pastas fue 85%, valor que aumenta a 107% si se incluye a las hortalizas feculentas.

Los alimentos ocasionales registraron una brecha que supera en 61% a las kilocalorías máximas contempladas por las GAPA (270 kcal), siendo los hogares de los tres últimos quintiles los que presentaron mayor brecha. Contrariamente, aquellos de ingresos más bajos son los únicos que, en promedio, reflejaron brecha negativa tanto en alimentos ocasionales como también en azúcares agregados.

El análisis de este indicador se amplía al evaluar la magnitud e intensidad de las brechas alimentarias. De los consumos cuyas brechas fueron deficitarias –hortalizas no feculentas, frutas y leche, yogur y quesos– se observó que solo el último quintil registraba entre una cuarta parte y algo más de un tercio de los hogares con consumos por encima del 90% de adecuación (Tabla 2). En tanto, la magnitud de brecha por déficit alcanzó a casi el total de los hogares en legumbres, granos y cereales integrales. La intensidad de las brechas por déficit alcanzó sus máximos valores en legumbres, granos y cereales

integrales, en aceites, frutos secos y semillas, y en frutas, y algo menos, en promedio 75%, en leche, yogur y quesos y en hortalizas no feculentas (Tabla 2).

Por otra parte, en la Tabla 3, se observa que en todos los quintiles la categoría de alimentos que registraron la mayor proporción de hogares con brecha positiva (exceso) fue la de harinas, panificados, pastas y hortalizas feculentas; en segundo orden en carnes y huevos; y en tercer lugar, en alimentos ocasionales. La intensidad de las brechas por exceso también alcanzó su mayor expresión en el grupo de harinas, panificados, pastas y hortalizas feculentas, en todos los quintiles con excepción del último, en el que fueron superadas por el exceso en alimentos ocasionales.

Calidad de dieta

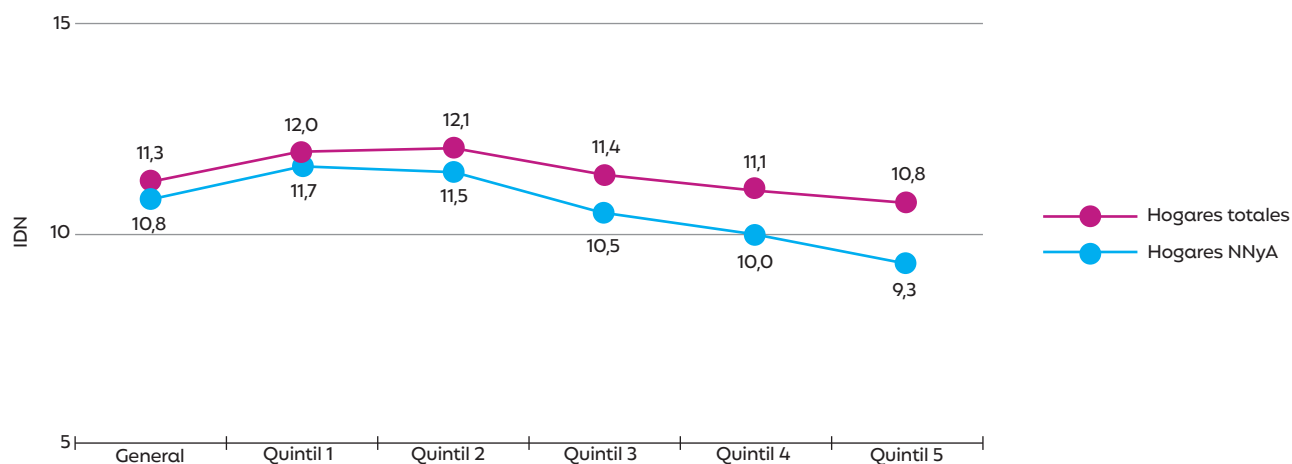
En la Figura 2 se observa que la calidad de dieta resultó intermedia (IDN=11,3) para el promedio de los hogares, con una variación leve entre quintiles de ingreso y una tendencia hacia

Tabla 3. Magnitud de brecha (% de hogares con consumos >110% de la recomendación) e intensidad promedio del exceso en grupos de alimentos que presentan brechas positivas, según quintiles de ingreso. Argentina (2017-2018).

