



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR DE LA CARRERA:

Dra. Norma Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO:

Agustín Gonzalo Sarrasin

TUTOR:

Mg. Sandra Cavallaro

FECHA DE PRESENTACIÓN

2018

FECHA DE DEFENSA DE TRABAJO FINAL:

27-12-2018

TÍTULO DEL TRABAJO:

Reemplazos alimentarios nutricionalmente equivalentes.
Aportes a la alimentación para la comunidad de Los Antiguos

SEDE:

Buenos Aires

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364

ÍNDICE

2.	RESUMEN	3
3.	INTRODUCCIÓN	5
4.	MARCO TEÓRICO.....	6
I.	Situación Socio-Económica en Argentina.....	6
II.	Cálculo de línea de pobreza y línea de indigencia.	7
a.	¿Qué se entiende por línea de indigencia?	7
b.	¿Qué se entiende por línea de pobreza?	10
III.	Canasta Básica de Alimentos y su actualización	11
IV.	Los alimentos son una necesidad básica de las personas.....	14
V.	Estrategias alimentarias de los hogares.....	14
VI.	Nutrición y Alimentación.....	15
a.	Alimentos y Productos alimenticios	15
b.	Clasificación de los alimentos:	16
c.	Clasificación de alimentos en la república Argentina.	18
VII.	Remplazos alimentarios	29
VIII.	Plan alimentario promedio.	31
5.	JUSTIFICACIÓN Y USOS DE LOS RESULTADOS	32
6.	OBJETIVO GENERAL.....	33
I.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	33
7.	TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO.	34
8.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	34
9.	TÉCNICAS DE MUESTREO.	34
10.	CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	35
11.	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES.....	35
12.	MÉTODO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	36
13.	CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	36
14.	RESULTADOS	36
15.	DISCUSIÓN.....	48
16.	CONCLUSIONES	54
17.	REFERENCIAS.....	55

RESUMEN

El comer es un acto cotidiano, una necesidad básica, no extraña entonces pensar que ejerza una poderosa influencia sobre la estructura y el funcionamiento del organismo. Aunque la alimentación ha ido variando a través de los tiempos, aún hoy no existe sociedad humana que organice sus comidas teniendo en cuenta solo el valor nutritivo de los alimentos o la disponibilidad de los mismos. En general, la conducta alimentaria es también el resultado de una serie de factores que, desde el punto de vista social y psicológico, va cambiando con el correr del tiempo.

El objetivo principal de este aporte es contribuir a mejorar los conocimientos que tienen las personas de la localidad de Los Antiguos, provincia de Santa Cruz, sobre cómo realizar reemplazos nutricionalmente adecuados y equivalentes para aportar mayor variedad a su alimentación y bajar los costos en la canasta básica de alimentos. Asimismo, nos propusimos analizar si las personas identifican los alimentos con la fuente de nutrientes, minerales y vitaminas que poseen, las equivalencias entre distintos alimentos y la conducta prevalente en la selección de alimentos.

Este estudio, de carácter descriptivo y de diseño transversal, utilizó una muestra conformada por 79 personas, entrevistadas personalmente en los principales supermercados de la localidad.

Entre los resultados más destacados observamos que los alimentos fuente de calcio, proteínas con hierro hemínico, hidratos de carbono complejos y vitaminas y minerales presenta mayor confusión que certezas en cuanto a su fuente. Prácticamente el 50% de las personas no fueron capaces de identificar alimentos fuentes de un principio nutritivo de forma inequívoca, a excepción del grupo de HC complejos, en donde más del 75% pudo identificar correctamente al menos un alimento. El grupo de vitaminas y minerales es donde mayor confusión se verificó.

Dentro de los reemplazos alimentarios se verificó que para el caso de la leche fluida de vaca, que podía ser reemplazada por queso, yogur y/o leche en polvo reconstituida, 7 de cada 10 personas sabían realizar el reemplazo, mientras que con la carne de vaca, que podía ser sustituida por carne de pollo, carne de pescado, carne de cordero/capón y/o carne de cerdo, 6 de cada 10 persona manejaba esta información.

Con respecto a la conducta prevalente en la selección de alimentos, los dos datos más sobresalientes fueron que el 35,4% de las personas busca un punto medio entre marca y precio del alimento, mientras que el 22,8% elige marca por sobre el precio.

El grupo de alimentos fuente de HC complejos fue en donde se encontró mayor nivel de conocimientos. Esto podría deberse a que estos alimentos son de consumo habitual en los hogares y que generalmente forman parte de alguna comida del día. El grupo de frutas y hortalizas es donde se encontró mayor confusión. Al realizar reemplazos alimentarios, las mujeres supieron realizarlo en mayor proporción que los hombres.

En síntesis, hemos hallado que la mayoría de las personas tienen conocimientos básicos en lo que concierne a nutrición. Sin embargo, se identificaron una serie de confusiones en conceptos nutricionales claves, con el posible riesgo de una alimentación disarmónica o de baja calidad, por lo que se verifica la necesidad de continuar trabajando y reforzando los programas de educación alimentaria nutricional en todos los niveles posibles.

SUMMARY

Eating is an everyday act, a basic need, it is not strange then to think that it exerts a powerful influence on the structure and functioning of the organism. Although food has varied over time, today there is no human society that organizes their meals taking into account only the nutritional value of food or the availability of it. In general, eating behavior is also the result of a series of factors that, from a social and psychological point of view, change over time.

The main objective of this contribution is to help improve the knowledge that people in the town of Los Antiguos, province of Santa Cruz, have on how to make nutritionally adequate replacements and equivalents to provide more variety to their diet and lower costs in the basket

basic food. Likewise, we set out to analyze if people identify foods with the source of nutrients, minerals and vitamins that they possess, the equivalences between different foods and the behavior prevalent in the selection of foods.

This study, of descriptive character and of transversal design, used a sample conformed by 79 people, personally interviewed in the main supermarkets of the locality.

Among the most outstanding results we observed that calcium source foods, proteins with heme iron, complex carbohydrates and vitamins and minerals present greater confusion than certainties regarding their source. Practically 50% of people were not able to identify food sources of a nutritious principle unequivocally, except for the group of complex HC, where more than 75% could correctly identify at least one food. The group of vitamins and minerals is where most confusion was verified.

Within the food replacements it was verified that in the case of fluid cow milk, which could be replaced by cheese, yogurt and / or reconstituted milk powder, 7 out of 10 people knew how to make the replacement, while with the meat of cow, which could be substituted for chicken meat, fish meat, lamb / capon meat and / or pork, 6 out of 10 people handled this information.

Regarding the behavior prevalent in the selection of foods, the two most outstanding data were that 35.4% of people search for a midpoint between brand and food price, while 22.8% choose a brand over the price.

The source group of HC complexes was where the highest level of knowledge was found. This could be due to the fact that these foods are commonly consumed in homes and that they are usually part of a meal of the day. The group of fruits and vegetables is where the greatest confusion was found. When making food replacements, women knew how to do it in greater proportion than men.

In summary, we have found that most people have basic knowledge regarding nutrition. However, a series of confusions were identified in key nutritional concepts, with the possible risk of a disharmonic or low-quality diet, which is why the need to continue working and strengthening nutritional food education programs at all possible levels is verified.

RESUMO

Comer é um ato cotidiano, uma necessidade básica, não é estranho pensar que exerce uma poderosa influência na estrutura e no funcionamento do organismo. Embora a comida tenha variado ao longo do tempo, hoje não existe uma sociedade humana que organize suas refeições levando em conta apenas o valor nutricional dos alimentos ou a disponibilidade deles. Em geral, o comportamento alimentar é também o resultado de uma série de fatores que, do ponto de vista social e psicológico, mudam com o tempo.

O principal objetivo desta contribuição é ajudar a melhorar o conhecimento que as pessoas na cidade de Los Antiguos, província de Santa Cruz, têm sobre como fazer substitutos e equivalentes nutricionalmente adequados para fornecer mais variedade à sua dieta e reduzir os custos na cesta. comida básica. Da mesma forma, propusemo-nos a analisar se as pessoas identificam alimentos com a fonte de nutrientes, minerais e vitaminas que possuem, as equivalências entre diferentes alimentos e o comportamento prevalente na seleção de alimentos.

Este estudo, de caráter descritivo e de desenho transversal, utilizou uma amostra composta por 79 pessoas, entrevistadas pessoalmente nos principais supermercados da localidade.

Entre os resultados mais notáveis observamos que os alimentos de fonte de cálcio, proteínas com ferro heme, carboidratos complexos e vitaminas e minerais apresentam maior confusão do que certezas quanto à sua fonte. Praticamente 50% das pessoas não foram capazes de identificar fontes alimentares de um princípio nutritivo inequivocamente, exceto pelo grupo de HC complexo, onde mais de 75% poderiam identificar corretamente pelo menos um alimento. O grupo de vitaminas e minerais é onde a maior confusão foi verificada.

Dentro das substituições de alimentos, verificou-se que, no caso de vaca de leite fluido, que poderia ser substituído por queijo, iogurte e / ou reconstituído leite em pó, 7 em cada 10 pessoas

sabiam realizar a substituição, enquanto a carne vaca, que poderia ser substituído por carne de frango, carne de peixe, carne de cordeiro / capão e / ou carne de porco, 6 em cada 10 pessoas lidaram com esta informação.

Em relação ao comportamento prevalente na seleção de alimentos, os dois dados mais destacados foram que 35,4% das pessoas buscam um ponto médio entre a marca e o preço dos alimentos, enquanto 22,8% optam por uma marca sobre a marca preço

O grupo de origem dos complexos HC foi onde o maior nível de conhecimento foi encontrado. Isso pode ser devido ao fato de que esses alimentos são comumente consumidos em residências e geralmente fazem parte de uma refeição do dia. O grupo de frutas e legumes é onde a maior confusão foi encontrada. Ao fazer substituições de alimentos, as mulheres sabiam como fazê-lo em maior proporção do que os homens.

Em resumo, descobrimos que a maioria das pessoas tem conhecimentos básicos sobre nutrição. No entanto, uma série de confusões foram identificadas em conceitos nutricionais chave, com o possível risco de uma dieta desarmônica ou de baixa qualidade, razão pela qual a necessidade de continuar trabalhando e fortalecer programas de educação nutricional em todos os níveis possíveis é verificada.

INTRODUCCIÓN

Si bien la alimentación es un acto cotidiano, hay que destacar que no todas las personas se alimentan de la misma manera. En las elecciones pueden intervenir factores vinculados a gustos, hábitos e incluso disponibilidad de los alimentos, tanto por condiciones geográficas como por condicionamientos económicos.

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Hay que tener siempre presente dos conceptos, el de variedad y el de moderación. Cuando hablamos de variedad, nos referimos a que debemos incluir en nuestra alimentación, alimentos de todos los grupos, crudos y cocidos y, en lo posible, de diferentes colores a lo largo del día. Cuando hablamos de moderación significa que, como cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades según su edad, forma de vida, actividad que realice, sexo, etc., necesita consumir diariamente cantidades distintas de cada grupo de alimentos, de manera de satisfacer dichas demandas, sin excederse ni comer de menos, ya que ambos extremos son perjudiciales para la salud.

Al considerar los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), informe de marzo de 2018, los precios de la canasta básica constituyen una importante limitación para muchas familias. Por este motivo se considera que brindar información básica sobre reemplazos de alimentos nutricionalmente equivalentes y de mayor accesibilidad con respecto al presupuesto, puede constituir un aporte valioso para la comunidad. Esta información puede ayudar a los ciudadanos en la elección de los alimentos necesarios para mantenerse saludables e incluso colaborar a mejorar su calidad de vida.

El objetivo principal de este trabajo es contribuir a mejorar los conocimientos que tienen las personas sobre cómo realizar reemplazos nutricionalmente adecuados y equivalentes para aportar mayor variedad a la alimentación y bajar los costos de la canasta básica de alimentos.

MARCO TEÓRICO

I. Situación Socio-Económica en Argentina.

En el primer semestre de 2018 el porcentaje de hogares por debajo de la línea de pobreza es del 19,6%; estos comprenden el 27,3% de las personas. Dentro de este conjunto se distingue un 3,8% de hogares indigentes que incluyen el 4,9% de las personas.

Los indicadores mencionados registran una suba de la pobreza y la indigencia con respecto al segundo semestre de 2017 y una disminución respecto de los consignados en el primer semestre de 2017. Los resultados provienen de la información de la Encuesta Permanente de Hogares y la valorización de la canasta básica alimentaria y de la canasta básica total.

II. Cálculo de línea de pobreza y línea de indigencia.

a. ¿Qué se entiende por línea de indigencia?

La “línea de indigencia” (LI) es un concepto que procura establecer si los hogares disponen de los ingresos suficientes como para cubrir el costo de una canasta de alimentos capaz de satisfacer un umbral mínimo de necesidades energéticas y proteicas. De esta manera los hogares que no sean capaces de superar este umbral o línea, son considerados indigentes. El procedimiento parte de utilizar una canasta básica de alimentos (CBA) de costo mínimo, determinada en función de los hábitos de consumo de una “población de referencia”, obtenida en base a los resultados de la Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares (ENGHo) de 1996/97 validada con la ENGHo de 2004/05. (Para conocer más sobre la población de referencia ver Anexo I)

Una vez que se establecen los componentes de la CBA se los valoriza con los precios relevados por el Índice de Precios al Consumidor (IPC) para cada período de medición.¹

Teniendo en cuenta que los requerimientos nutricionales difieren entre una persona y otra, ya sea por la edad, el sexo o la actividad física, es necesario hacer una adecuación que refleje las características de cada individuo en relación a esas variables, para lo cual se toma como unidad de referencia al varón adulto, de 30 a 60 años de edad, con actividad moderada. A esta unidad de referencia se la denomina “adulto equivalente” y se le asigna un valor igual a 1 (uno).²

En la tabla 1 podemos observar que valor toma una persona en referencia a un adulto equivalente teniendo en cuenta el sexo y la edad de la misma.

Tabla 1: Referencia de adulto equivalente según sexo y edad.

SEXO	EDAD	ADULTO EQUIVALENTE
Ambos	6 – 9 meses	0,28
	9 – 12 meses	0,35
	1 año	0,37
	2 años	0,46
	3 años	0,51
	4 años	0,55
	5 años	0,60
	6 años	0,64
	7 años	0,66
	8 años	0,68
Varones	9 años	0,69
	10 años	0,79
	11 años	0,82
	12 años	0,85
	13 años	0,90
	14 años	0,96
	15 años	1,00
	16 años	1,03
Mujeres	17 años	1,04
	10 años	0,70
	11 años	0,72
	12 años	0,74
	13 años	0,76
	14 años	0,76
	15 años	0,77
Varones	16 años	0,77
	17 años	0,77
	18 – 29 años	1,02
	30 – 45 años	1,00
	46 – 60 años	1,00
Mujeres	61 – 75 años	0,83
	Más de 75 años	0,74
	18 – 29 años	0,76
	30 – 45 años	0,77
	46 – 60 años	0,76
Varones	61 – 75 años	0,67
	Más de 75 años	0,63
	61 – 75 años	0,67
	Más de 75 años	0,63

Fuente: Adoptado de INDEC. “Actualización de la metodología oficial de cálculo de las Líneas de Pobreza” presentado en el Taller Regional de Medición de la Pobreza, Buenos Aires, noviembre de 2003.

Para entender mejor este concepto se presentan a continuación dos ejemplos de cómo se determina la cantidad de unidades de referencia (adultos equivalentes) para cada caso.

Ejemplos

A. Un hogar de tres miembros, compuesto por una jefa de 35 años, su hijo de 18 años y su madre de 61 años:

- La jefa equivale a 0,77 de adulto equivalente.
- El hijo equivale a 1,02 de adulto equivalente.
- La madre equivale a 0,67 de adulto equivalente.

En total, el hogar suma 2,46 unidades de referencia o adultos equivalentes.

B. Otro hogar de cinco miembros, constituido por un matrimonio (ambos de cuarenta años) y tres hijos, de cinco, tres y un año cumplidos:

- El marido equivale a 1,00 adulto equivalente.
- La esposa equivale a 0,77 de adulto equivalente.
- El hijo de 5 años a 0,60 de adulto equivalente.
- El hijo de 3 años a 0,51 de adulto equivalente.
- El hijo de 1 año a 0,37 de adulto equivalente.

En total, el hogar suma 3,25 unidades de referencia o adultos equivalentes.

La composición de cada hogar en adultos equivalentes determina un valor de CBA específico para ese hogar. Por ejemplo, si en un mes el valor de la CBA para el adulto equivalente fue de \$1.766,62, el valor de la CBA para el caso del primer hogar surge de multiplicar el costo de la CBA para el adulto equivalente, por la cantidad de adultos equivalentes que conforman el hogar, es decir: $\$1.766,62 * 2,46 = \$4.345,89$.

La CBA del segundo hogar será entonces:

$$\$1.766,62 * 3,25 = \$5.741,52.$$

Por último, se compara este valor específico de cada CBA con el ingreso total familiar del hogar. Si el ingreso es inferior al valor de la canasta se considera que el hogar, y los individuos que lo componen, se hallan por debajo de la “línea de indigencia” ese mes.

