



FUNDACIÓN H. A.  
**BARCELÓ**  
FACULTAD DE MEDICINA



# TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

## DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Guezikaraian, Norma

## NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Castagnani, Estefanía; Ruggirello, Ma Eugenia; Urrutia, Ma Lorena

## TÍTULO DEL TRABAJO:

Análisis nutricional de los alimentos del Programa Precios Cuidados (edición 2020) de Argentina, en el contexto de emergencia económica, alimentaria y epidemiológica

## SEDE:

Buenos Aires

## DIRECTOR/A DE TIF:

Lic. Buks, Adriana

## ASESOR/ES:

Lic. Venini, Cristina

## AÑO DE REALIZACIÓN:

2019

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

<b>1. Resumen .....</b>	<b>2</b>
1.1 <i>Resumen</i> .....	2
1.2 <i>Resumo</i> .....	3
1.3 <i>Abstract</i> .....	4
<b>2. Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Marco teórico .....</b>	<b>6</b>
3.1 <i>Situación socioeconómica de la Argentina</i> .....	6
3.2 <i>Programa Precios Cuidados</i> .....	10
3.3 <i>¿Qué entendemos por “alimentación saludable”?</i> .....	12
3.4 <i>Transición alimentaria nutricional y epidemiológica: causas y consecuencias de una alimentación poco saludable.</i> .....	16
3.5 <i>Situación epidemiológica en la Argentina</i> .....	23
<b>4. Justificación.....</b>	<b>29</b>
<b>5. Objetivos .....</b>	<b>30</b>
5.1 <i>Objetivo general</i> .....	30
5.2 <i>Objetivos específicos</i> .....	30
<b>6. Diseño metodológico .....</b>	<b>30</b>
6.1 <i>Tipo de estudio y diseño:</i> .....	30
6.2 <i>Población:</i> .....	30
6.3 <i>Muestra:</i> .....	30
6.4 <i>Criterios de inclusión</i> .....	31
6.5 <i>Definición operacional de las variables</i> .....	31
6.6 <i>Tratamiento estadístico propuesto</i> .....	35
6.7 <i>Procedimiento para la recolección de información</i> .....	35
<b>7. Resultados .....</b>	<b>36</b>
<b>8. Discusión .....</b>	<b>43</b>
<b>9. Conclusión .....</b>	<b>46</b>
<b>10. Referencias bibliográficas .....</b>	<b>48</b>
<b>11. Anexos.....</b>	<b>52</b>

## **1. Resumen**

### **1.1 Resumen**

**Introducción:** El Programa Precios Cuidados, relanzado en la Argentina en enero del 2020, consiste en regular los precios de los productos más consumidos por la población, entre los que se encuentran alimentos. El presente estudio ofrece una perspectiva integral sobre los cambios en los hábitos alimentarios de la población de hoy en día, la situación económica y epidemiológica actual y la participación del Estado mediante el mencionado Programa.

**Objetivo:** Analizar la calidad nutricional de los alimentos y bebidas que se encuentran en el listado del Programa Precios Cuidados, durante enero de 2020.

**Metodología:** Estudio observacional, descriptivo y transversal. La muestra estuvo representada por 185 alimentos y bebidas del listado del Programa Precios Cuidados en la edición 2020, incluidos hasta el 23 de enero del mencionado año, en Argentina. El muestreo es no probabilístico, intencional. Los datos se recolectaron mediante la lectura de los rótulos de cada producto. Luego, se analizó la calidad nutricional de dichos productos.