GRUPOS DE ALIMENTOS	QUINTIL 1		QUINTIL 2		QUINTIL 3		QUINTIL 4		QUINTIL 5	
	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)	Hogares (%)	IB (%)
Carnes y huevos	34	82	56	105	63	145	65	180	63	249
Harinas, panificados, pastas y hortalizas feculentas	58	119	71	157	70	189	70	207	68	236
Alimentos ocasionales	20	90	38	121	52	152	62	219	70	287

IB: Intensidad de brecha (%)

Figura 2. Puntajes de índice de calidad de dieta (IDN) en hogares argentinos, totales y con niños, niñas y adolescentes, general y según quintiles de ingreso. Argentina (2017-2018)



valores menores en todos los niveles de ingreso en los hogares con presencia de NNyA.

Un 39% de los hogares realizaba una dieta de baja calidad nutricional y solo el 11% logró alcanzar valores ideales (alta calidad nutricional), de manera muy homogénea en todos los niveles de ingreso (Figura 3).

En relación a la incidencia de alimentos y bebidas en los puntajes positivos y negativos de calidad nutricional, la Figura 4 expresa que casi el 40% del aporte positivo (suma calidad nutricional) del consumo promedio de hogares totales

provenía de alimentos que pueden denominarse feculentos. Mientras que el ranking de aportes negativos (restan calidad) estuvo representado por tres productos característicos: azúcar, galletitas dulces y gaseosas, seguidos por el arroz blanco. Ambos escenarios se replican, aunque con valores más acentuados, en los hogares de menores ingresos (Figura 5).

Desde otra perspectiva, se analizó la distribución del aporte de energía (kcal) según grupos de alimentos de diferentes niveles de recomendación por las GAPA (promover, moderar y limitar).

Figura 3. Distribución de hogares según índice de calidad nutricional (IDN) en población general y quintiles de ingreso. Argentina (2017-2018).

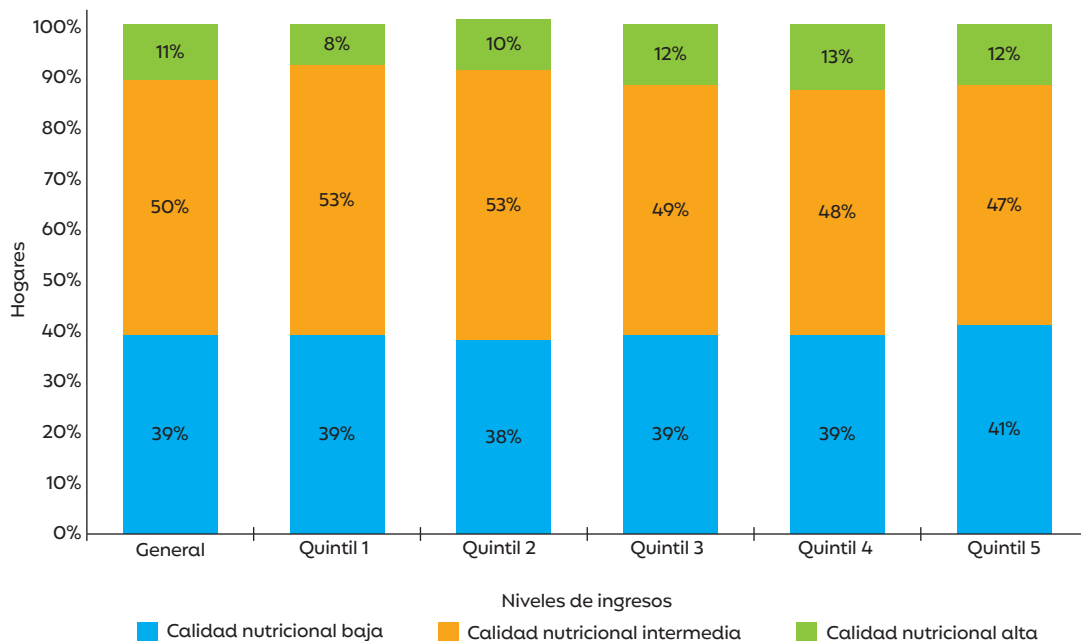


Figura 4. Distribución de puntos positivos y negativos del índice de calidad nutricional (IDN) correspondientes a los alimentos que se consumen en el promedio de hogares argentinos. (2017-2018).