Siguiendo con los ejemplos, si ese mes el primer hogar tuviera un ingreso total familiar de \$4.000 sería considerado indigente; pero no lo sería si el ingreso fuera de \$5.000 (valor superior a \$4.345,89, que es el valor de la CBA para ese hogar). En el caso del segundo hogar, si su ingreso total familiar del mes fuera de \$5.300 (valor inferior a \$5.741,52) sería considerado indigente. Si ambos hogares tuvieran un ingreso total familiar de \$5.000, sólo el segundo sería considerado indigente, ya que con el mismo ingreso debe alimentar a más personas (en rigor, a más adultos equivalentes).

b. ¿Qué se entiende por línea de pobreza?

Un método para medir la pobreza es el de “línea de pobreza” (LP), el cual consiste en conocer, a partir de los ingresos de los hogares, si estos tienen la capacidad de satisfacer (por medio de la compra de bienes y servicios) un conjunto de necesidades alimentarias y no alimentarias consideradas esenciales.

Para obtener la línea de pobreza es necesario saber cuál es el costo de CBA y ampliarlo con la inclusión de bienes y servicios no alimentarios (vestimenta, salud, educación, transporte, etc). Una vez hecho esto vamos a obtener el valor de la Canasta Básica Total (CBT).^{2,3} Para ampliar o expandir el valor de la CBA se utiliza el coeficiente de Engel (ver Anexo II)

III. Canasta Básica de Alimentos y su actualización

La Canasta Básica de Alimentos es definida como un conjunto de alimentos que tienen la capacidad de satisfacer ciertos requerimientos nutricionales, y cuya composición refleja el patrón de consumo de alimentos de la población de referencia.

La población de referencia se identifica como aquel grupo de hogares cuyos consumos en alimentos cubren las necesidades alimentarias del hogar. Para realizar este análisis es preciso contar con información detallada de consumo de los hogares que satisfacen esos requerimientos, proveniente de una encuesta de ingresos y gastos.

La elaboración de la CBA requiere:³

- ✓ Determinar el requerimiento energético y las recomendaciones de nutrientes para las diferentes unidades de consumo o grupos etarios.
- ✓ Determinar la estructura de consumo de alimentos de la población de referencia para cubrir esas necesidades nutricionales.
- ✓ Seleccionar los productos que compondrán la CBA y sus cantidades.
- ✓ Realizar el análisis nutricional y los ajustes necesarios a fin de optimizar el criterio normativo de la CBA.
- ✓ Determinar el valor monetario de la CBA.

Las Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares tienen como objetivo principal obtener información acerca de los gastos y los ingresos de los hogares y sus características sociodemográficas. Entre otros fines, proporcionan dicha información de modo que pueda ser utilizada para el cálculo de las ponderaciones del Índice de Precios al Consumidor, para la actualización de las

estructuras de las canastas de bienes y servicios (utilizadas en la estimación de las líneas de pobreza e indigencia), para las estimaciones de las Cuentas Nacionales, así como para el diseño de políticas públicas”.⁴

La CBA que se empleó desde 1998 fue confeccionada a través de la Encuesta de Ingresos y Gastos realizada durante los años 1985/86 en el Gran Bs As. Dicha canasta estaba compuesta por 50 productos y se basaba en un requerimiento energético de 2.700 Kcal para la unidad de referencia o adulto equivalente (varón de 30 a 59 años, con actividad moderada).¹

Cuando se conformó el Consejo Consultivo para el Estudio de la Pobreza, en el año 1998, integrado por representantes del Ministerio de Economía, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC), Secretaria de Desarrollo Social y otros especialistas en la temática, se propusieron diversas modificaciones basadas en la Encuesta de Gastos de los Hogares (ENGHo) 1996/97. Posteriormente el INDEC se hizo cargo de dar continuidad a dichos desarrollos metodológicos.³

A partir de estos trabajos, en 2003 se determinó una nueva Canasta Básica Alimentaria con base en la ENGHo 1996/97, que fue presentada en varios talleres conformados por nutricionistas y otros expertos en la materia. Sin embargo, el proceso de actualización metodológica en el cual se enmarcaban dichas actividades se interrumpió por la crisis institucional atravesada por el INDEC en los años posteriores (2007-2015). Estos desarrollos fueron retomados a principios de 2016, aplicándose en parte en la actual metodología.¹

Esta consiste en la utilización de las últimas canastas elaboradas disponibles, con base en la ENGHo 1996/97, validadas con la ENGHo 2004/05. Dichas

canastas surgen de considerar, por un lado, los cambios en los hábitos de consumo alimentario de la población del GBA (al reemplazar la ENGHo utilizada como base). Por otro lado, la ENGHo 1996/97 fue la primera que tuvo cobertura nacional, lo cual permitió determinar e incorporar a esta metodología las diferencias de consumo alimentario a nivel regional. En la tabla N° 2 se muestran las principales diferencias entre ambas canastas a nivel de grupo. Asimismo, se incorporó el concepto de densidad nutricional a la vez que se tuvo en cuenta una mayor diversidad en los componentes de la canasta. Finalmente, se debe señalar que la diferencia en kilocalorías es poco significativa con respecto a la canasta anterior (2.750 kcal respecto de las 2.700 kcal de la metodología anterior).^{1,2}

Tabla N°2: Principales diferencias entre CBA realizadas con ENGHo 1985/86 y ENGHo 1996/97 validada con ENGHo 2004/5.

CONCEPTO	ENGHO 1985/86 (1)	ENGHO 1996/97 (2)	DIFERENCIA
Aceites y grasas	1200 g	1260 g	60 g
Azúcares y dulces	1680 g	1560 g	- 120 g
Bebidas y jugos	8220 cm ³	5070 cm ³	- 3150 cm ³
Carnes	6.270 g	6600 g	330 g
Cereales y derivados	4290 g	4860 g	570 g
Condimentos	330 g	300 g	- 30 g
Frutas	4020 g	4950 g	930 g
Hortalizas	3930 g	5730 g	1800 g
Huevos	630 g	600 g	- 30 g
Lácteos	8220 g	10170 g	1950 g
Legumbres	240 g	240 g	0 g
Pan	6060 g	6750 g	690 g
Tubérculos	7740 g	7020	- 720 g

⁽¹⁾Fuente: INDEC (1988). Canasta básica de alimentos: Gran Buenos Aires. (Documentos de Trabajo. IPA n3). Proyecto de Investigación sobre Pobreza en Argentina.

INDEC (1989?). Características de una línea de pobreza para Argentina. 1985. (Documentos de Trabajo. IPA, n8) Proyecto de Investigación sobre Pobreza en Argentina.

⁽²⁾ Fuente: INDEC; CEPAL (2003). Actualización de la metodología oficial de cálculo de las Líneas de Pobreza. En: MECOVI, Taller 12: Buenos Aires, 3 al 5 de noviembre de 2003.

Las diferencias mencionadas aquí corresponden exclusivamente al Gran Buenos Aires, debido a que la Canasta Básica Alimentaria anterior correspondía sólo a esta región.

IV. Los alimentos son una necesidad básica de las personas.

Los seres humanos necesitan suficientes alimentos para vivir y la correcta variedad de los mismos para obtener una salud óptima. La gente que tiene suficiente comida para cubrir sus necesidades de manera permanente experimentan seguridad de los alimentos. Tiene la posibilidad de adquirir alimentos en formas socialmente aceptadas (sin tener que robarlos o recogerlos de la basura). La inseguridad de los alimentos se presenta cuando la disponibilidad de alimentos seguros y nutritivos, o la posibilidad de adquirirlos en forma socialmente aceptables, está limitada o es incierta.⁵

V. Estrategias alimentarias de los hogares.

Podemos definir a las estrategias como las prácticas justificadas que realizan los hogares en el marco de la vida cotidiana para mantener o mejorar su alimentación. Estas estrategias no son individuales sino familiares.

Una situación económicamente compleja plantea restricciones en los comportamientos alimentarios de las familias. No obstante, siempre hay un margen de elección, aunque sea menor que con otros niveles de ingreso. Las opciones alimentarias son condicionadas por el nivel de ingresos, los precios de los alimentos y por la conformación del hogar.⁶

VI. Nutrición y Alimentación.

Cuando se quiere definir el término nutrición, resulta un poco difícil expresarlo en pocas palabras, ya que los conocimientos en esta ciencia evolucionan rápidamente con los nuevos descubrimientos en bioquímica celular.

El doctor Pedro Escudero la define como “el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tiene como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”.

En 1963, el Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana, sugiere que “la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación”.⁷

Tomando en cuenta estas dos definiciones, podríamos decir que la nutrición es una ciencia que estudia los procesos por los cuales el organismo obtiene la energía y nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y el desarrollo, teniendo en cuenta los aspectos socioculturales en el cual se ven inmersas las personas.

Las personas obtienen la energía y los nutrientes de los alimentos.

a. Alimentos y Productos alimenticios

Un alimento es toda sustancia o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas, que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren

por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café y los condimentos.

Un producto alimenticio es todo alimento que como consecuencia de la manipulación industrial ha cambiado fundamentalmente sus caracteres físicos, composición química y caracteres fisicoquímicos. Son ejemplos el queso, el yogur, la manteca, el pan, los dulces, los fiambres, etcétera.

b. Clasificación de los alimentos:

Los alimentos pueden clasificarse según diversos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal o vegetal. Atendiendo a su composición y en función de los nutrientes predominantes, pueden ser glúcidos, lipídicos o proteicos. Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, plásticos y reguladores. Un alimento puede tener más de una función, y ésta es, junto con otras razones, una causa de la existencia de diferentes clasificaciones de alimentos desde una perspectiva nutricional. La clasificación de los alimentos puede realizarse de diferentes maneras, dependiendo de países o incluso autores.^{8,9}

Veamos algunas definiciones que nos van a ayudar a comprender un poco más los alimentos:

▪ **Alimentos protectores.**

Son aquellos que por la cantidad y calidad de proteínas, vitaminas y minerales que contienen, al ser incorporados en la dieta en cantidades suficientes, protegen al organismo de padecer enfermedades por carencias. En la tabla N°3 se mencionan algunos alimentos considerados protectores. La jerarquía de un

alimento protector está en relación con la cantidad y calidad de los principios nutritivos que contienen.

Tabla N°3: Alimentos considerados protectores y nutrientes que aportan.

GRUPO DE ALIMENTOS	PRINCIPALES NUTRIENTES
Lácteos	Proteínas, calcio, fósforo, vitaminas A y D
Huevos	Proteínas, hierro, vitaminas A, B ₁ , B ₂
Carnes	Proteínas, hierro, vitaminas del complejo B
Hortalizas	Vitaminas y minerales
Frutas	Vitaminas y minerales
Legumbres	Proteínas, hierro, vitaminas y minerales
Cereales integrales	Vitaminas del complejo B

Fuente: Adoptado de López L, Suárez M. Fundamentos de la Nutrición Normal. Ed 1ra Bs As: El Ateneo 2003.

- **Alimento fuente.**

Se considera alimento fuente de un principio nutritivo a aquel o aquellos alimentos que lo poseen en mayor cantidad. Además de contener el principio nutritivo en concentraciones elevadas, para ser considerado fuente un alimento debe ser de consumo habitual, responder a los gustos, hábitos y costumbres de la población, ser de fácil adquisición y la incorporación del mismo en la alimentación debe asegurar el aporte del principio nutritivo en cantidades adecuadas. En Argentina, un ejemplo de alimento fuente de proteínas de alto valor biológico es la carne vacuna, ya que cumple todos los requisitos antes mencionados. En cambio, los insectos (alimento que se consume en China) no son considerados como tal, ya que socialmente es rechazado.

- **Alimentos enriquecidos y fortificados.**

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) se consideran alimentos enriquecidos a aquellos a los que se les han adicionado nutrientes esenciales con el objetivo de resolver deficiencias nutricionales a nivel poblacional, siendo la comunidad científica quien debe identificar la magnitud de la carencia y los grupos de población afectados. La autoridad sanitaria es quien debe determinar las adiciones necesarias, sus concentraciones, los tipos de alimentos sobre los que se podrán efectuar, así como las características del expendio y el alcance del mismo.^{7,10} El enriquecimiento de los alimentos tiene un alcance legal y constituyen ejemplos de los mismos la yodación de la sal y el enriquecimiento de las harinas con hierro y vitaminas en varios países de América.

Los alimentos fortificados son aquellos a los que también se les han adicionado nutrientes, pero dicha adición no es obligatoria, sino que es llevada a cabo voluntariamente por la industria alimentaria.⁷ Un ejemplo de alimento fortificado es la leche fortificada con hierro a la cual se le agrega este mineral manteniendo todos los nutrientes propios de la leche.

- c. **Clasificación de alimentos en la república Argentina.**

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Para hacer su correcta selección y su adecuado consumo se los clasifica en diferentes grupos para facilitar su comprensión. En la república Argentina se los clasifica en: Frutas y Verduras; Legumbres, Cereales, Papa, pan y pastas; Leche, yogur y queso; Carnes y huevo; Aceites frutas secas y semillas; Alimentos de consumo opcional.¹¹

- **Frutas y verduras**

Las hortalizas y verduras comestibles que se cultivan en huertas, reciben el nombre de vegetales.¹² Las verduras son las partes verdes de las plantas comestibles, mientras los tubérculos y raíces son las partes subterráneas de las diferentes especies o variedades de vegetales. Para su consumo deberán estar razonablemente libre de tierra adherida.¹³ Los resultados beneficiosos de la ingesta de frutas y hortalizas son bien conocidos; su riqueza en vitaminas, elementos minerales y fibra hace que su consumo sea imprescindible para conseguir una alimentación sana y equilibrada.¹⁴

Las vitaminas y minerales son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el organismo no las puede fabricar. Son importantes ya que ayudan al cuerpo a aprovechar mejor los otros nutrientes. Por ejemplo, la vitamina C de las frutas y verduras ayudan a utilizar mejor el hierro proveniente de las legumbres y las verduras. Es bueno consumir verduras y frutas de diferentes colores ya que los mismos ofrecen variedad de vitaminas y minerales.

Se recomienda consumir una vez al día, frutas y verduras crudas con su cáscara de ser posible, de esa forma se aprovechar mejor los nutrientes que estas contienen.

La cantidad recomendada por día es: 1 plato de verduras crudas de diferentes colores, más 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores.¹⁵

- **Las legumbres, cereales, papa, pan y pastas**

Son alimentos ricos en Hidratos de Carbono (HC) complejos. Los cereales constituyen la principal fuente de un número importante de los aproximadamente 40 nutrientes diferentes que son necesarios para una buena salud.¹⁶

El contenido de proteínas en los cereales es bajo, pero al ser un alimento de consumo habitual y que se consume en cantidades considerables, el aporte de este constituyente a la dieta es importante. Sin embargo, estas proteínas no son de alto valor biológico siendo su aminoácido limitante la lisina. No obstante, los cereales se consumen en general acompañados de otros alimentos, legumbres y otros productos de origen animal, que cumplimentan esta deficiencia.¹⁴

Los cereales y sus productos constituyen, por otra parte, la principal fuente de carbohidratos complejos (almidones y fibra) en nuestra dieta.

La fibra favorece el funcionamiento adecuado del intestino, aumentando el volumen de masa fecal y estimulando el tránsito intestinal. Una vez que el carbohidrato no digerible pasa al intestino grueso, algunos tipos de fibras como las gomas y las pectinas, así como los oligosacáridos, son fermentados por la microflora intestinal. Esto hace que también aumente la masa general del intestino grueso y tiene un efecto beneficioso para la regeneración de la microflora. Hay que señalar, como un aspecto negativo, que la fibra de los cereales es principalmente fibra insoluble, siendo la proporción de la fibra soluble sólo del 2 al 3 % de aquellas. Los carbohidratos complejos producen sensación de saciedad, contribuyendo

por lo tanto a una ingesta menor de calorías y a un mayor aprovechamiento de las proteínas y grasas presentes en la dieta.¹⁷

Los cereales integrales son también una importante fuente de vitaminas y de minerales. Si bien no contienen vitamina C ni vitamina B12. En este aspecto, es de suma importancia no sólo considerar la cantidad aportada, sino también la biodisponibilidad de estos nutrientes.¹⁴

Cuando hablamos de leguminosas, nos referimos a las semillas maduras y secas de especies de leguminosas, contenidas en las vainas que constituyen el fruto denominado legumbre.¹⁰ Dentro de ella podemos diferenciar dos grupos claramente distintos en función de su contenido lipídico: aquellas cuyo contenido en grasas es elevado, se denominan leguminosas oleaginosas y las que poseen un contenido inferior en grasas, que conocemos como legumbres secas o leguminosas grano.¹³ Porotos, lentejas y los garbanzos son las legumbres secas más consumidas en nuestro país.¹¹

Desde el punto de vista nutritivo las legumbres destacan por su alto contenido proteico, pero a pesar de su alta proporción en proteínas, debemos tener en cuenta, como se mencionó anteriormente, que el valor biológico de las mismas no es tan elevado como en los alimentos de origen animal.¹⁴

Entre los ácidos grasos, los insaturados son los que se encuentran en mayor proporción, y de ellos, principalmente, oleico, linoleico y linolenico; en menor cantidad, algunas contienen ácido palmítico y otros componentes lipídicos como la lecitina.¹⁸

La cantidad recomendada por día es, ½ plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos, más 3 pancitos chicos, más 1 una cucharada chica de arvejas, lentejas, porotos o garbanzos.¹⁵

▪ **Leche, yogur o queso.**

La leche, yogur y queso aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. Estos alimentos dan el calcio que nuestro cuerpo necesita y utiliza adecuadamente para formar huesos y dientes y para funciones importantes, como mantener la presión arterial. Las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Por eso, son fundamentales para los niños, los adolescentes, las embarazadas y las madres lactantes. También para las mujeres, ya que a partir de los 30 años comienza la pérdida paulatina de calcio de huesos.¹⁹

Según el CAA se define como leche sin otra denominación al producto obtenido de la vaca lechera, que debe ser tratada térmicamente para su expendio en forma fluida y para la elaboración de sus productos.¹⁰

La leche es el producto obtenido del ordeño higiénico, completo e ininterrumpido de las hembras animales en buen estado de salud y alimentación provenientes de tambos inscriptos y habilitados. No debe contener calostro y debe ser genuina, sin alteraciones ni adulteraciones.