**Resultados:** Se obtuvo que el 45% de los productos es excesivo en azúcares, un 29% excede el porcentaje de grasas totales, el 47% contiene grasas saturadas en exceso y que el 10% de los alimentos es excesivo en grasas trans. En cuanto al sodio, se demostró que un 35% de los alimentos son excesivos en dicho mineral. El estudio de la densidad calórica reveló que un 65% resultó ser hipercalórico, el 32% hipocalórico y el 3% normocalórico. Mediante la clasificación según el grupo alimentario perteneciente se obtuvo que un 51% pertenece al grupo de alimentos de consumo opcional, un 21% pertenece al grupo de leche, yogur y queso y el 15% corresponde a legumbres, cereales, papa, pan y pastas. Asimismo, el grupo de carnes y huevos comprende un 4% al igual que el grupo de aceites, frutas secas y semillas; el grupo de verduras y frutas representa un 2%, mientras que el agua segura integra el 3% restante. Teniendo en cuenta el procesamiento del alimento se observó que el 62% son productos ultraprocesados, un 22% son alimentos sin procesar o mínimamente procesados, el 12% son alimentos procesados y un 4% ingredientes culinarios procesados.

**Discusión:** La calidad nutricional de estos alimentos reafirma los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del año 2018 y la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del año 2019. Más allá de la situación económica, la lista de Precios Cuidados, en conjunto con Educación Nutricional, podría ser el punto de inicio para una modificación de los hábitos alimentarios instalados, evitando de esta manera seguir fomentando o acentuando la problemática nutricional de nuestro país.

**Conclusión:** En el actual contexto de emergencia pública, celebramos el relanzamiento del Programa Precios Cuidados como mecanismo que establece precios de referencia y, de esta forma, facilitar el acceso a los alimentos. Sin embargo, consideramos que las políticas alimentarias y nutricionales tienen como desafío dar un salto cualitativo en su enfoque estratégico teniendo en cuenta el contexto epidemiológico actual.

**Palabras claves:** calidad nutricional, estado nutricional, epidemiología, precios cuidados.

## 1.2 Resumo

**Introdução:** O programa Preços Cuidados, relançado na Argentina em janeiro de 2020, consiste em regular os preços dos productos mais consumidos pela população, entre quais se encontram alimentos. O atual estudo oferece uma perspectiva integral sobre as mudanças nos hábitos alimentares da população de hoje em dia, a situação econômica e epidemiológica vigente e a participação do Estado mediante o programa mencionado.

**Objetivos:** Analisar a qualidade nutricional dos alimentos e bebidas que se encontram na lista apresentada pelo Programa Preços Cuidados, durante janeiro de 2020.

**Metodologia:** Estudo observacional, descritivo e transversal. A amostra esteve representada por 185 alimentos e bebidas do listado apresentado pelo Programa Preços Cuidados na edição 2020, incluídos até 23 de janeiro do mesmo ano, na Argentina. O estudo é probabilístico, intencional. Os dados foram coletados mediante a leitura dos rótulos de cada produto. Logo, se analisou a qualidade nutricional de ditos alimentos.

**Resultados:** Obteve-se que 45% dos productos é excessivos em açúcares, um 29% excede a porcentagem de gorduras totais, 47% contem gorduras saturadas em excesso e que 10% dos alimentos são excessivos em gorduras trans. Com respeito ao sódio, demonstrou que 35% dos alimentos possuem um excesso de mineral citado. O estudo da densidade calórica revelou que 65% é hipercalórica, 32% hipocalórica e 3% normocalórica. De acorda a classificação segundo o grupo alimentício que pertence obteve-se que 52% pertence ao grupo alimentício de consumo opcional, 21% pertence ao grupo de leite, logurte e queijo e 15% corresponde a legumes, cereais, batata, pães e massas. Em quanto que, o grupo de carnes e ovos compreende un 4% da mesma forma que o grupo de oleaginosas e sementes; o grupo de verduras e frutas representam 2% em quanto que a água segura integra 3% restante. Tendo em conta o processamento do alimento observou-se que 62% são productos ultraprocessados, um 22% são alimentos sem processar o minimamente processados, 12% são alimentos processados e um 4% ingredientes culinários processados.

**Discussão:** No atual contexto de emergência publica, comemoramos o relançamento do Programa Preços Cuidados como um mecanismo que estabelece preços de referencia e, de esta forma, facilitar o acesso aos alimentos. No entanto, consideramos que as políticas alimenticias e nutricionais têm como desafio dar um salto qualitativo no seu enfoque estratégico levando em conta o contexto epidemiológico atual.