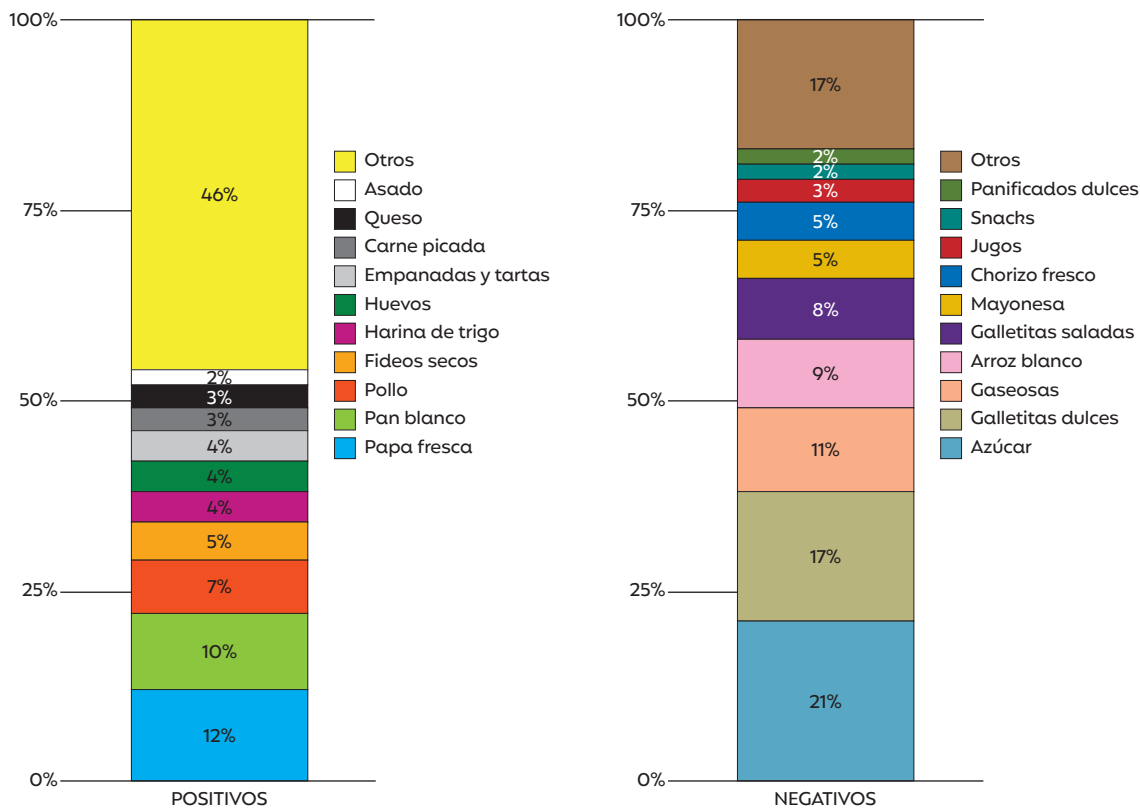
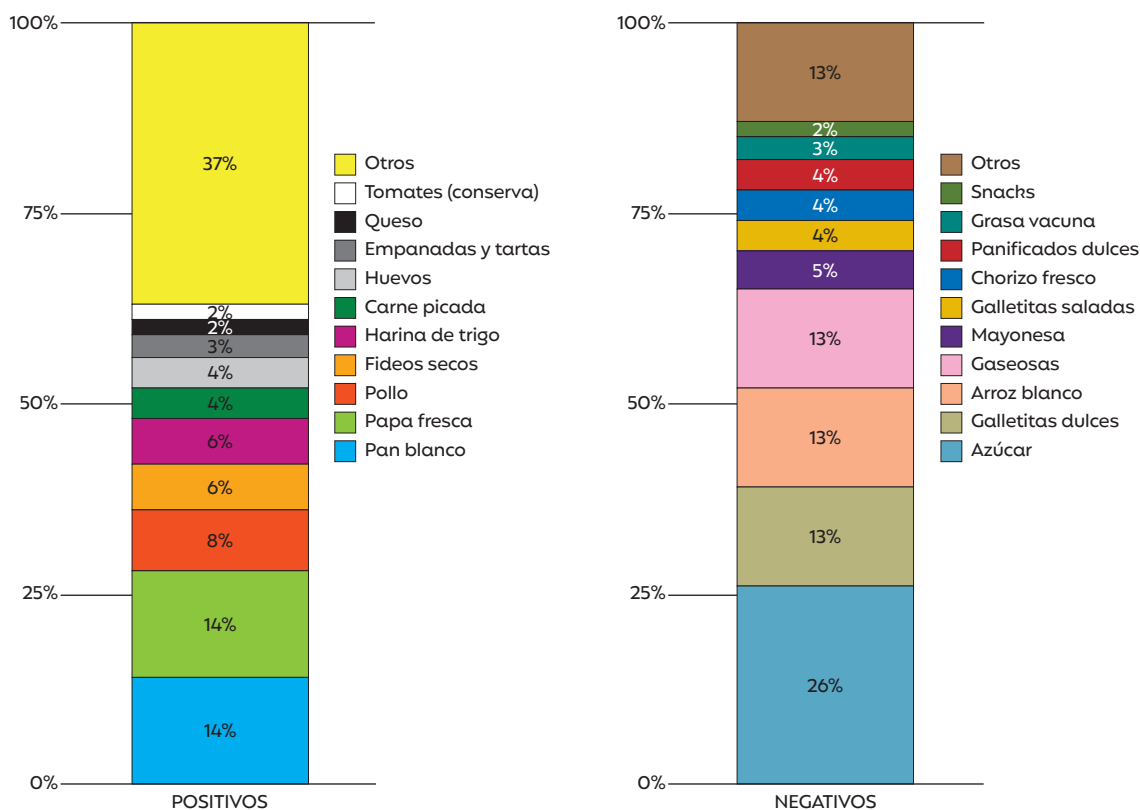