La leche está compuesta por agua, lactosa, grasa, proteínas, minerales, pigmentos y vitaminas. La lactosa es el carbohidrato de la leche, y se encuentra en una proporción de 4,8 % y es un azúcar de bajo poder edulcorante. La grasa cubre hasta un 3 %. Los lípidos están formados

generalmente por un 98% de triglicéridos cuyos ácidos grasos se distribuyen aproximadamente entre un 60% de saturados y un 40% de insaturados. Las proteínas están en una proporción del 3,3% y son de alto valor biológico. Los minerales que contiene la leche entre un 0,7 a 1 %, son principalmente el calcio (1,2 g/L) y el fósforo (1 g/L). Las vitaminas que contiene la leche son Retinol (vitamina A) que se encuentra en la grasa de la leche y Tiamina (B1) derivadas de las bacterias que se encuentran presentes en el rumen. Es una buena fuente de Niacina (B3) y Riboflavina (B2).¹³

El CAA, en el artículo 605, define queso como el producto fresco o maduro que se obtiene por separación del suero de la leche o de la leche reconstituida (enteras, parcial o totalmente descremadas), coaguladas por acción del cuajo y/o enzimas específicas. Complementada o no por bacterias específicas o por ácidos orgánicos permitidos a este fin, con el agregado de sustancias colorantes permitidas, especias o condimentos u otros productos alimenticios.¹⁰

El queso contiene, en forma concentrada, muchos de los nutrientes de la leche, la caseínas, grasa y vitaminas liposolubles, sales coloidales, y algunos constituyentes del suero.¹⁴

La fabricación del queso constituye un método de transformación de una considerable parte de los componentes de la leche, en un producto de fácil conservación, de menor volumen, de alto valor nutritivo, de agradable sabor y fácil digestión, pero, además, es una de las fuentes más ricas de calcio.¹⁸

Los productos lácteos fermentados son productos obtenidos a partir de la leche entera, desnatada o ligeramente concentrada que requieren la utilización de organismos específicos, bacterias lácticas, que fermentan la leche y dan lugar a unas características organolépticas específicas en el producto final.²⁰

El yogur es la leche fermentada más conocida. A la leche se le incrementa el contenido de proteínas con sólidos lácteos, con leche en polvo o leche concentrada y se adiciona azúcar, edulcorantes, frutas, agentes aromatizantes y estabilizantes y otros organismos autorizados establecidos según los tipos. Después de la pasteurización la leche se inocula con una mezcla de *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*, que son los responsables de las transformaciones metabólicas en los carbohidratos, proteínas y los lípidos, que conducen al desarrollo de su sabor y textura característicos.²¹

La cantidad diaria recomendada de este grupo es, en adultos 2 tazas de leche o sus reemplazos, y en niños, adolescentes y madres lactantes, 3 tazas de leche o sus reemplazos.²²

- **Carnes y Huevo.**

Según el CAA “la carne es la parte comestible de los músculos de bovinos, porcinos, ovinos, caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección sanitaria competente antes y después de la faena”.¹¹ Por extensión se considera carnes a la de los animales de corral (aves), pescados, moluscos, crustáceos y los de caza.¹³

La carne está constituida mayoritariamente por agua 65-80%, proteínas 16-22%, y grasa 2 a 13%.¹⁴

Las carnes (de vaca, aves, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, etc.) son fuente de muchos nutrientes como proteínas de muy buena calidad, hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas, dentro de las que se destacan las del complejo B. Las proteínas son sustancias presentes en los alimentos, que sirven para formar, mantener y reparar todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también para favorecer el crecimiento. Es por ello que se dice que tienen una función plástica o constructora. Para que las proteínas cumplan con esta función específica, es necesario que la alimentación diaria tenga una buena cuota de energía. Las proteínas de las carnes permiten cubrir nuestras necesidades de hierro. Este es fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo. También es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro y el rendimiento físico. Este mineral es uno de los nutrientes más difíciles de obtener porque las cantidades presentes en los alimentos son, en general, muy pequeñas y, además, no todo el hierro es bien aprovechado. En este sentido, el hierro de las carnes es el de mejor absorción de entre todos los alimentos.¹⁹

La calidad nutritiva de la carne no deriva solo de su elevado contenido en proteína sino también de que ésta es de una gran calidad, pues contiene todos los aminoácidos esenciales, en proporciones bastante adecuadas a las requeridas para el buen desarrollo de los tejidos humanos. Las

proteínas mayoritarias (actina y miosina) son de gran valor biológico, aunque no tanto como la albumina del huevo.¹⁴

Entre los componentes básicos de la carne (humedad, proteína, grasa y ceniza), el más variable, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo, es la fracción grasa. Las carnes de vaca, pollo, y cerdo contienen colesterol y en comparación con las carnes de pescado tienen un porcentaje mayor de ácidos grasos saturados. Hay que destacar que los pescados y mariscos al tener una grasa mucho más insaturada y poseer un gran contenido de ácidos grasos de la familia omega 3, son alimentos más sanos desde el punto de vista nutritivo.^{13,14}

En un plan de alimentación promedio, la recomendación de ingesta por día es de 130 gr, con un contenido graso del 7%.¹¹

La distribución semanal que recomienda la Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA) 2000 es la siguiente: carne de vaca 3 veces por semana, 2 veces por semana carne de ave y 2 veces por semana carne de pescado.¹⁹

El CAA engloba con el nombre de producto avícolas a las carnes y los huevos provenientes de las aves. Con la denominación genérica de huevo, se entiende, única y exclusivamente, los huevos de las gallináceas. Los huevos de otras aves se designan indicando la especie de la que proceden: huevo de pata, huevo de codorniz, etc.¹⁰

Al igual que con otros alimentos la importancia nutritiva de los huevos se deduce, en gran medida, de la composición química. De gran contenido en lípidos y proteínas, su riqueza vitamínica y mineral y su composición en

aminoácidos esenciales lo hacen un alimento de excelente valor nutritivo.¹²

No hay diferencia de valor nutritivo en función de la intensidad del amarillo de la yema ni la coloración blanca o castaña de la cáscara.¹⁸

El contenido proteico es inferior al que puede encontrarse en la carne y el pescado, pero su composición en aminoácidos es muy similar a la de otros alimentos de origen animal, aunque hay que destacar su mayor nivel de algunos aminoácidos esenciales, como en el caso del triptófano.¹⁴

Según las GAPA 2016 dentro de un plan de alimentación promedio, la recomendación diaria de huevo es de 25 gr. Que vendría a ser medio huevo por día.¹¹

- **Los aceites, frutas cecas y semillas.**

Son ricos en energía y aportan ácidos grasos poliinsaturados. Los lípidos son componentes importantes de la alimentación. Son la fuente de energía más concentrada, contienen muchas vitaminas (A, D, E, K) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para formar otras sustancias como hormonas y enzimas.¹⁹

Dentro de este grupo podemos encontrar una amplia variedad de aceites vegetales, como el de girasol, maíz, soja, colza (nabo), uva, mezcla, oliva. El aceite de girasol es muy utilizado en Argentina. Se lo utiliza principalmente para freír, por su resistencia al calor, y para ensaladas. Posee un alto contenido de tocoferoles naturales, 50 a 70 mg por cada 100g. El aceite de maíz es poliinsaturado, también se utiliza para ensaladas y es estable para la fritura, por su alto punto de humeo. La presencia de

tocoferoles naturales es de entre 30 a 40 mg por cada 10 g de aceite. El aceite de soja es resistente a la fritura y posee 30 mg de tocoferoles por cada 100 g de aceite. El aceite de uva es verde y tiene un gusto característico, es refinado y resistente al calor se utiliza principalmente como aderezo. El aceite comestible mezcla se obtiene a través de la combinación de 2 o más aceites. El aceite de oliva tiene un flavor único, suele servirse a temperatura ambiente y como aderezo. El aceite contiene de entre 15 a 30 mg de tocoferoles por cada 100 g de aceite.¹³

Dentro de las frutas secas encontramos a las avellanas, almendras, castañas, maní y nuez.¹⁷ Estos se caracterizan por su bajo contenido acuoso (aproximadamente un 10 %) y su elevado contenido graso, especialmente en almendras y nueces. Son ricos en vitaminas del complejo B y como elemento mineral característico se destaca el calcio.²³

La cantidad diaria recomendada para una persona adulta es, 3 cucharadas de aceite más 1 cucharadita de manteca o margarina. En adolescentes, 4 cucharadas soperas de aceite más 2 cucharaditas de manteca o margarina.²²

- **Alimentos de consumo opcional.**

Los alimentos que incluye este grupo en general son de baja calidad nutricional en comparación con los alimentos protectores, y es conocido su consumo desmedido por parte de la población. Se incluyen en este grupo: alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas) y azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas, etc.), bebidas e infusiones azucaradas,

alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks/productos de copetín, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados.¹¹

Los dulces y grasas aportan características organolépticas especiales a distintas preparaciones que las pueden hacer más apetitosas.¹⁹

Además de los alimentos mencionados anteriormente el agua tiene un rol fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua, ya que es esencial en todos los tejidos corporales.

El agua es la molécula más abundante en el cuerpo humano y desempeña múltiples funciones, como ser el principal solvente del organismo, transportar nutrientes y gases, regular el volumen celular, participar en la termorregulación, etc. Normalmente, el agua, representa el 60% del peso corporal en hombres adultos siendo ligeramente inferior en mujeres (50-55%) por mayor proporción de grasa corporal.¹¹

Según el estudio HidratAR realizado por CESNI, la “Jarra de Líquidos” típica de los argentinos está compuesta por 50% bebidas con sabor e infusiones azucaradas, 29% bebidas con sabor e infusiones sin azúcar y 21% agua pura.²⁴

VII. *Remplazos alimentarios*

Por reemplazo se entiende la sustitución de un alimento por otro teniendo en cuenta la conservación de la cantidad y calidad de uno o más de los nutrientes presentes en él y/o de su valor calórico. La implementación de reemplazos tiene como propósito básico brindar variedad, evitando la monotonía en la

alimentación. Cuando se realiza un reemplazo debe definirse con qué objetivo se realizará, además de obtener variedad.²⁵

➤ **Veamos unos ejemplos sobre reemplazos alimentarios:**

ALIMENTOS	REEMPLAZOS
1 taza de leche líquida es igual a alguna de estas opciones:	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas soperas de leche en polvo. • 1 pote de yogur casero o comprado. • 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco. • 3 fetas de queso de máquina. • 6 cucharadas soperas de queso untable entero. • 3 cucharadas de queso de rallar.
1 porción de carne es equivalente a: <i>Hay que aclarar que tanto las carnes rojas (vacuna, cerdo, ciervo) como las blancas (conejo, aves y pescado), tienen el mismo valor nutricional.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 churrasco mediano o 1 bife de costilla ó bife de hígado. • ½ de carne picada. • 2 hamburguesas caseras chicas. • ¼ de pollo sin piel. • 1 milanesa grande o 2 pequeñas. • 1 filet de pescado. • 1 lata chica de atún, caballa o sardina al natural.
100 gr de hortalizas A se pueden reemplazar por las siguientes opciones:	<ul style="list-style-type: none"> • 50 gr de hortalizas B • 50 gr de frutas A • 25 gr de hortalizas C • 25 gr de frutas B
100 gr de hortalizas B se pueden reemplazar por las siguientes opciones:	<ul style="list-style-type: none"> • 200 gr de hortalizas A • 50 gr de hortalizas C • 100 gr de frutas A • 50 gr de frutas B
100 gr de hortalizas C se pueden reemplazar por las siguientes opciones: <i>Ver la clasificación de hortalizas y frutas en ANEXO IV.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 550 gr de hortalizas A • 250 gr de hortalizas B • 250 gr de frutas A • 150 gr de frutas B • 100 gr de fideos en cocido • 100 gr de arroz cocido • 50 gr de ñoquis cocidos • 30 gr de pan.
15 gr de azúcar se pueden reemplazar por los siguientes alimentos:	<ul style="list-style-type: none"> • 20 gr de dulce • 20 gr de miel.

VIII. *Plan alimentario promedio.*

El siguiente Plan alimentario (Tabla 4 y 5) no pretende ser normativo ni exacto en cuanto al grado de cobertura de las recomendaciones nutricionales, sino un promedio o aproximación al mismo. Para la realización del mismo se tomó como referencia las necesidades nutricionales de una mujer adulta. Se priorizó como unidad de consumo a la mujer adulta debido a su histórica participación en la alimentación del grupo familiar y a su creciente incremento como Jefa de Hogar. La mujer adulta es quien tiene la mayor responsabilidad en los asuntos del hogar y, en la mayoría de los casos, es el principal sustento económico (según recomendaciones de las Naciones Unidas para Censos de la Región, define Jefe de Hogar a la persona considerada como tal por los demás miembros del hogar).

En el censo 2001 predominó el hombre (65,8%) para jefes de hogar en el total de hogares del país. En el 2010 se registró un incremento de la jefatura femenina (27,7% al 34,2%). Se observó, además, que la jefa mujer no sólo se declara como tal por no tener cónyuge, sino también en casos en los que tenía pareja. Esto último se debe, por un lado, a una mayor equiparación en las relaciones de pareja, y por otro lado, a una mejor posición de las mujeres en el mundo laboral que les permitió el acceso a mayores ingresos con incremento de su aporte al presupuesto hogareño, cuyo efecto es el reconocimiento como sostén familiar.¹¹

Tabla 4: Formula sintética.

Valor Energético Total (VET): 2000 Kcal	Selección de alimentos		%	Gramos	Kcal	Kcal totales
		Hidratos de Carbono	44,7	223,5	894	1730 (86,5 % VET)
		Proteínas	15,7	78,5	314	
		Grasas	26,1	58	522	
Alimentos de consumo opcional ^(c)					270 (13,5 % VET)	

Fuente: Adaptado de Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.

Tabla 5: Selección de alimentos.

Plan Alimentario Promedio		
Alimento	Cantidad Diaria Recomendada	Observaciones
Leche y yogur	500 cc	Parcialmente descremados
Queso fresco	30 g	Queso blando 22% contenido graso
Huevo	25 g	½ huevo entero.
Carne	130 g	7 % contenido graso
Hortalizas	400 g	Variedad de hortalizas. Incluyen solo tipo A y B
Frutas	300 g	Variedad de frutas
Feculentos cocidos	250 g	Cereales y derivados / Pastas / Legumbres / Hortalizas Feculentas.
Pan	120 g	Integral, tipo francés.
Aceite, semillas, frutas secas	30 g	Usar aceite preferentemente sin someter a procedimientos de cocción.
Agua Segura	2 L	

Fuente: Adoptado de Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.

(*) 270 kcal aproximadamente pueden estar cubiertas por alimentos de consumo opcional, los cuales podrían ser, alimentos grasos (mayonesa, crema de leche, manteca, grasas sólidas), azúcares libres (Azúcar de mesa, dulces, mermeladas, etc.) más productos tales como: bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, productos de copetín/snacks, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada.

JUSTIFICACIÓN Y USOS DE LOS RESULTADOS

Al considerar los últimos datos del INDEC (informe de marzo de 2018), los precios de la canasta básica constituyen una importante limitación para muchas familias. Por este motivo, se considera que brindar información básica sobre

reemplazos de alimentos nutricionalmente equivalentes y de mayor accesibilidad con respecto al presupuesto, puede constituir un aporte valioso para la comunidad. Esta información puede ayudar a los ciudadanos en la elección de los alimentos necesarios para mantenerse saludables e incluso colaborar a mejorar su calidad de vida.

En este trabajo se intenta conocer el comportamiento que tienen estas personas a la hora de adquirir alimentos, observando si identifican los alimentos con la fuente de nutrientes, minerales y vitaminas que poseen. Al mismo tiempo, procuramos contribuir a reforzar y/o ampliar los conocimientos sobre cómo el consumo de una alimentación saludable ayuda a mejorar la calidad de vida, a través de la distribución de folletos explicativos. Asimismo, estimamos que podrá ser utilizada como fuente secundaria de información para futuras intervenciones nutricionales.