Figura 5. Distribución de puntos positivos y negativos del índice calidad alimentaria (IDN) correspondientes a los alimentos que se consumen en hogares argentinos de menores ingresos económicos (1° y 2° quintil). (2017-2018).



Prácticamente la mitad de la energía, 48% en el promedio de hogares y 54% en los de los primeros dos quintiles, se provenía de alimentos de calidad intermedia (moderar); 24% y 20%, respectivamente, en alimentos a limitar y el resto, 26% y 25% en alimentos a promover.

Patrón alimentario en hogares con niños, niñas y adolescentes

Los consumos en los hogares con presencia de NNyA fueron sistemáticamente menores (20% en promedio) en el 90% de los alimentos y bebidas. El 98% de los alimentos de alta densidad de nutrientes (IDN ≥ 20) se consumieron en mayor cantidad en hogares sin presencia de NNyA, mientras que el 85% de los alimentos con consumos mayores en hogares con NNyA fueron de baja calidad (IDN < 10).

Legumbres, granos y cereales integrales, frutas, leche y quesos fueron las categorías de alimentos que mostraron mayores diferencias entre hogares de los dos extremos de ingresos. De la misma manera que en la muestra general, en harinas, panificados, pastas y hortalizas feculentas y en carnes, las diferencias entre ambos extremos fueron inferiores al promedio de diferencias, sus consumos fueron más homogéneos entre los hogares de diferentes ingresos.

Todas las brechas por déficit se acentuaron en los hogares con NNyA y las brechas por exceso, tanto en carnes como en harinas y demás productos feculentos, se atenuaron comparadas con la muestra general de hogares. El 1° quintil de ingresos de hogares con NNyA también fue el único en que se observa una brecha deficitaria en carnes y su magnitud promedio fue mayor que en la muestra general (10% vs 4%).

Las magnitudes e intensidad de las brechas siguieron el mismo sentido que las brechas promedio. En las situaciones deficitarias ambas dimensiones se ampliaron, con relación a la muestra general de hogares. Y en las excedentarias, disminuyó la proporción de hogares con exceso y el exceso promedio.

Como se observa en la Figura 2, las diferencias halladas en consumos y brechas alimentarias se reflejaron en peores indicadores globales de calidad de dieta para los hogares con NNyA. La calidad de la dieta promedio fue intermedia (IDN=10,8), pero dos quintas partes de los hogares presentaron una dieta de baja densidad nutricional, 52% alcanzó como máximo una calidad intermedia y solo 8% una calidad adecuada.

Discusión

Los hallazgos principales de este estudio se refieren a la alta concentración y monotonía alimentaria en la dieta local; las amplias brechas, su magnitud en porcentaje de hogares afectados y la intensidad de las mismas en los grupos de alimentos protectores y preventivos de enfermedades crónicas, así como su expresión en una calidad de dieta apenas intermedia en su valor promedio. En cuanto a la conformación de la calidad de dieta, el trabajo aporta conclusiones referidas al exceso y desequilibrio en la ingesta de hidratos de carbono, con un balance desfavorable hacia las fuentes alimentarias de mejor calidad (legumbres, granos y cereales integrales). También se describe el exceso en el consumo de alimentos ocasionales que afecta proporcionalmente más a hogares de ingresos medios y altos, y finalmente los consumos excesivos de carnes en amplios sectores de la población. Todos los resultados y conclusiones hallados en la muestra general son peores en los hogares de menores ingresos y en los que habitan NNyA.

El análisis del patrón alimentario se realizó a partir de datos contemporáneos con los de la ENNyS II, estos últimos aún no disponibles en forma definitiva. Por otra parte, los registros analizados coinciden temporalmente con el inicio del ciclo de deterioro producido en varios indicadores sociales en los últimos tres años. Según datos del Observatorio de la Deuda Social (ODSA) de la Universidad Católica Argentina (UCA), entre 2018 y 2021 la indigencia aumentó un 44% y la pobreza un 30% (14). Mientras que, según INDEC, los precios de la canasta básica de alimentos (CBA) aumentaron un 367% (enero 2018 a noviembre 2021) (15) y el Índice de Precios al Consumidor (IPC) 332% (16) en el mismo período. En un contexto de deterioro de las condiciones de vida de la población general, los alimentos se encarecieron en mayor medida que el conjunto de los bienes, lo que permite conjeturar su posible impacto en la dieta de los hogares argentinos descrita en este artículo.

Los datos analizados confirman un diagnóstico repetido acerca de la dieta argentina: su monotonía (4), característica que atraviesa de manera transversal a hogares de todos los niveles de ingresos: en el 5° quintil no más de 55 productos concentran el 75% de la energía, 40 en el promedio general y menos de 30 en el 1° quintil de ingresos. Los bajos consumos de hortalizas no feculentas, frutas y legumbres limitan la diversidad de la dieta. Entre las primeras tan solo cuatro productos –cebolla, tomate, zapallo y zanahoria– y entre las frutas solo tres, –banana, naranja y manzana– concentran más de la mitad del consumo respectivo. Entre las legumbres, además de su consumo casi marginal, son más consumidas las versiones en conserva comparadas con las secas (17).

El análisis de brechas alimentarias por niveles de ingreso aporta elementos interesantes para la discusión de intervenciones. En hortalizas no feculentas, frutas y leche, yogur y quesos las brechas disminuyen a medida que mejoran

los ingresos. El efecto es más evidente en los lácteos, en los que en los últimos dos quintiles la brecha promedio y su magnitud disminuyen en mayor medida que hortalizas no feculentas y frutas. A medida que aumentan los ingresos hay más permeabilidad a incorporar lácteos a la dieta, mientras persisten limitaciones para consumir más y variados vegetales.

Las brechas en legumbres, granos y cereales integrales se mantienen en niveles muy altos en todos los niveles de ingreso, evidenciando la magnitud del esfuerzo y las múltiples intervenciones necesarias para aumentar su consumo en términos poblacionales. El consumo de carnes, lideradas por carne vacuna y pollo casi en partes iguales, es alto en hogares de todos los quintiles: un 63% de los de mayor ingreso supera la recomendación con una intensidad de brecha que más que la duplica. La excepción ocurre solo en el primer quintil en que la brecha es deficitaria en 55% de los hogares, quienes consumen en promedio un 60% de la recomendación. Aun así, entre esos mismos hogares más pobres un 34% consume carnes con un exceso promedio de 82%. El déficit en el consumo de carnes de los hogares del 1° quintil y el exceso de todo el resto debe interpretarse a la luz de recomendaciones que se están extendiendo globalmente en el sentido de disminuir su presencia en la dieta. La propuesta de dieta planetaria planteada por el informe de la Comisión EAT-Lancet (18) recomienda un consumo de carnes rojas de 14 g diarios (100 g semanales) y una reciente revisión de la evidencia la establece en 70 g (19). El consumo de carnes rojas en el promedio de hogares es de 130 g diarios y 75 g en el 1° quintil. Otros autores han señalado que la estrategia de los sectores pobres no es comprar menos carne sino cortes más económicos (20, 21).

La brecha excedentaria más importante corresponde al grupo de harinas, panificados, pastas comunes y hortalizas feculentas. El exceso es transversal a hogares de todos los niveles de

ingreso y crece en forma directa con estos; la brecha promedio es equivalente a la misma recomendación, pero en el análisis por quintil, casi un 60% de los hogares de menores ingresos y 70% del resto, tiene una brecha creciente hasta una intensidad que en los dos últimos quintiles más que duplica la recomendación.

El consumo y las brechas de alimentos ocasionales –que comprende a productos sólidos y al conjunto de bebidas azucaradas– es alto en hogares de mayores ingresos. La brecha promedio es 61%, pero es negativa en el 1° quintil (-32%) y solo de 13% de exceso en el 2°. A partir del 3° quintil, el exceso aumenta hasta el 62% y 70% de los hogares de los dos últimos quintiles con una intensidad de brecha que casi alcanza 3 veces la recomendación.