OBJETIVO GENERAL.

1. Contribuir a mejorar los conocimientos que tienen las personas de la localidad de Los Antiguos, provincia de Santa Cruz, sobre cómo realizar reemplazos nutricionalmente adecuados y equivalentes para aportar mayor variedad a su alimentación y bajar los costos en la canasta básica de alimentos.

I. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1. Analizar si las personas identifican los alimentos con la fuente de nutrientes, minerales y vitaminas que poseen.

2. Investigar si las personas identifican al yogur, al queso y a la leche en polvo reconstituida, como alimentos nutricionalmente equivalentes de la leche.
3. Investigar si las personas identifican a la carne de pollo, cerdo, pescado, cordero y capón como alimentos nutricionalmente equivalentes de la carne de vaca.
4. Determinar la conducta prevalente en la selección de alimentos.
5. Realizar una charla nutricional y entregar folletería explicativa referida a cómo realizar reemplazos nutricionalmente adecuados y equivalentes para aportar mayor variedad a su alimentación y tratar de bajar los costos en la canasta básica de alimentos.

TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO.

Estudio Descriptivo de diseño transversal

POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población está formada por todos los habitantes mayores de edad de la Localidad de los Antiguos que tengan injerencia en la compra de alimentos.

La muestra está definida por todas aquellas personas mayores de edad, que definan las compras de alimentos para sus hogares y que concurren a los principales supermercados de la localidad de Los Antiguos provincia de Santa Cruz.

TÉCNICAS DE MUESTREO.

Se utilizará un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.

Se incluirán a todas aquellas personas mayores de edad, que tengan injerencia en las compras de alimentos para sus hogares y que concurren a los principales supermercados de la localidad de Los Antiguos provincia de Santa Cruz, que quieran participar del estudio a través de la firma de un consentimiento informado. Quedaran excluidas aquellas personas que estén atravesando alguna patología y deban seguir un régimen establecido por un profesional de la salud, así como aquéllas que no comprendan las preguntas realizadas.

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

Objetivos específicos	Variables	Valores	Indicadores
Analizar si las personas identifican los alimentos con la fuente de nutrientes, minerales y vitaminas que poseen	Relación alimentos / fuente de nutrientes, minerales y vitaminas que poseen.	Si identifica alimento con nutriente fuente. No identifica alimento con nutriente fuente.	Si. No.
Investigar si las personas identifican al yogur, al queso y a la leche en polvo reconstituida, como alimentos nutricionalmente equivalentes de la leche.	Identificar al yogur, al queso y a la leche en polvo reconstituida, como alimentos nutricionalmente equivalentes de la leche fluida de vaca.	Si identifica al yogur, al queso y/o leche en polvo reconstituida como alimentos nutricionalmente equivalentes de la leche fluida de vaca. No identifica al yogur, al queso y/o leche en polvo reconstituida como alimentos nutricionalmente equivalentes de la leche fluida de vaca.	Si. No.
Investigar si las personas identifican a la carne de pollo, cerdo, pescado, cordero y capón como alimentos nutricionalmente equivalentes de la carne de vaca	identificar a la carne de pollo, cerdo, pescado, cordero y capón como alimentos nutricionalmente equivalentes de la carne de vaca	Si identifican a la carne de pollo, cerdo, pescado, cordero y capón como alimentos nutricionalmente equivalentes de la carne de vaca No identifican a la carne de pollo, cerdo, pescado, cordero y capón como alimentos nutricionalmente	Si No

		equivalentes de la carne de vaca	
Determinar la conducta prevalente en la selección de alimentos.	Conducta prevalente en la selección de alimentos.	Elige según precio. Elige según gusto. Elige según publicidad. Elige según comodidad.	Precio. Gusto. Publicidad. Comodidad.

MÉTODO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

Como método de recolección de datos se usará un cuestionario cerrado y anónimo, adaptado especialmente a los objetivos de este proyecto. (Ver anexo)

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Las personas tienen derecho a que se les proporcione información para tomar sus propias decisiones en materia de alimentación en su propio contexto social, respetando las pautas culturales relacionadas con el aprovechamiento de los recursos naturales, las formas de acceso y consumo de alimentos. Es decir, las personas tienen derecho a que se ponga a su disposición la información resultante del avance científico, que sume elementos para reflexionar acerca de sus propias prácticas y poder tomar decisiones en consecuencia.

Los resultados de los estudios tienen carácter confidencial. La participación en este cuestionario es LIBRE, VOLUNTARIA y ANÓNIMA.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados, obtenidos de las encuestas realizadas en diversos mercados locales, en diferentes días y horarios para garantizar una muestra heterogénea.

La muestra se compone de 79 personas encuestadas, de las cuales 43 eran de sexo femenino y 36 eran masculinos.

Cantidad de adultos equivalentes por familia.

De acuerdo con la cantidad de mujeres y hombres, y teniendo en cuenta la edad de estos, se pudo determinar la cantidad de adultos equivalentes que conforman las familias (Fig. 1). La mayoría de las familias estaban conformadas por 2, 3 o 4 adultos equivalentes, reuniendo el 71% de los casos, las familias con 1 o 2 adultos equivalentes representaron el 25%, mientras que los extremos (de 0 a 1 o más de 5 adultos equivalentes) correspondían a 1 y 3% respectivamente.

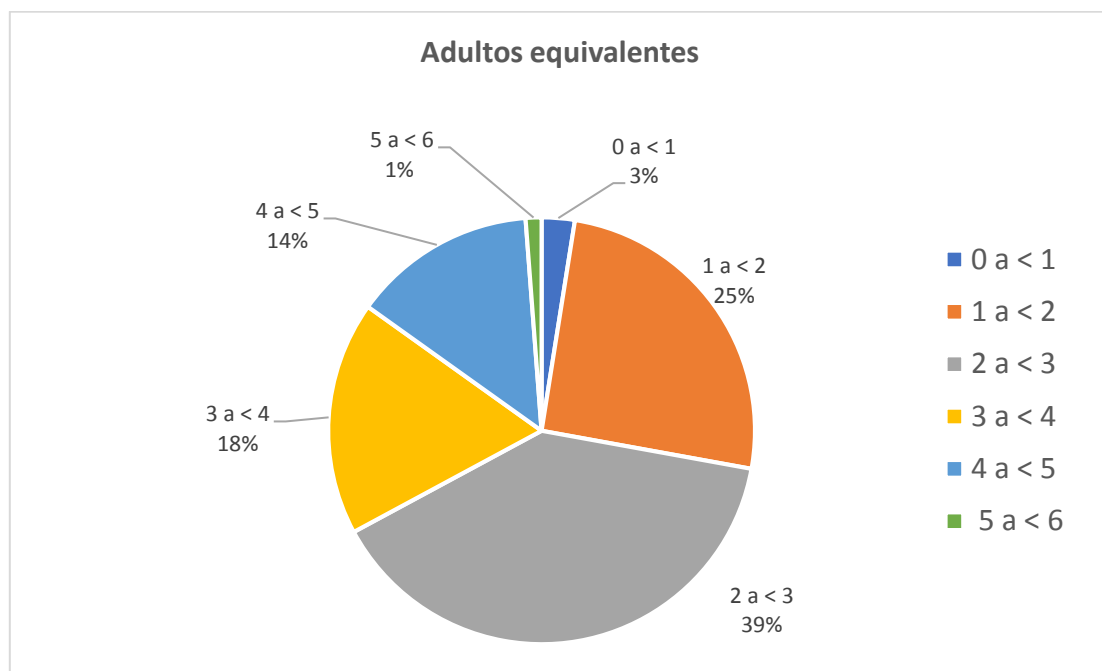


FIGURA 1: Cantidad de adultos equivalentes por familia. N= 79

Asimismo, según la información relevada (Fig. 2), el mayor porcentaje de los individuos encuestados tenían un nivel de educación secundario (38%), mientras que los de nivel superior, terciario y universitario, representaban el 30 y 18% de la muestra, respectivamente. Sólo el 13,9 % refirió haber finalizado únicamente sus estudios primarios.

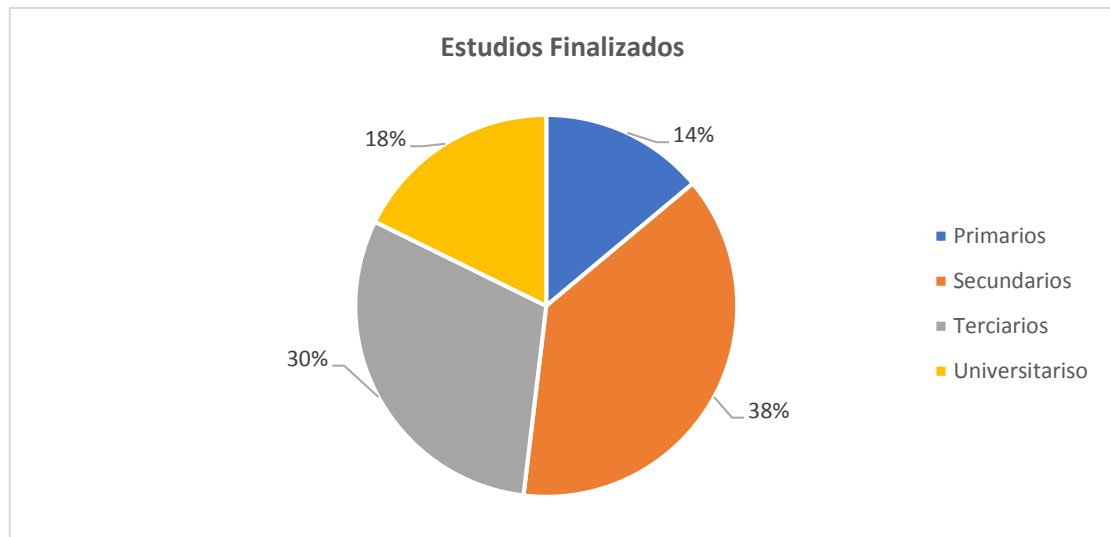


Figura 2: Estudios finalizados por las familias. N= 79

En referencia a nuestro primer objetivo, que intentaba conocer si las personas identifican los alimentos con la fuente de nutrientes, vitaminas y minerales que poseen, encontramos que en el grupo considerado fuente de calcio, conformado por leche, yogur y queso, el 26,6 % de las personas encuestadas identificó a los tres alimentos, el 22,8 % identificó al menos uno de ellos, sin seleccionar otro que no lo fuera. El 49,3 % de las personas identificó al menos un alimento considerado fuente de calcio más otro alimento que no es considerado como tal y el 1,2 % de las personas no identificó a la leche, yogur o queso como alimentos fuentes de calcio.

Con respecto a los alimentos considerados fuentes de hierro hemínico, solo el 5% pudo identificar tanto a la carne de vaca, cerdo, pescado y pollo como alimentos fuente de este micronutriente. El 25,3 % identificó al menos una de las carnes. El 48,1 % identificó al menos un tipo de carne y sumó a su selección otro alimento que no es considerado fuente de este principio nutritivo. Por último el 21,5% no supo identificar ningún alimento considerado fuente.

En lo que respecta al grupo de frutas y hortalizas, consideradas fuentes de vitaminas y minerales, el 6,3% considero en conjunto a estos dos grupos como alimentos fuente, la misma cantidad de personas (6,3%) identificó al menos un alimento sin seleccionar otro que no lo fuera, luego el 78,5% considero al menos uno de ellos, pero le sumó a su selección otro alimento que no es considerado fuente de vitaminas y minerales. El 8,9 % no supo identificar ningún alimento fuente de estos micronutrientes.

Por último, de los alimentos considerados fuentes de hidratos de carbono complejos (papa, cereales, legumbres y sus harinas), el 18,9 % los identificó como alimentos fuente de dicho macronutriente, el 55,6 % identifico al menos un alimento sin seleccionar otro que no lo fuera, el 16,4 % identificó al menos uno pero le sumo a su selección otro alimento que no es considerado como tal y el 8,8 % no supo identificar ningún alimento considerado fuente de hidratos de carbono complejos (Fig. 3).

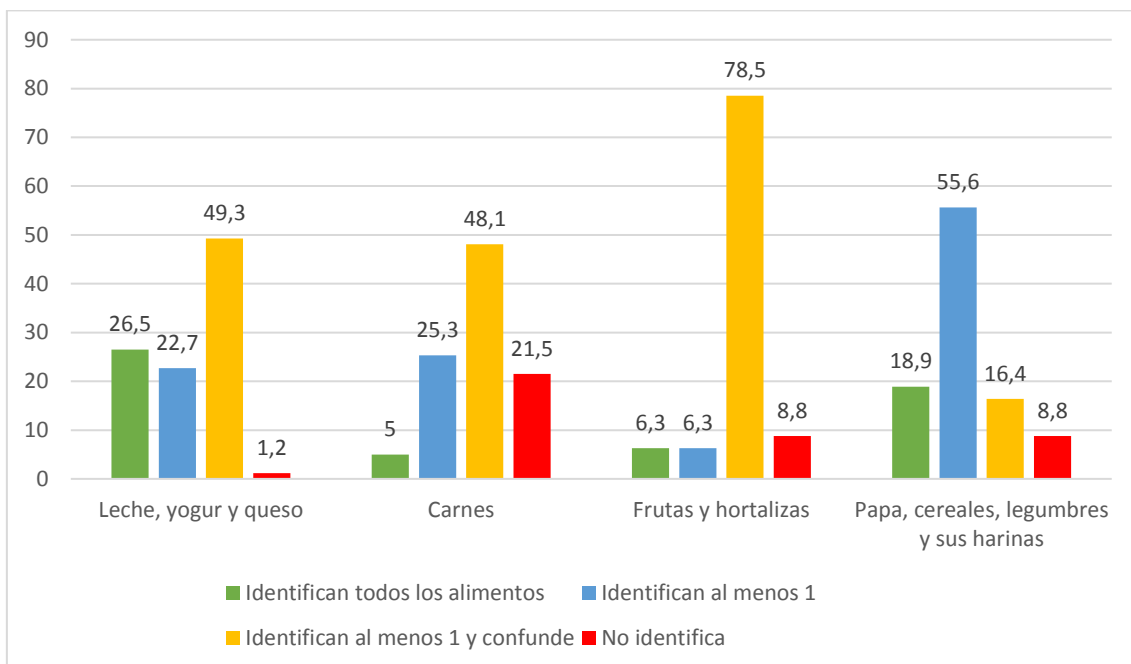


Figura 3: porcentaje de personas que identificaron los alimentos con la fuente de nutrientes que poseen. N= 79

Al preguntar sobre alimentos fuentes de calcio encontramos que el 96,2% de las personas identifican a la leche como alimento fuente de calcio. El 83% de las personas identifican al yogur como alimento fuente de calcio, y el 73,4% de las personas identifican al queso como alimento fuente de calcio. El 31,6% de las personas identifica a la manteca como alimento fuente de calcio, y el 19% identifica a las frutas como alimentos fuentes de calcio (Fig. 4).

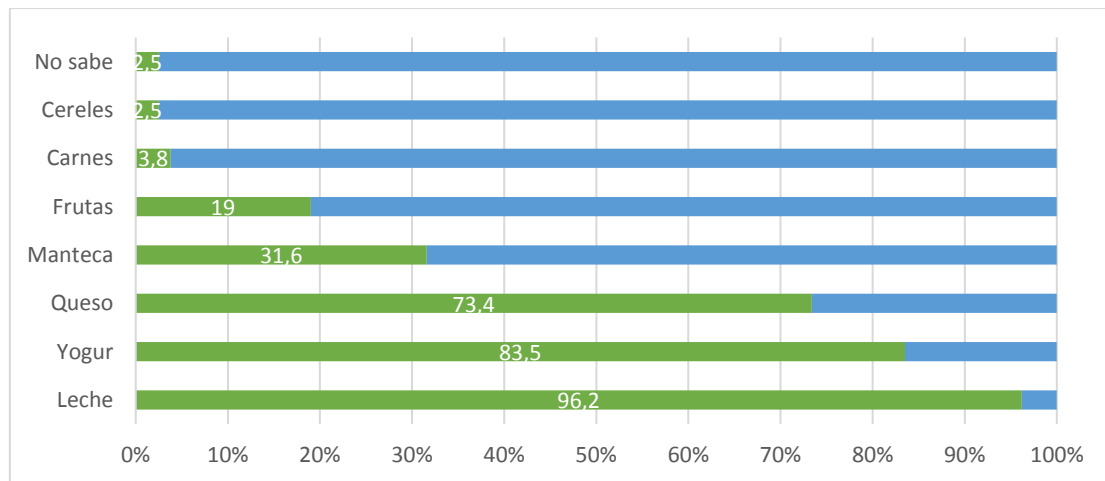


Figura 4: alimentos identificados como fuente de calcio. N= 79

Al preguntar sobre los Alimentos fuentes de proteínas que aportan hierro hemínico, encontramos que el 59% de las personas identifican a la carne de vaca como alimento fuente de proteínas que aporta hierro hemínico. El 39,7% de las personas identifican a la carne de pescado, el 21,8% de las personas identifican a la carne de cerdo y el 20,5% de las personas identifican a la carne de pollo. El 15,4 % manifiesta no saber cuál alimento aporta este micronutriente. El grupo de alimentos que no aportan proteínas con hierro hemínico más seleccionado por las personas fue el de las hortalizas con un 48,7 % (Fig. 5).