Los análisis de calidad de dieta también interpelean el diseño de algunas intervenciones. No parece un dato poco significativo el que casi la mitad de la energía consumida y 40% de los puntos positivos de calidad de dieta se originan en alimentos que las GAPA identifica como intermedios entre los protectores y los que deben limitarse. La mayor parte de estos alimentos son derivados de las harinas y en conjunto, su densidad calórica es de algo más de 2 kcal/g. En un modelo de dieta saludable podrían aportar entre 20% y 25% de la energía. Se trata de alimentos que no pertenecen al grupo de ocasionales pero su alta presencia en la dieta es un vector posible de calorías en exceso.

Por múltiples razones: precio, hábitos alimentarios inelásticos, preferencia por productos feculentos y carnes grasas, aporte excedentario por parte de diversos programas alimentarios y los propios incentivos de algunas medidas o programas gubernamentales (precios cuidados, congelamientos de precios), este tipo de alimentos gana presencia en la dieta en reemplazo o desplazando opciones más saludables y de menor densidad calórica. Esta característica de la dieta, un equilibrio energético contrapuesto a recomendaciones de la evidencia nutricional

es mucho más común en hogares de bajos ingresos, tal como también fue descripto en un artículo reciente que analizó las desigualdades alimentarias en Argentina en función del nivel socioeconómico de la población y sus consumos de alimentos (22).

A la vez, las diferencias en densidad de nutrientes entre alimentos con brecha negativa (hortalizas no feculentas, frutas, aceites, frutos secos, semillas, legumbres e integrales, y lácteos) y la preponderancia de los alimentos “*a moderar*” es un factor que favorece el desarrollo de inadecuaciones en la ingesta de micronutrientes que fuera señalado en otro artículo reciente (23).

El consumo de alimentos ocasionales y UP y su distribución según niveles de ingreso aporta dos elementos para su análisis: en primer término, ambos tipos de productos caracterizados por su baja calidad nutricional promedio, no conforman un problema relevante para la mayoría de los hogares de más bajos ingresos; sí para los quintiles de ingresos medios o altos. Por otra parte, prácticamente un 30% de la energía proveniente de alimentos UP corresponden a comidas rápidas, panificados dulces o salados que se adquieren a granel en panaderías y al consumo de fiambres y embutidos, todos ellos productos que por su condición de no envasados quedan fuera del alcance de regulaciones como el etiquetado frontal de alimentos.

Abordar la dimensión de calidad nutricional en el enfoque de las políticas alimentarias aparece como una lectura importante de este estudio. Algunos rasgos del problema se extienden al conjunto de los hogares; sin embargo, la magnitud e intensidad de las brechas en hortalizas no feculentas, frutas y leche, yogur y quesos son mucho mayores en los hogares de los primeros dos quintiles de ingreso, donde, a la vez, reside la población característica de programas sociales y alimentarios (24). Asimismo, en los hogares más pobres, aunque en forma transversal en el resto, disminuir la brecha de

consumo de legumbres, cereales integrales y granos requiere de intervenciones múltiples y convergentes. Generar incentivos para un mayor consumo de legumbres invoca otras dos cuestiones que pueden abordarse de manera conjunta: disminuir sendos excesos dietarios en carnes (especialmente rojas) y en harinas, panificados, pastas comunes y hortalizas feculentas. La disminución en el consumo de carnes rojas no solo es una recomendación de orden nutricional sino también vinculada a su relación con el impacto ambiental (7,18). Mientras que el exceso de productos a base de harinas refinadas y feculentos puede formar parte de factores de riesgo cardiometabólico vinculado con la ingesta de hidratos de carbono de impacto glucémico, comparativamente mayor que otras fuentes alimentarias (25). Un menor consumo de carnes y un cambio en la matriz de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono complejos puede conformar una tríada de intervenciones junto con la promoción del consumo de legumbres.

Los programas alimentarios a través de sus diseños nutricionales (por ejemplo, los comedores escolares), el desarrollo efectivo del segmento de productores locales o de la agricultura familiar y el rediseño del programa de Precios Cuidados son tres ejemplos de estrategias existentes y que podrían confluir en el propósito de cambio dietario en la relación carnes rojas / harinas y otros productos feculentos / legumbres. Por supuesto que, en todos los casos acompañados de estrategias acertadas de educación alimentaria y nutricional que focalicen en los aspectos de orden práctico (culinario) y sociocultural que limitan su consumo. Las mismas estrategias, en particular las dos primeras: programas alimentarios y desarrollo efectivo de la producción local, también son importantes en la reversión progresiva del resto de las brechas de alimentos protectores, en especial hortalizas no feculentas y frutas. No ha sido propósito de este estudio abordar

el diseño de nuevos instrumentos de política alimentaria, pero la magnitud del problema de calidad nutricional y los cambios dietarios que se requieren exceden el marco de programas alimentarios, agricultura familiar o educación alimentaria y nutricional. Las distorsiones en los precios relativos de los alimentos, acentuadas en los últimos tres años de alta inflación son una barrera para varios de los cambios que se pretenden. Los precios de alimentos de buena calidad nutricional han experimentado un crecimiento superior al resto (26) y la carga impositiva en alimentos es alta en nuestro país. Lograr un crecimiento en el consumo poblacional de hortalizas, frutas, legumbres y lácteos y un cambio en la matriz de ingesta de cereales junto con una disminución del consumo de carnes y alimentos ocasionales demanda un conjunto de incentivos vía precios, además de un vigoroso aumento y diversificación de la oferta (en el caso de hortalizas y legumbres especialmente). Experiencias discontinuadas como es el caso de la Tarjeta Alimentar, el incipiente crecimiento de múltiples medios de pago electrónico que por ejemplo permiten reconocer ciertos perfiles de alimentos a efectos de algún tratamiento impositivo diferencial o sistemas mismos de incentivos que se aplican en otros rubros de consumo (ej.: incentivo “pre-viaje” en turismo) pueden ser vías a explorar para acompañar desde la dimensión económica otras intervenciones así como la próxima implementación del etiquetado frontal en alimentos.

Esta investigación tiene limitaciones originadas en el propio instrumento de registro de datos (ENGHo), que impide analizar los consumos individuales de los sujetos. La unidad de registro de la encuesta es la compra de alimentos y bebidas de los hogares durante un período semanal razón por la que todos los resultados refieren a consumos aparentes. Por otra parte, si bien entre el momento de compra y el consumo existe un diferimiento temporal (mayor o menor según

productos), esas diferencias tienden a equilibrarse en el conjunto de la muestra. Además, la muestra (hogares) no incluye a ciudades de menos de 2000 habitantes, en donde pueden residir hogares de alta vulnerabilidad social cuya ausencia podría modificar algunos de los resultados sobre brechas. Mientras la fortaleza del mismo radica en el análisis en profundidad de brechas y componentes de calidad de dieta, base para identificar algunas conjeturas que puedan trasladarse al campo de las intervenciones y políticas públicas.

Permite identificar como principales conclusiones la monotonía alimentaria en la dieta local; las amplias brechas, su magnitud en porcentaje de hogares afectados y la intensidad de las mismas en los grupos de alimentos protectores y preventivos de enfermedades crónicas así como su expresión en una calidad de dieta apenas intermedia en su valor promedio. En cuanto a la conformación de la calidad de dieta, se aportan conclusiones referidas al exceso y desequilibrio en la ingesta de alimentos fuente de hidratos de carbono, con un balance desfavorable hacia las fuentes alimentarias de mejor calidad (legumbres, granos y cereales integrales). También, se describen el exceso en el consumo de alimentos ocasionales que afecta proporcionalmente más a hogares de ingresos medios y altos y finalmente los consumos excesivos de carnes en amplios sectores de la población. Todos los resultados y conclusiones hallados en la muestra general son peores en los hogares de menores ingresos y en los que habitan NNYA.


Agradecimientos


Los autores agradecen a la Lic. Jimena Vicentin Masaro, Lic. Mariano Coronel, Lic. Ayelén Borg, Lic. Cecilia Simonetti y Lic. Nuria Chichizola, por la participación en el proyecto original del que este manuscrito forma parte.