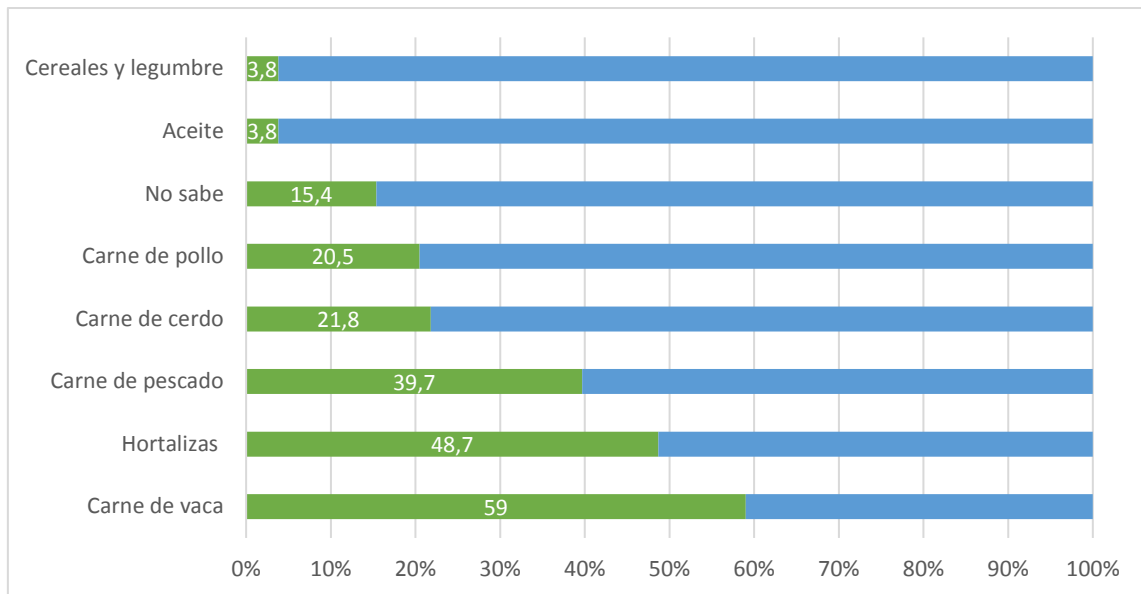


Figura 5: alimentos identificados como alimentos fuente de proteínas que aportan hierro hemínico. N= 79

Con respecto a los alimentos fuentes de vitaminas y minerales, encontramos que el 88,5% de las personas identificaron a las frutas como alimento fuente de vitaminas y minerales, mientras que el 60,3% de las personas señalan a las hortalizas. Dentro de los alimentos que fueron considerados como alimentos fuentes de vitaminas y minerales y no lo son, los más seleccionados fueron el huevo con un 69,2 %, y el pescado con un 67,9 % (Fig. 6).

Cuando indagamos acerca de los alimentos fuentes de Hidratos de Carbono hallamos que el 73,1 % de las personas identifican a los cereales (fideos, arroz, maíz y sus harinas) como alimentos fuente. El 64,1 % identifica a la papa, el 39,7% identifica a las legumbres. El alimento más seleccionado como alimento fuente de hidratos de carbono sin serlo fue la manteca, con 7,7% (Fig. 7).

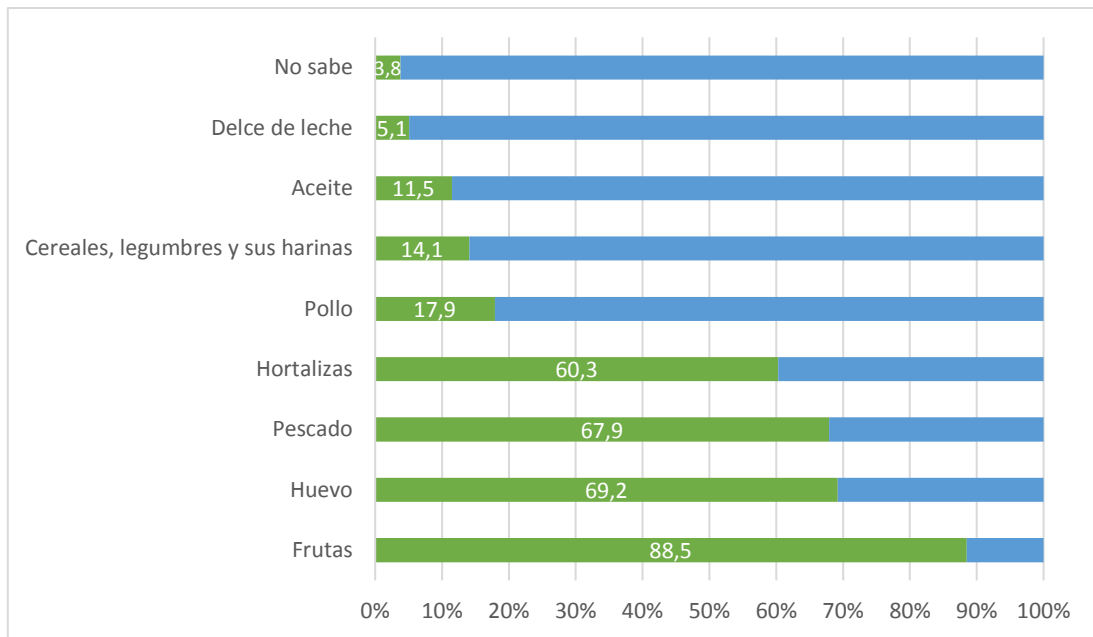


Figura 6: alimentos identificados como alimentos fuentes de vitaminas y minerales. N= 79

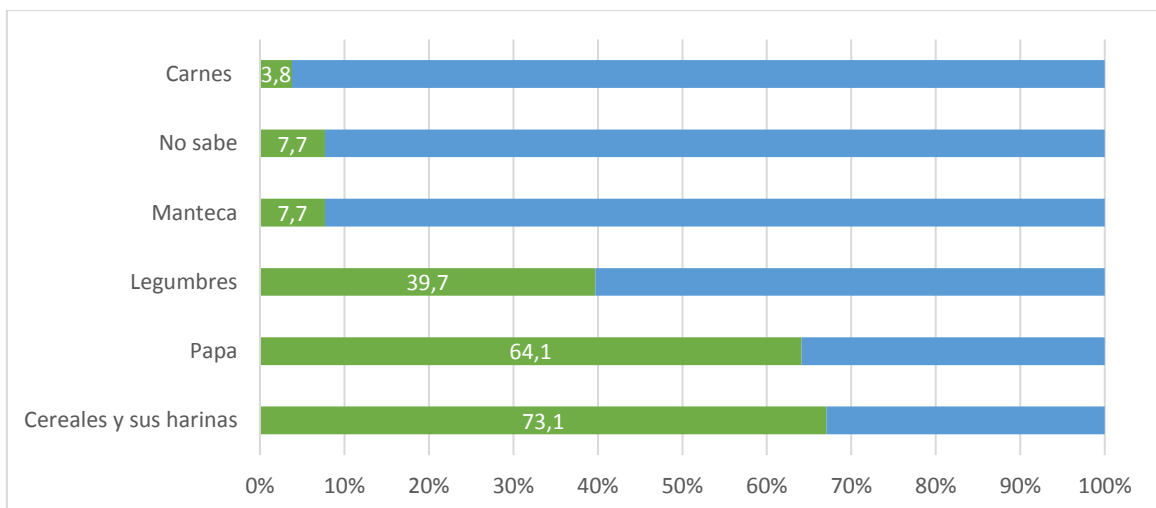


Figura 7: alimentos identificados como alimentos fuentes de hidratos de carbono. N= 79

Nuestro segundo objetivo requería identificar si las personas reconocían al yogur, al queso y a la leche en polvo reconstituida como alimentos nutricionalmente equivalentes de la leche de vaca. Los resultados indicaron que el 68,4% de las personas identifican al yogur como alimento nutricionalmente equivalente de la leche de vaca, mientras que el 49,4% identifica al queso y el 25,3% equipara a la leche en polvo reconstituida. El alimento que más fue

seleccionado como reemplazo nutricionalmente equivalente y no lo es fue la fruta con un 20,3% (Fig. 8). Asimismo, se analizó la cantidad de personas que supieron identificar los alimentos equivalentes y aquellos que presentaban confusión o no sabían identificarlos (Fig. 9).

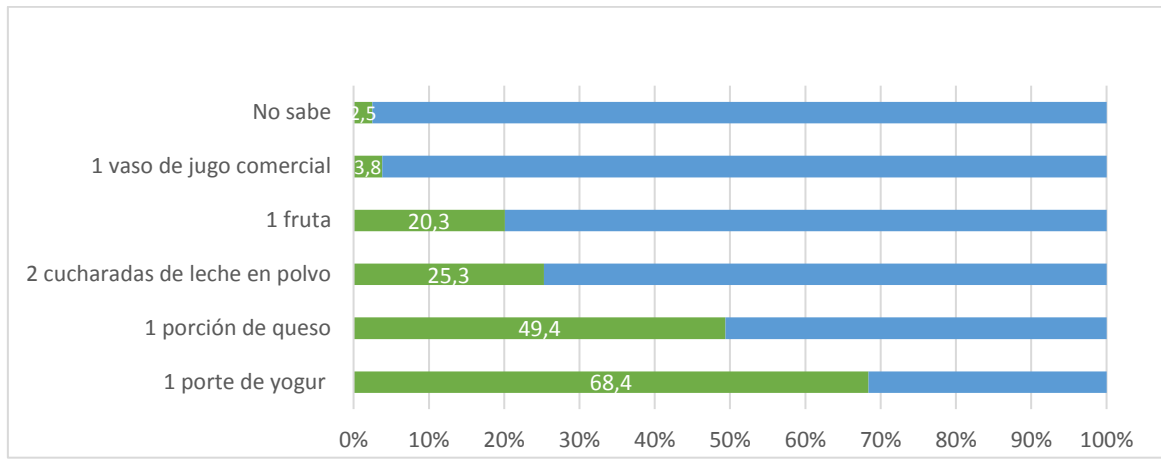


Figura 8: alimentos considerados nutricionalmente equivalentes de la leche de vaca. N= 79

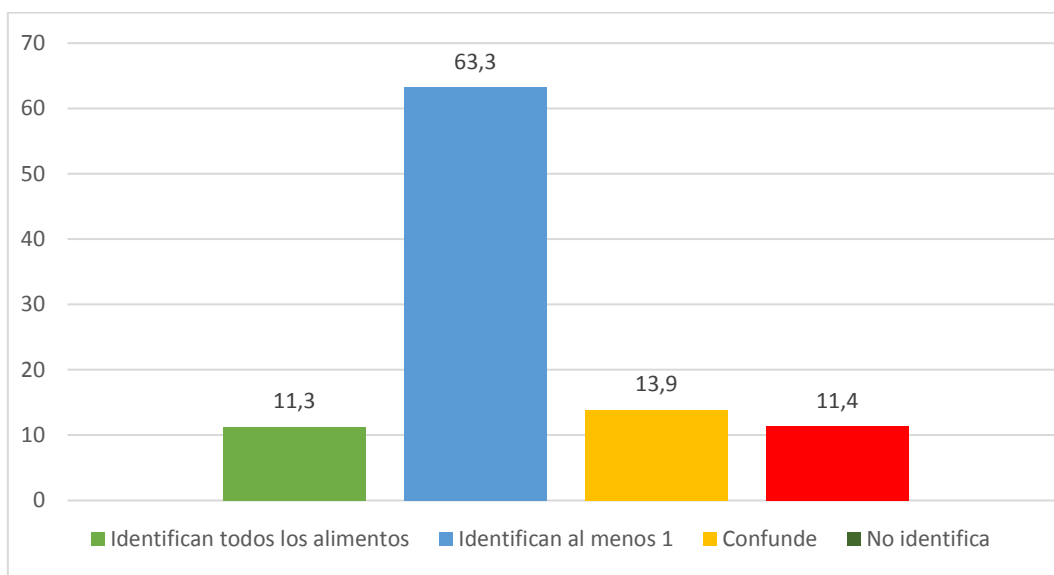


Figura 9: personas que identifican todos, al menos uno, confunde o no identifica alimentos nutricionalmente equivalentes de la leche fluida de vaca. N= 79

Al preguntar sobre las carnes de pollo, cerdo, pescado, cordero o capón como alimentos nutricionalmente equivalentes de la carne de vaca, encontramos que el 33,8% identifica a la carne de pollo como alimento nutricionalmente equivalente a la carne de vaca. El 31,2 % identifica a la carne de cordero o capón. El 29,9 % identifica a la carne de pescado, y el 19,5 % identifica a la carne cerdo (Fig. 10). Asimismo, se analizó la cantidad de personas que supieron identificar los alimentos equivalentes y aquellos que presentaban confusión o no sabían identificarlos (Fig. 11).

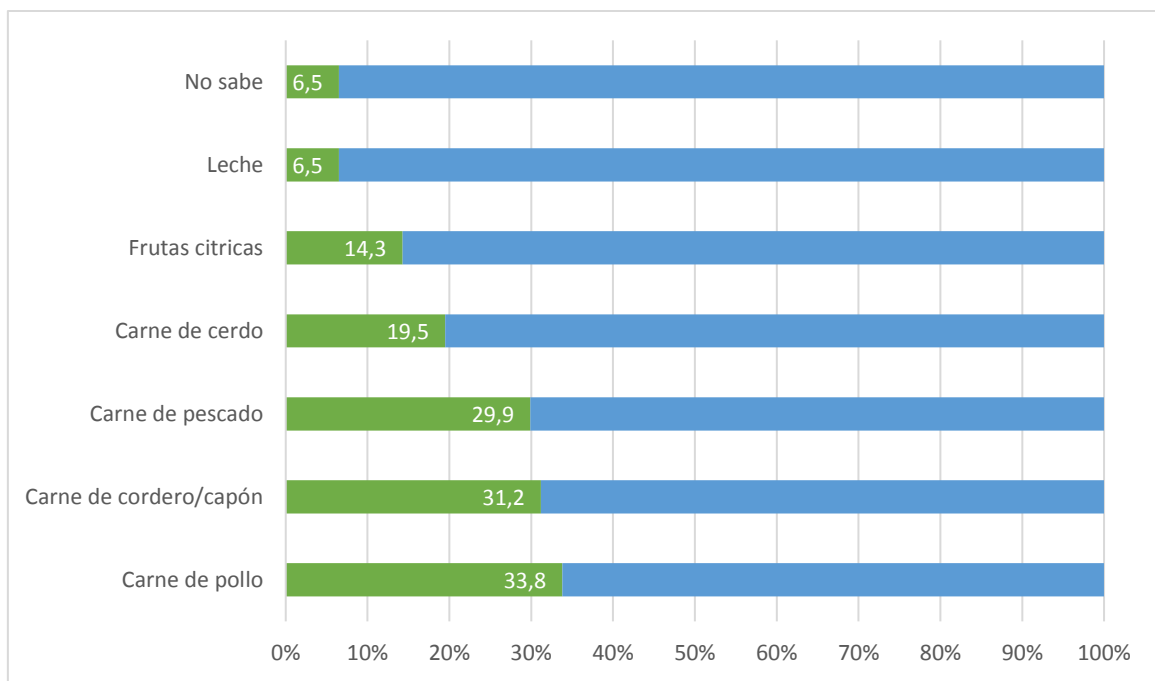


Figura 10: alimentos considerados reemplazos nutricionalmente equivalentes a la carne de vaca. N= 79

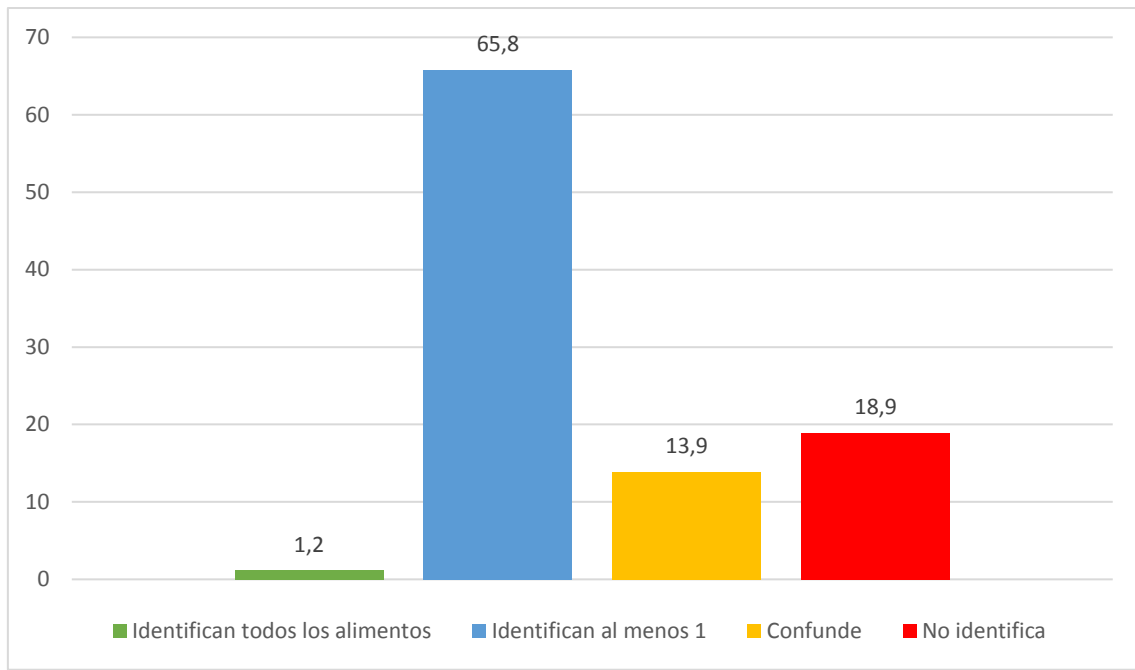


Figura 11: personas que identifican todos, al menos 1, confunde o no identifica alimentos nutricionalmente equivalentes a la carne de vaca. N= 79

Con respecto al objetivo final, donde analizamos la conducta prevalente en la selección de alimentos, hallamos que el 35,4% de las personas no compra ni el más económico ni el de marca más conocida, busca un punto intermedio entre los dos. El 22,8% compra el alimento de la marca que más le gusta sin importar el precio que éste tenga. El 16% busca y compra el alimento de menor precio en diferentes mercados. El 15,2% va a un solo mercado y compra el alimento de menor precio, y el 7,6% va al supermercado más cercano para comprar sus alimentos, elige por sobre el precio o marca del producto, la cercanía de su hogar (Fig. 12).

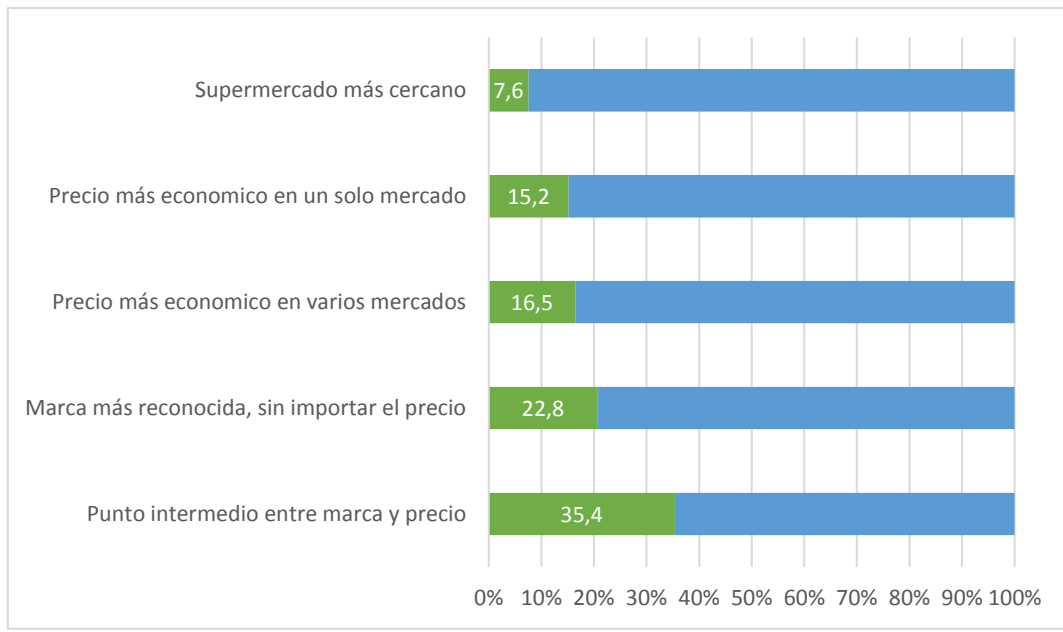


Figura 12: preferencia a la hora de adquirir un alimento. N= 79

Cuando consultamos respecto si leen o no la información nutricional que brinda el producto, nos encontramos que el 32,9 % de las personas no la lee, mientras que el 67,1 % restante lee la información con regularidad. (Fig. 13).

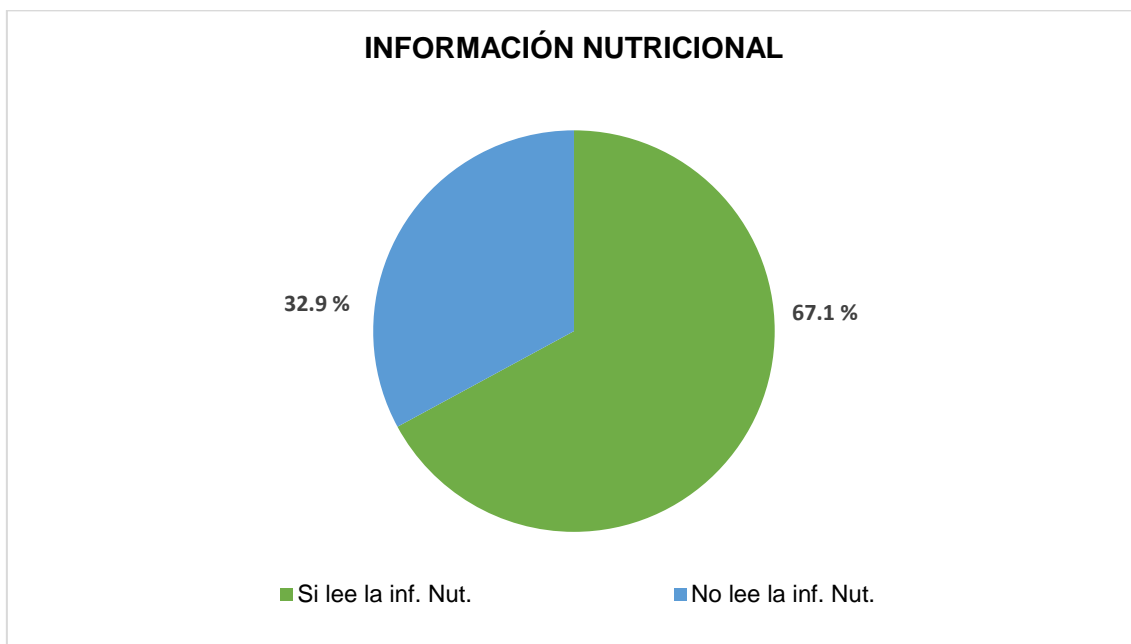


Figura 13: porcentaje de personas que leen o no la información nutricional. N= 79

Resultó interesante destacar el tipo de información a la que las personas encuestadas prestan mayor interés. El 63 % primero se fija en las calorías que aportan, el 43,9 % observa la cantidad de sodio, y luego con un porcentaje muy similar al anterior (42,1 %) se fijan la cantidad de grasa que contiene el producto. Además de esta información las personas también observan otras como: vitaminas que aporta (36,8 %) tipo de grasa (28,1 %), minerales que aporta (17,5 %) cantidad de hidratos de carbono (17 %) y cantidad de proteínas (14 %). (Fig. 14).

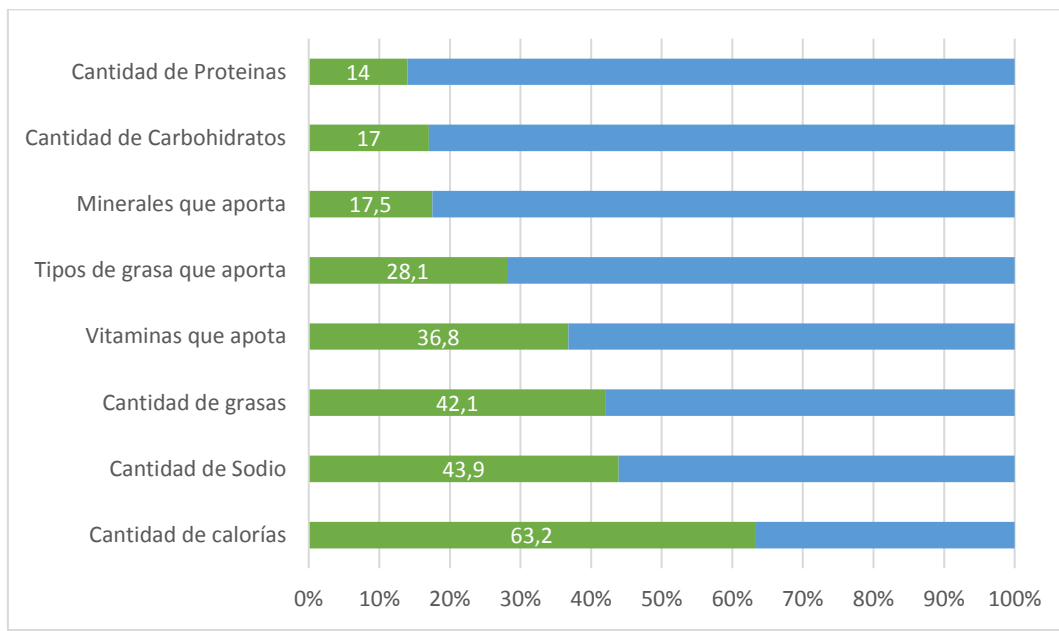


Figura 14: información nutricional que leen las personas. N= 79

DISCUSIÓN

Entre los datos que más se destacan en este trabajo podríamos mencionar el elevado número de personas que muestran conocimientos a la hora de identificar los alimentos de determinados grupos con la fuente de nutriente que posee, como así también el alto grado de confusión que hay en otros grupos de alimentos fuente.

El grupo de alimentos fuente de HC complejos (cereales, papa, legumbres, y sus harinas) fue en donde se encontró mayor nivel de conocimientos, más del 70% de las personas identificaba a estos alimentos con la fuente de nutrientes que poseen sin seleccionar otro que no lo fuera. Esto podría deberse a que estos alimentos son de consumo habitual en los hogares y que generalmente forman parte de alguna comida del día. Le sigue el grupo de alimentos fuente de calcio conformado por leche, yogur y queso, en donde casi el 50% de las personas identificaba a estos alimentos con la fuente de nutrientes que poseen sin seleccionar otro que no lo fuera. Luego encontramos un marcado descenso en el grado de identificación de alimentos con sus nutrientes, ya que en el grupo de carnes (aportan proteínas con hierro hemínico) apenas supera el 30% y en el grupo de alimentos fuentes de vitaminas y minerales no llega al 15%.

Donde encontramos un alto grado de confusión en la relación alimento/nutriente, es en el grupo de frutas y hortalizas donde casi ocho de cada diez personas, si bien identifican a estos alimentos como fuente de micronutrientes (vitaminas y minerales) suma a su elección otros que no lo son, como por ejemplo el huevo y el pescado. Dos alimentos altamente nutritivos pero pertenecientes a otro grupo. En el grupo de alimentos fuente de calcio el porcentaje de confusión llega al 49%

mientas que en el grupo de alimentos fuentes de proteínas que aportan hierro hemínico llega al 48%.

Con respecto si las personas identifican alimentos nutricionalmente equivalentes a la leche fluida de vaca, se destaca al yogur por sobre los otros, incluso por sobre la leche en polvo reconstituida. Muy pocas personas no fueron capaces de identificar los alimentos correctos. El 74,6 % de las personas identificaron de forma correcta un alimento nutricionalmente equivalente a la leche de vaca sin seleccionar otro alimento que no fuera considerado como tal.

Asimismo, al seleccionar alimentos nutricionalmente equivalentes a la carne de vaca, las opciones más elegidas fueron carne de pollo, carne de capón/cordero y carne de pescado, respectivamente. Es interesante destacar que 67% supo identificar por lo menos un alimento nutricionalmente equivalente a la carne de vaca sin seleccionar otro que no lo fuera.

Se realizaron correlaciones entre las siguientes variables:

- Nivel de estudio
- Género
- Cantidad de hijos.

De manera general podemos ver cuáles fueron estadísticamente significativas

	Con o sin hijos	Nivel de estudio	Género Femenino y Masculino
Alimentos fuentes de Calcio	NO	NO	SI
Alimentos fuentes de proteínas que aportan Fe hemínico	NO	NO	NO
Alimentos fuentes de Vit y Min	NO	NO	NO
Alimentos fuentes de HC Complejos	NO	SI	NO
Reemplazo leche fluida	NO	SI	SI
Reemplazo carne de vaca	NO	NO	SI

Se encontró que las personas que habían terminado el secundario o estudios superiores identificaban los alimentos fuentes de hidratos de carbono complejo (Fig.16) y sabían sustituir adecuadamente la leche fluida de vaca (Fig.17), en comparación con aquellos que solo habían alcanzado estudios primarios.

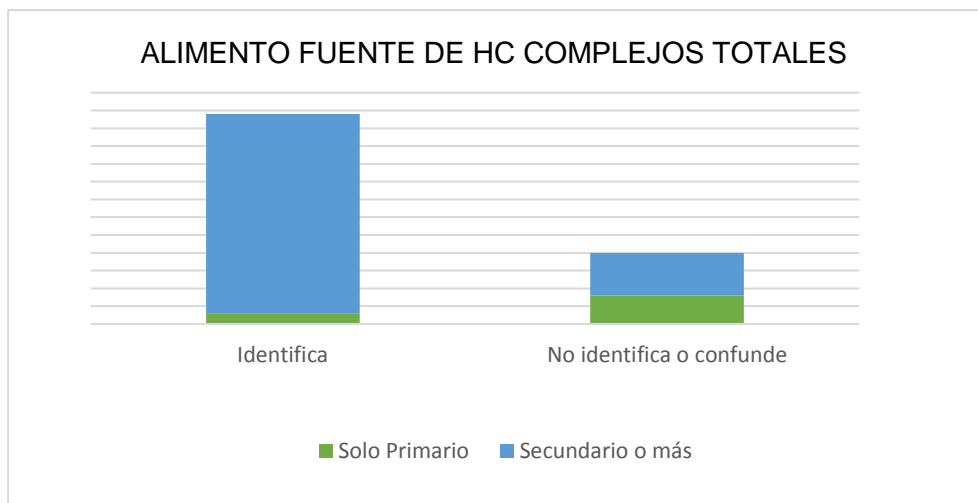


Figura 16: El valor P es 0.0004, considerado extremadamente significativo. Estadística de Chi² (con corrección de Yates) = 12.419, Grados de libertad = 1. Intervalo de confianza del 95%: 0.1254 a 0.8749 (usando la aproximación de Katz.)

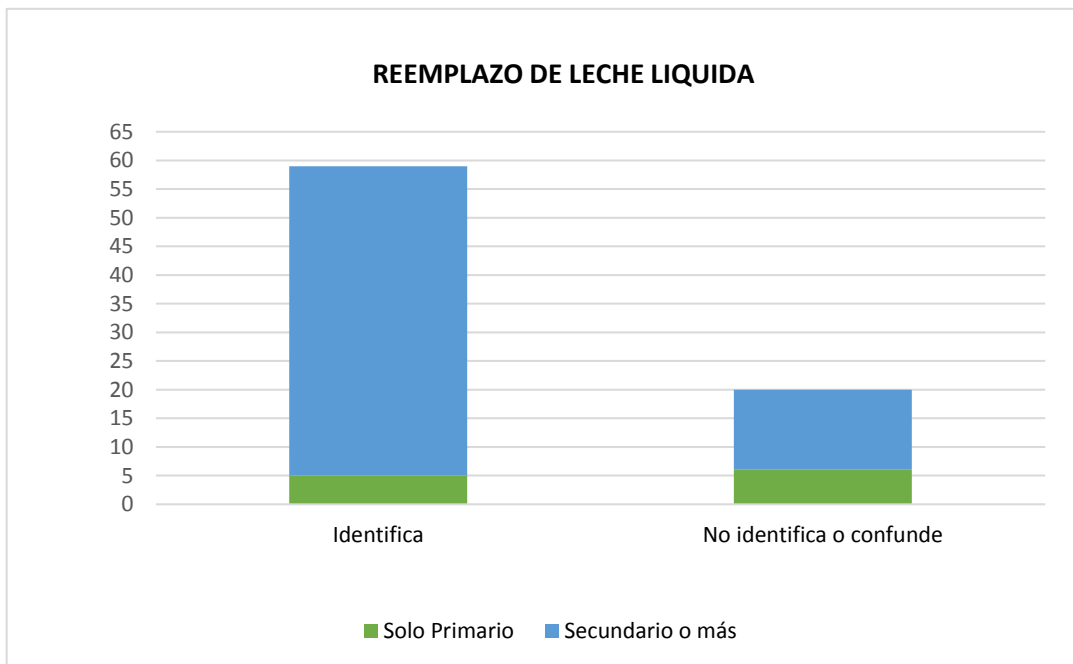


Figura 17: El valor P es 0.0424, considerado significativo. χ^2 (con corrección de Yates) = 4.118, para Grados de libertad = 1, Intervalo de confianza del 95%: 0.2962 a 1.106, (usando la aproximación de Katz).