Referencias bibliográficas

1. Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS II). Argentina: Ministerio de Salud y Desarrollo Social; 2019.
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), Organización Mundial de la Salud (OMS), Programa Mundial de Alimentos (PMA) y Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una nutrición mejorada y dietas asequibles y saludables para todos. Roma: FAO; 2021.
3. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018: informe de gastos. Buenos Aires: Ministerio de Economía Argentina; 2020.
4. Gómez G, Fisberg RM, Nogueira-Previdelli Á, Hermes Sales C, Kovalskys I, Fisberg y col. Calidad y diversidad de la dieta en ocho países de América Latina: Resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS). *Nutrients* 2019; 11 (7): 1605.
5. Golaleh A, Parvin M, Emad Y, Fereidoun A. A systematic review of diet quality indices in relation to obesity. *British Journal of Nutrition* 2017; 117(8): 1055-1065.
6. Drewnowski A, Fulgoni V. New Nutrient Rich Food Nutrient Density Models That Include Nutrients and MyPlate Food Groups. *Frontiers in Nutrition* 2020; 7: 107.
7. Arrieta EM, Geri M, Becaria Coquet J, Scavuzzo CM, Zapata ME, González AD. Quality and environmental footprints of diets by socio-economic status in Argentina. *Sci. Total Environ* 2021; 801: 149686.
8. Zapata ME, Roviroso A. La alimentación en la Argentina. Una mirada desde distintas aproximaciones. CAPA II: Consumo aparente de alimentos y nutrientes a nivel hogar. Ciudad Autónoma de Buenos Aires; CESNI; 2021.
9. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington, D.C.: OPS; 2019.
10. Britos S, Borg A, Güiraldes C, Simonetti C, Olivieri E, Chichizola N. Diseño de una canasta saludable de alimentos y criterios para una evaluación comparativa de precios y densidad de nutrientes. *Diaeta (B.Aires)* 2018; 36(164): 20-29.
11. Adriouch S, Julia C, Kesse-Guyot E, Ducrot P, Péneau S, Méjean C, Assmann KE, Deschasaux M, Hercberg S, Touvier M, Fezeu LK. Association between a dietary quality index based on the food standard agency nutrient profiling system and cardiovascular disease risk among French adults. *Int J Cardiol.* 2017; 1(234):22-27. doi: 10.1016/j.ijcard.2017.02.092. Epub 2017 Feb 24. PMID: 28258849.
12. Francou A, Hebel P, Braesco V, Drewnowski A. Consumption Patterns of Fruit and Vegetable Juices and Dietary Nutrient Density among French Children and Adults. *Nutrients.* 2015; 7(8): 6073-87. doi: 10.3390/nu7085268. PMID: 26213964; PMCID: PMC455108.
13. Ministerio de Salud de Argentina. Análisis del nivel de concordancia de sistemas de perfil de nutrientes con las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires; 2020.
14. Observatorio de la Deuda Social Argentina (ODSA). Crisis del empleo, pobreza de ingreso y privaciones sociales estructurales argentina urbana 2010-2021.
15. INDEC. Canasta básica alimentaria y canasta básica total. Serie histórica. (Accedido el 15/12/2021) Disponible en: <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-43-149> .
16. INDEC. Índice de precios al consumidor. Serie histórica. (Accedido el 15/12/2021) Disponible en: <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-3-5-31>.
17. Britos S, Albornoz M, Vicentin Masaro J, Coronel M, Borg A, Simonetti C y col. Brechas hacia una alimentación saludable y barreras económicas en hogares de bajos ingresos de seis regiones de Argentina; Informe final de Proyecto Multicéntrico, Programa Salud Investiga, Ministerio de Salud, noviembre 2021.
18. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen Sm, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393(10170): 447-492.
19. Albornoz M, Britos S. Alimentación y sustentabilidad. Propuestas dietarias sostenibles y posibles en la mesa de los argentinos. *Actualización en Nutrición; Actualización en Nutrición* 2022; 23(2): 103-110
20. Britos S, Chichizola N, Feeney R, Mac Clay P, Vilella F. Comer saludable y exportar seguridad alimentaria al mundo. Aportes para una Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Buenos Aires; 2015.

21. Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutr Rev* 2015; 73(10): 643-60.
22. Kovalshys I, Cavagnari B, Zonis L, Favieri A, Guajardo V, Gerardi A y col. La pobreza como determinantes de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS). *Nutr Hosp* 2020; 37(1): 114-122.
23. Cavagnari B, Favieri A, Zonis L, Guajardo V, Gerardi A, Fisberg M y col. Inadecuación de micronutrientes en adolescentes y adultos argentinos de población urbana. Resultados del estudio latinoamericano de nutrición y salud (ELANS). *Actualización en Nutrición* 2021; 22: 71-79.
24. ODSA. Pobreza de ingresos-mínimos de justo bienestar, autopercepción de ingresos y accesos e impacto de los programas sociales y alimentarios. 2020.
25. Fontanelli MM, Micha R, Sales CH, Liu J, Mozaffarian D, Fisberg RM. Application of the $\leq 10:1$ carbohydrate to fiber ratio to identify healthy grain foods and its association with cardiometabolic risk factors. *Eur J Nutr* 2020; 59, 3269-3279.
26. Simonetti C, Britos S. Accesibilidad a una alimentación saludable en Buenos Aires. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición* 2021; 71(1): 223.

Lic. Britos Sergio  0000-0001-7261-1263

Lic. Albornoz Mariana  ORCID 0000-0002-1941-1470

Citación:

Britos S y col. ¿Cómo comen los argentinos? Consumos, brechas y calidad de dieta. *DIAETA (B.AIRES)* 2022; 40:e22040008