Cuando se relacionaron las variables estudiadas con la cantidad de hijos que tenían las personas, las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Se encontró correspondencia cuando relacionamos el género de la persona encuestada con los conocimientos nutricionales que éstas tenían. Como se puede observar las personas de género femenino no solo identificaban los alimentos fuentes de calcio (Fig.18), sino que también sabían realizar los reemplazos correspondientes a la leche fluida (Fig.19) y a la carne de vaca (Fig.20). Esto podría deberse a que, en la mayoría de los hogares a pesar de la equiparación en las relaciones de pareja y el mejor posicionamiento de la mujer en el ámbito laboral, sigue siendo ella la que generalmente prepara los alimentos en los hogares, como así también la que los adquiere en los comercios.

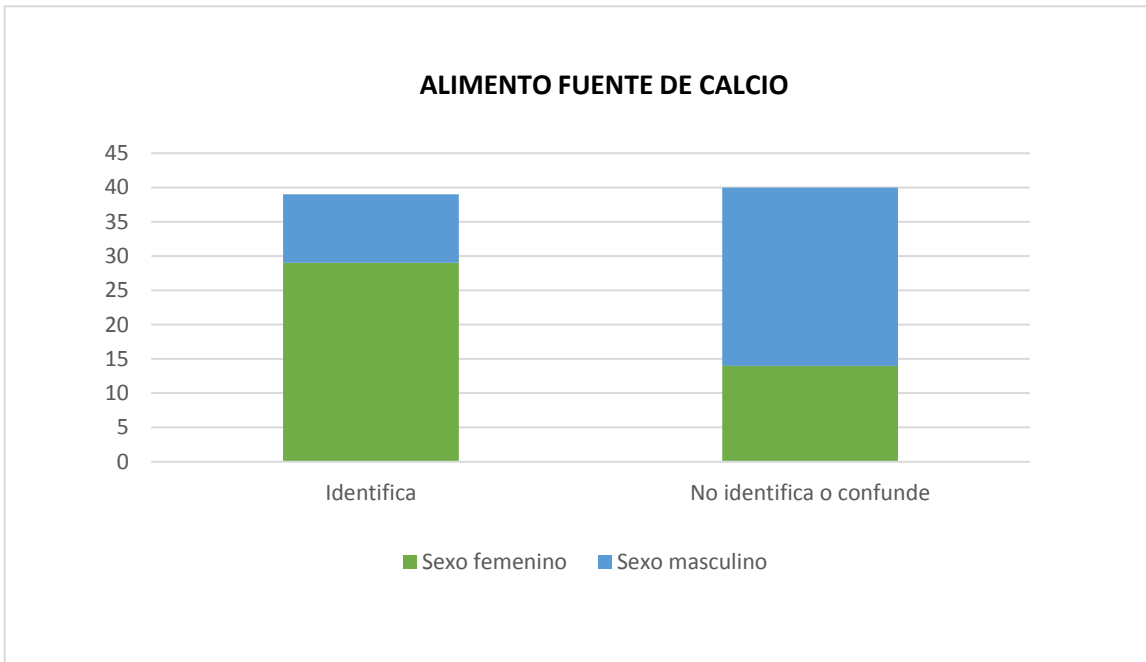


Figura 18: El valor de P es 0.0010, considerado muy significativo. Estadística Chi² (con corrección de Yates) = 10.797. Grados de libertad = 1. Intervalo de confianza del 95%: 1.378 a 4.277 (usando la aproximación de Katz.)

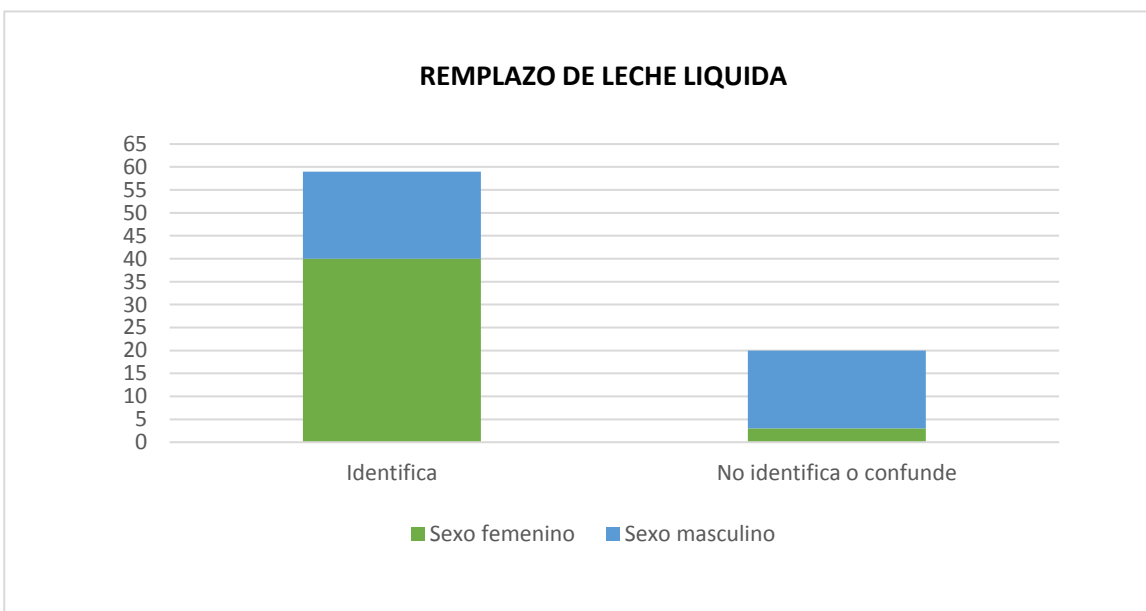


Figura 19: El valor P es 0.0001, considerado extremadamente significativo. Chi² (con corrección de Yates) = 14.725, Grados de libertad = 1. Riesgo relativo = 1.763. Intervalo de confianza del 95%: 1.280 a 2.427 (usando la aproximación de Katz.)

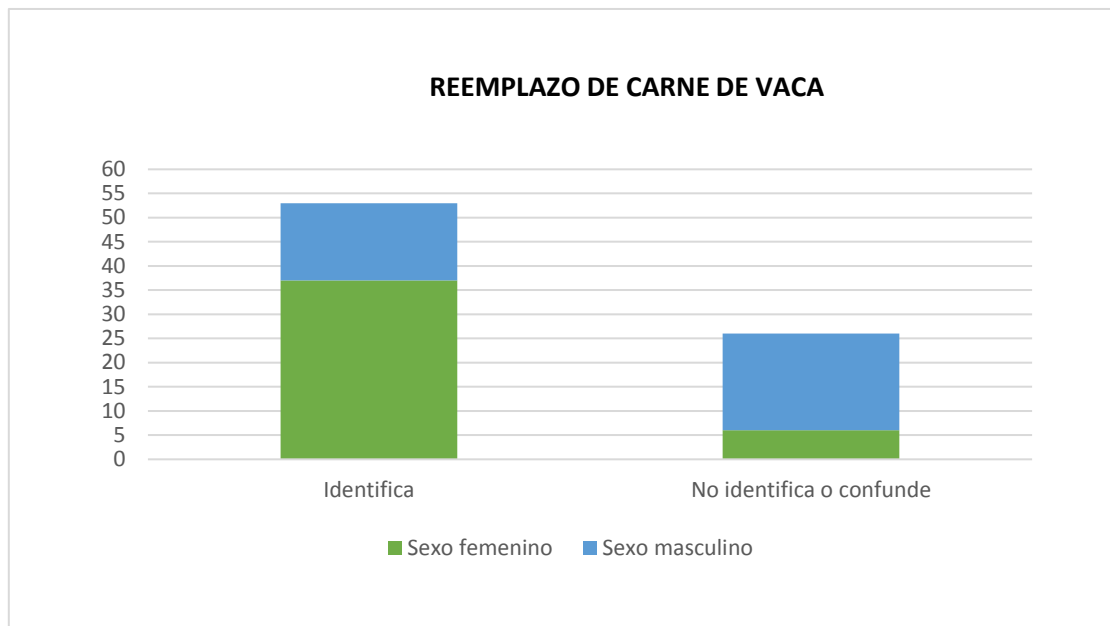


Figura 20: El valor P es 0.0002, considerado extremadamente significativo. Chi 2 (con corrección de Yates) = 13.533. Grados de libertad = 1. Riesgo relativo = 1.936. Intervalo de confianza del 95%: 1.318 a 2.844 (usando la aproximación de Katz.)

Con lo que respecta al rotulado del alimento y haciendo foco principalmente en la información nutricional, los datos obtenidos nos indican que 6 de cada 10 personas leen habitualmente algún tipo de información. Se puede distinguir que las personas prestan mayor atención a información de índole cuantitativo, como lo es la cantidad de calorías, sodio y grasas, que información de índole cualitativo como el tipo de vitaminas, minerales y grasas que poseen los alimentos.

Fuera de los conceptos nutricionales, los datos de la encuesta evidencian que prácticamente 7 de cada 10 familias buscan maximizar el presupuesto destinado a su alimentación. Los datos relevados arrojan que el 66,3 % de las personas encuestadas basan su compra principalmente en el costo del alimento, ya sea buscando el más accesible económicamente o uno intermedio.

CONCLUSIONES

Los resultados muestran que la mayoría de las personas tienen conocimientos básicos en lo que concierne a nutrición. Destacándose levemente aquellos con estudios de nivel secundario o superior, como así también el género femenino por sobre el masculino en determinadas nociones. Sin embargo, se observaron confusiones en conceptos nutricionales claves, lo que llevaría a realizar una alimentación disarmónica y por lo tanto disminuir su calidad. Hay que tener presente que una buena alimentación nos permitirá, hacer frente a las demandas nutricionales en los periodos de rápido crecimiento y desarrollo como ocurre en la infancia y adolescencia. Asimismo, garantizará en las etapas de embarazo y lactancia una adecuada nutrición tanto a la madre como al lactante. Ayudará en la vida adulta a mantener un adecuado estado de salud para hacer frente a las responsabilidades propias de esta etapa. Y en la vejez alejará aquellas enfermedades que no son propias de la edad. En resumen, una adecuada alimentación en todas las edades, nos permitirá mejorar nuestra calidad de vida. Esto insta a continuar trabajando y reforzando los programas de educación alimentaria nutricional en todos los niveles posibles.

Este desafío nos lleva a coordinar un trabajo en conjunto con todas las instituciones locales, estatales o privadas, disponiendo actividades a realizar y estrategias a implementar para lograr un mejor conocimiento en la población.

REFERENCIAS.

- ¹ INDEC: Condiciones de vida vol. 2 n°12: Incidencia de la pobreza y la indigencia en 31 aglomerados urbanos. Primer semestre de 2018. Buenos Aires, Septiembre 2018.
- ² INDEC: Condiciones de vida vol. 1 n°13: Valorización mensual de la Canasta Básica Alimentaria y de la Canasta Básica Total. Gran Buenos Aires Febrero de 2017. Buenos Aires, marzo 2017.
- ³ INDEC; CEPAL. Actualización de la metodología oficial de cálculo de las Líneas de Pobreza. En: MECOVI, Taller 12: Buenos Aires, 3 al 5 de noviembre de 2003.
- ⁴ INDEC: “Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2004/2005”, 26 de diciembre de 2006.
- ⁵ Judith E. Brown. “Nutrición en las diferentes etapas de la vida”. 2° ed. México, D.F. Interamericana/McGraw-Hill 2006.
- ⁶ Aguirre, Patricia. “Diez años de convertibilidad en la seguridad alimentaria del área metropolitana bonaerense”. Boletín Informativo Techint Nro.311, 2003.
- ⁷ López L, Suárez M. Fundamentos de la Nutrición Normal. Ed 1ra Bs As: El Ateneo 2003.
- ⁸ Cerveza P, Clapés J, Rigolfas R (eds). Alimentación y Dietoterapia. 2° ed. Madrid: Interamericana/McGraw-Hill, 1993.
- ⁹ Salvador Castell G, Serra Majem LI. Mataix Verdú J. Nutrición y Dietética Aspectos Sanitarios. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 1993; (287-325).
- ¹⁰ Código Alimentario Argentino (CAA) Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp.
- ¹¹ Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf.
- ¹² Belitz HD, Grosh N. Química de los Alimentos. Zaragoza : Ed Acribia 1997.
- ¹³ Roxana Medin, Silvia Medin. Alimentos Introducción Técnica y Seguridad, 4ta ed. Bs As. Ed. Turísticas de Mario Banchik. 2011.
- ¹⁴ Hernández Rodríguez M, Sastre Gallego A, Tratado de nutrición. Ed 2da Madrid: Díaz de Santos S.A 1999.
- ¹⁵ Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. Nutrición para todos. Argentina. Bs As 2011.

-
- ¹⁶ Olson RA, Frey KJ. Nutritional quality of cereal grains, No. 18 de la serie Agronomy. Madison, Wi., Am. Soc. of Agronomy. Cap Sci. Soc. of America y Soil Sci. of America, Inc. Publishers, 1987.
- ¹⁷ Ranhotra GS. Nutritional quality of cereals and cereal-based foods. En: Lorenz KJ, Kulp K (eds) Handbook of cereal science and tchnology. New York: Marcel Dekker, Inc., USA 1991.
- ¹⁸ Matthews RH. Legumes chemistry, Technology and Human Nutrition, New York: Ed. Marcel Dekkler Inc, 1989.
- ¹⁹ AADyND. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos. 1º ed. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. República Argentina, 2000.
- ²⁰ Cerruti G, Coronel M, Soria R. Bromatología, UNSTA, Facultad de Ciencias de la Salud, Tucumán.
- ²¹ Iinternational Dairy Federation. New technologies for fermentes milks. Bull Int Dairy Fed. Bruselas 1992: 277.
- ²² Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Plan de Seguridad Alimentaria. La Seguridad alimentaria en las familias. Argentina. Bs As 2011.
- ²³ López L, Suárez M. Fundamentos de la Nutrición Normal. Ed 1ra Bs As: El Ateneo 2003.
- ²⁴ Antonio Blanco, Gustavo Blanco. Química Biológica, Editorial El Ateneo, Ed 9, Bs As 2011).
- ²⁵ Gupta N, Goel K, Shah P, Misra A. Childhood obesity in developing countries: epidemiology, determinants, and prevention. Endocr Rev. 2012 Feb;33(1):48–70.

ANEXO I: POBLACIÓN DE REFERENCIA.

La población de referencia se identifica como aquel grupo de hogares cuyos consumos en alimentos cubren las necesidades alimentarias del hogar. Para realizar este análisis es preciso contar con información detallada de consumo de los hogares proveniente de una encuesta de ingresos y gastos.

Es un hecho conocido que los hábitos de consumo de la población argentina tienden a cambiar con el transcurso del tiempo. La población de referencia no queda exenta de este fenómeno y, por lo tanto, se requieren actualizaciones metodológicas cada cierto tiempo a fin de lograr una mejor adecuación entre la medición de la pobreza y los hábitos de consumo de la población. El procedimiento habitualmente seguido para la actualización mensual del CdE no logra reflejar estos cambios en los patrones de consumo, dado que lo que hace es mantener, a través del tiempo, la relación del consumo alimentario y no alimentario observada en el momento de la encuesta de gasto de los hogares. Es necesario, por lo tanto, un cambio de base del CdE, para poder reflejar dichas diferencias.

A partir de 2016, se decidió actualizar la base utilizada para el CdE tomando los resultados de la ENGHo de 2004/05. No se consideraron los resultados de la ENGHo de 2012/13 debido a que la misma contiene serias deficiencias, entre ellas, una alta tasa de no respuesta y la falta de documentación adecuada que permita evaluar, entre otros aspectos, los procedimientos de imputación de los gastos de los hogares. La tasa de no respuesta de la ENGHo 2012/13 es demasiado alta en comparación con la encuesta de 2004/05. Menos de 27% de los hogares de la muestra en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires informó

datos (en comparación con el 53% en 2004/05), mientras que informaron datos aproximadamente 40% de los hogares de la muestra en el Gran Buenos Aires (comparado con el 69% de 2004/05). La calidad de los datos de la ENGHo 2012/13 no pudo ser evaluada dado que no existen registros pormenorizados de los métodos utilizados para recoger y compilar la información.

A continuación, se presentan los cambios en la estructura de consumo de la población de referencia, entre las ENGHo 1985/86, 1996/97 y 2004/05.

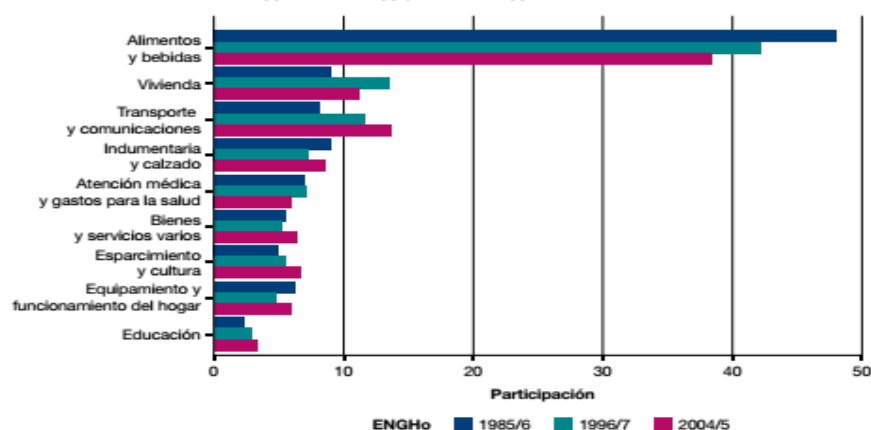
Cuadro 2. Evolución de la estructura de consumo de la población de referencia. En porcentaje del gasto total. ENGHo

Concepto	ENGHo 1985/86 ⁽¹⁾	ENGHo 1996/97 ⁽²⁾	ENGHo 2004/05 ⁽²⁾
Total	100,0	100,0	100,0
Alimentos y bebidas	48,1	42,2	38,4
Indumentaria y calzado	9,0	7,3	8,6
Vivienda	9,0	13,5	11,2
Equipamiento y funcionamiento del hogar	6,2	4,8	5,9
Atención médica y gastos para la salud	6,9	7,1	6,0
Transporte y comunicaciones	8,1	11,6	13,6
Esparcimiento y cultura	5,0	5,5	6,6
Educación	2,2	2,9	3,3
Bienes y servicios varios	5,5	5,2	6,4

(1) Corresponde a la región del Gran Buenos Aires.

(2) Población urbana a nivel nacional

Gráfico 1. Evolución de la estructura de consumo de la población de referencia. En porcentaje del gasto total. ENGHo 1985/86⁽¹⁾, 1996/97⁽²⁾ y 2004/05⁽²⁾



(1) Corresponde a la región del Gran Buenos Aires.

(2) Población urbana a nivel nacional

ANEXO II: COEFICIENTE DE ENGEL

Para ampliar o expandir el valor de la CBA se utiliza el coeficiente de Engel (CdE), definido como la relación entre los gastos alimentarios y los gastos totales observados en la población de referencia (en este caso, la que surge de la ENGHo 2004/05).

$$\text{Coeficiente de Engel} = \text{Gastos alimentarios} / \text{Gastos totales}$$

En cada período el CdE se actualiza por el cambio en el precio relativo de los alimentos respecto de los demás bienes y servicios. De esta forma se actualizan los montos de gasto alimentario y total del período base, considerando la misma relación de cantidades de consumo. Para esto se toman los precios relevados por el IPC, tomando en cuenta la estructura de gastos específica de la población de referencia. Para expandir el valor de la CBA, lo que se hace es multiplicar su valor por la inversa del coeficiente de Engel.

$$\text{CBT} = \text{CBA} * \text{inversa del coeficiente de Engel}$$

Por ejemplo, si en un mes el valor de la inversa del Coeficiente de Engel fue de 2,41 y la CBA de \$1.766,62. Entonces:

$\$1.766,62 \text{ (CBA)} * 2,41 \text{ (inversa del CdE)} = \$4.257,55$ (la CBT para un adulto equivalente). Por último, se compara el valor de la CBT de cada hogar con el ingreso total familiar de dicho hogar. Si el ingreso es inferior al valor de la CBT se considera que el hogar y los individuos que lo componen se hallan por debajo de la línea de pobreza; de lo contrario, se encontrarán en el grupo de hogares y personas no pobres.)^{2,3}

ANEXO III: ENTREVISTA APLICADA EN LA LOCALIDAD DE LOS ANTIGUOS. PROV. STA. CRUZ.

Marque con una X la o las respuestas que considere correcta o complete la casilla con lo solicitado.

Sexo: Mujer: _____ Hombre: _____

Datos socioeconómicos

1) Marque el nivel de estudio máximo finalizado por algún miembro de la familia:

Ninguno	<input type="checkbox"/>	Secundarios	<input type="checkbox"/>	Universitarios	<input type="checkbox"/>
Primarios	<input type="checkbox"/>	Terciarios	<input type="checkbox"/>		

2) ¿Cómo está conformado su hogar?

¿Cuántos adultos viven en su hogar?		¿Cuántos niños/as viven en su hogar?		¿Cuántos adolescentes viven en su hogar?	
	Cantidad		Cantidad		Cantidad
Mujeres de 18 a 60 años	<input type="checkbox"/>	De 6 a 12 meses	<input type="checkbox"/>	Mujeres 10 a 14 años.	<input type="checkbox"/>
Mujeres de 61 a 75 años	<input type="checkbox"/>	De 1 año	<input type="checkbox"/>	Mujeres de 15 a 17 años.	<input type="checkbox"/>
Mujeres mayores de 75 años	<input type="checkbox"/>	De 2 a 4 años	<input type="checkbox"/>	Hombres de 10 a 14 años.	<input type="checkbox"/>
Hombres de 18 a 60 años	<input type="checkbox"/>	De 5 a 9 años	<input type="checkbox"/>	Hombres de 15 a 17 años.	<input type="checkbox"/>
Hombres de 61 a 75 años	<input type="checkbox"/>				
Hombres mayores de 75 años	<input type="checkbox"/>				

Información nutricional

3) Según la siguiente definición de alimento fuente:

*“Se considera alimento fuente de un principio nutritivo a aquel o aquellos alimentos que lo poseen en mayor cantidad. Además de contener el principio nutritivo en concentraciones elevadas, para ser considerado fuente un alimento debe ser **de consumo habitual, responder a los gustos, hábitos y costumbres de la población, ser de fácil adquisición y la incorporación del mismo en la alimentación debe asegurar el aporte del principio nutritivo en cantidades adecuadas**”*

¿Conocía esta definición o alguna parecida?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

Marque el que usted considera que es un alimento fuente de calcio.

Leche	<input type="checkbox"/>	Morrón	<input type="checkbox"/>	Banana.	<input type="checkbox"/>	Queso	<input type="checkbox"/>
Manteca	<input type="checkbox"/>	Yogur	<input type="checkbox"/>	Fideos	<input type="checkbox"/>	Pollo	<input type="checkbox"/>
No se	<input type="checkbox"/>						

¿Tiene algún otro en mente?:

Marque el que usted considera que es un alimento fuente en proteínas que aportan hierro hemínico.

Hortalizas		Carne de vaca		Carne de cerdo		Arroz	
Aceite		Carne de Pescado		Frutas		Carne de Pollo	
No se							
¿Tiene algún otro en mente?:							

Marque el que usted considera que es un alimento fuente de vitaminas y minerales.

Huevo		Frutas		Hortalizas		Arroz	
Aceite		Pescado		Dulce de leche		Pollo	
No se							
¿Tiene algún otro en mente?:							

Marque el que usted considera que es un alimento fuente de hidratos de carbono.

Papa		Cereales y sus harinas.		Legumbres y sus harinas.		Frutas.	
Perejil		Aceite		Manteca		Pollo	
No se							
¿Tiene algún otro en mente?:							

4) Si tuviera que reemplazar una taza de LECHE LIQUIDA tratando de conservar los nutrientes que esta aporta, por cuál de las siguientes opciones lo haría:

1 vaso de gaseosa		1 pote de yogur		1 fruta.	
2 cucharadas de leche en polvo reconstituida.		1 vaso de jugo comercial		1 porción de queso.	
No se					
¿Tiene algún otro en mente?:					

5) Si tuviera que reemplazar 1 porción de carne de VACA tratando de conservar los nutrientes que esta aporta, por cuál de las siguientes opciones lo haría:

1 porción de carne de pollo		1 porción de carne de cerdo		1 porción de carne de pescado	
2 frutas cítricas		1 vaso de leche.		1 porción de carne de cordero/capón.	
No se					
¿Tiene algún otro en mente?:					

Compra y/o adquisición de alimentos

6) ¿Dónde compra la mayoría de sus alimentos? Enumere las opciones, donde 1 es el lugar donde compra la mayoría de sus alimentos, 2 el segundo lugar donde compra y así sucesivamente.

En mini-mercados locales	
En supermercados (La Anónima, Diarco, etc.)	
Vendedores ambulantes	
Otros:	

7) Cuando compra un alimento, ¿lee la información nutricional que tiene el paquete?

No sabía que los paquetes traían esa información	
No leo la información nutricional	
Si leo la información nutricional	
A veces leo la información	

8) En caso de leer la información nutricional de los productos, marque con una "x" que información lee.

Cantidad de Calorías		Cantidad de Proteínas		Tipo de grasas que aporta	
Cantidad de grasas		Cantidad de Hidratos de carbono		Vitaminas que aporta	
Minerales que aporta		Cantidad de Sodio			
Otra información:					

9) Cuando adquiere un alimento, ¿en que basa su compra?

Busco el precio más económico en diferentes mercados	
Voy a un solo mercado y busco el precio más económico.	
No me importa el precio y compro el producto de marca más conocida en el mercado más cercano	
No compro ni el más económico, ni el de marca más conocida, busco un punto medio entre los dos.	
Voy al lugar más cercano.	

ANEXO IV: CLASIFICACIÓN DE HORTALIZAS Y FRUTAS SEGÚN SU CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS.

Clasificación de hortalizas	
Hortalizas A 3% de Carbohidratos	Acelga, achicoria, ají morrón y verde, albahaca, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, champiñón, endibia, escarola, espinaca, espárrago, hongos, lechuga, palmito, pepino, repollos colorado y blanco, rábanos, rabanitos, repollitos de Bruselas, tomate, zapallito, zuchini.
Hortalizas B 8% de Carbohidratos.	Alcaucil, arvejas, brotes de porotos, calabaza, chaucha, cebolla común o de verdeo, nabo, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo
Hortalizas C 20% de Carbohidratos.	Batata, choclo, mandioca, papa

Fuente: Adaptado de Alimentación Saludable, Guía Práctica para su Realización, Marta María Suarez – Laura Beatriz

López

Clasificación de frutas	
Grupo 1 (- 15% de Carbohidratos)	Limón, naranja, manzana, durazno, pera, cereza, frutilla, damasco, pomelo, melón, sandía, frambuesa, damasco, ciruela, grosella, lima,

	mora, mango, membrillo, zarzamora, guayaba.
Grupo 2 (+ 15 % de Carbohidratos)	Banana, dátil, uva, higo.

Fuente: Adaptado de Alimentación Saludable, Guía Práctica para su Realización, Marta María Suarez – Laura Beatriz López.

ANEXO V: FOLLETO ALIMENTACIÓN DIARIA

Gráfica de la alimentación diaria



Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades nutricionales según la edad, forma de vida, ejercicio, etc. **Necesitamos consumir diariamente cantidades distintas de cada grupo de alimentos**, de manera de satisfacer dichas demandas, sin excederse ni comer de menos, ya que ambos extremos son perjudiciales para la salud. También es importante destacar la necesidad de realizar varias comidas distribuidas a lo largo del día, es decir como mínimo las 4 principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Beber 1 vaso de agua entre las comidas

Comienza tu día bebiendo 1 vaso de agua

Se sugiere consumir 1 fruta entre horas en caso de no haber incluido verduras en las comidas.

10 mensajes para una alimentación y vida saludable

- 1) Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2) Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3) Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4) Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5) Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6) Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7) Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8) Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9) Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- 10) El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló FACULTAD DE MEDICINA. CARRERA DE NUTRICIÓN



El presente folleto forma parte de un trabajo de investigación que tiene como objetivo contribuir a mejorar los conocimientos que tienen las personas de la localidad de Los Antiguos provincia de Santa Cruz, sobre cómo realizar reemplazos nutricionalmente adecuados y equivalentes para bajar los costos en la canasta básica de alimentos.

La información utilizada para el presente folleto fue extraída del "Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016."

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS A LO LARGO DE UN DÍA:

DESAYUNO

1 porción del grupo de leche, yogur o queso. Ej.: 1 vaso leche/yogur o 1 porción de queso fresco tamaño cajita de fósforos 1 fruta. 1 rodaja de pan o 3 cucharadas de avena o 2 puñados de copos de cereales sin azúcar + 1/2 cucharada de semillas (chía, lino, sésamo o girasol).

ALMUERZO

1/2 plato de verduras crudas o cocidas + 1 cucharada de aceite. 1/4 del plato de carne (vacuna, pollo o pescado) (tamaño de la palma de la mano o 1 huevo entero, 1/4 del plato de batata cocida al horno (1 unidad chica), 1 fruta.

MERIENDA

1 porción del grupo de leche, yogur o queso. Ej.: 1 vaso de yogur/leche o 1 feta de queso. 1 rodaja de pan o 3 cucharadas de avena o 2 puñados de copos de cereales + 1/2 cucharada de semillas (chía, lino, sésamo o girasol). OPCIONAL: un puñado de frutas secas: almendras, nuez, castañas de cajá, piñones, etc. Frutas secas: almendras o nuez o castañas de cajá o piñones, etc.

CENA

1/2 plato de verduras crudas o cocidas + 1 cucharada de aceite. 1/2 plato (cocido) de legumbres, cereales, pastas, papa, batata, choclo o mandioca. 1 cucharada de aceite. 1 fruta.

Carnes y huevo.

Las carnes (de vaca, aves, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, etc.) son fuente de muchos nutrientes como

proteínas de muy buena calidad, hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas, dentro de las que se destacan las del complejo B. Las proteínas son sustancias presentes en los alimentos, que sirven para **formar, mantener y reparar** todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también para favorecer el crecimiento.



1 porción de carne = tamaño de la palma de la mano.

Se recomienda alternar las carnes durante la semana para favorecer variedad. Pescados: 2 o más veces por semana. Carne de Aves: 2 o más veces por semana. Carnes rojas: 1 a 2 veces por semana. Otras carnes (cerdo): 1 vez por semana. Reemplazos de 1 porción de carne: A diario: 1 huevo (en: ensaladas, tortillas, soufflés, tartas, pasteles, en rellenos, huevo poché, duro, revuelto, etc.) + media porción de carne.

Una vez por semana: 4 fetas de fiambre desgrasado tipo jamón cocido, paleta o pastrón, lomito

Huevo

Las proteínas se encuentran principalmente en la clara (parte blanca) y las grasas (en especial colesterol) y ácidos grasos insaturados (omega 9 y omega 3) en la yema (parte amarilla).

Leche, yogur y queso.

La leche, yogur y queso aportan calcio, proteínas de muy buena



calidad y vitamina A. Estos alimentos dan el calcio que nuestro cuerpo necesita para formar huesos y dientes. Las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse. Por eso, son fundamentales para los niños, los adolescentes, las embarazadas y las madres lactantes.

¿Cuánto consumir y cuáles son las equivalencias?

- 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- 1 porción equivale a:
- 1 taza de leche líquida (200-250 cc).
- 3 cucharadas soperas al ras de leche en polvo.
- 1 vaso de yogur.
- 1 porción de queso fresco tamaño cajita de fósforos.
- 3 fetas de queso de máquina.
- 6 cucharadas al ras soperas de queso untable.
- 1 cucharada al ras de queso de rallar.
- 4 cucharadas al ras de ricota.



En Argentina el calcio continúa siendo un nutriente crítico. El consumo de leche, yogures y quesos es insuficiente en todas las edades.

Selección y compra de alimentos.

Saber elegir los alimentos más baratos entre los que tienen muy buen aporte nutritivo es aprender a administrar la compra. Para obtener el gasto de una compra debemos conocer el precio por unidad de compra (kilogramo, litro, lata, etc.) de los alimentos.

Veamos un ejemplo: 1 litro de leche fluida cuesta \$25 (prom). 1 caja de leche en polvo de 800 gr cuesta \$120 y una vez reconstituida rinde 6 Litros. ¿Cuánto nos sale el Litro? Estaríamos pagando el L de leche en polvo reconstituida \$ 20 (120 \$ % 6 L = \$ 20 el L). En este caso nos conviene adquirir la leche en polvo ya que nos ahorraríamos \$ 5 por cada litro de leche.

¿Sabías que?...

... No existe diferencia nutricional entre huevos blancos y de color? ¡En tu próxima compra tenlo en cuenta!

Pensemos ahora en las frutas y verduras... Hay que tener siempre presente que los precios de éstas cambian según la época del año. Si compramos los productos de estación podemos hacer economía.

Las frutas y verduras son los alimentos que más aportan vitaminas, minerales, fibra, agua y

fitoquímicos que el cuerpo necesita para mantenerse fuerte y sano.

5 porciones diarias son las necesarias para una alimentación saludable y contribuye a prevenir enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, la diabetes, la obesidad, etc.

¿Marketing es igual a mayor calidad?

Es importante destacar que es posible adquirir productos de igual valor nutritivo a menor costo, si no basamos nuestras compras según el marketing o publicidad que tienen estos. Ya que no solo podrá conseguir más alimentos con el mismo presupuesto, si no también ayudará a frenar la suba indiscriminada de precios. Si tiene alguna duda, solo debe leer la información nutricional que aparece en el envase para saber qué tipo de nutrientes está brindando el producto que vamos a comprar.