**Palavras-chave:** qualidade nutricional, estado nutricional, epidemiologia, preços cuidados.

### **1.3 Abstract**

**Introduction:** The Precios Cuidados (Care Prices) program, relaunched in Argentina in January 2020, consists of regulating the prices of the most consumed products where food is included. This study is three folded, since offers a comprehensive perspective on i) the changes in the eating habits of today's population, ii) the current economic and epidemiological situation and iii) the participation of the Public administration through the aforementioned program.

**Objective:** To analyze the nutritional quality of the food products included in the Precios Cuidados program, during January 2020.

**Methodology:** This is an observational, descriptive, and cross-sectional study. The sample was represented by 185 food products from the list of products of the aforementioned program, included until January 23rd, 2020. Sampling method was intentionally non-probabilistic. The data was collected by reading each product labels and then, their nutritional quality was analyzed.

**Results:** Our study found that 45% of the products has excess of sugars, 29% exceeds the percentage of total fats, 47% contains excess of saturated fats and that 10% of the food is exceeded in trans fats. As for sodium, it was shown that 35% of the products has excess of this mineral. The study of caloric density revealed that 65% turned out to be hypercaloric, 32% hypocaloric and 3% normocaloric. Through the classification according to the belonging food group, it was obtained that 51% belongs to the group of optional consumption foods, 21% belongs to the milk, yogurt and cheese group and 15% corresponds to legumes, cereals, potatoes, bread and pasta. Likewise, the group of meats and eggs comprises 4%, as does the group of oils, dried fruits and seeds; the group of vegetables and fruits represents 2%, while safe drinking-water belongs to the remaining 3%. Analyzing the degree of food processing, it was observed that 62% are ultra-processed products, 22% are unprocessed or minimally processed foods, 12% are processed foods and 4% are processed culinary ingredients.

**Discussion:** The nutritional quality of these foods reaffirms the results obtained by the National Survey of Risk Factors of the year 2018 and the National Survey of Nutrition and Health of the year 2019. Despite the economic situation, the Precios Cuidados program, together nutritional education, could be the starting point for a modification of the established eating habits, thus avoiding further dissemination of the nutritional problems of our country.

**Conclusion:** In the current public emergency context, we celebrate the relaunch of the Precios Cuidados program as a mechanism that establishes reference prices and, in this way, facilitate access to food. However, we consider that food and nutrition policies have the challenge of making a qualitative leap in their strategic approach considering the current epidemiological context.

**Keywords:** nutritional quality, nutritional status, epidemiology, Care Prices.

## **2. Introducción**

La alimentación es un derecho y una de las necesidades fisiológicas básicas y primordiales del ser humano. Constituye el pilar esencial para el crecimiento, la salud, la educación, la equidad y el desarrollo social. Sin embargo, la situación socioeconómica de los países en vías de desarrollo pone en riesgo el acceso a los alimentos. En este sentido surge la necesidad de explorar propuestas teórico-metodológicas para contar con políticas estructurales conducentes a promover la disponibilidad y el acceso a los alimentos para así constituir una base sólida sobre la Seguridad Alimentaria. Dichas políticas públicas integrales deben contemplar el contexto epidemiológico actual, incluyendo una articulación interministerial e intersectorial en todos los niveles -nacional, provincial y municipal-.

Una de las políticas públicas lanzadas en enero del 2020 en la Argentina es el Programa Precios Cuidados que consiste en regular los precios de los productos más consumidos por la población, entre los que se encuentran alimentos.

Diferentes estudios que serán tratados en el presente trabajo demuestran la creciente prevalencia mundial del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles conexas. La carga cada vez mayor que representan la mala salud y las muertes prematuras atribuibles a las enfermedades crónicas no transmisibles afecta particularmente a los países de ingresos bajos y medianos. La malnutrición (ya sea por exceso o déficit), es una causa importante de enfermedad y mortalidad y varios factores nutricionales en la actualidad contribuyen, en gran medida, a menor cantidad de años de vida, o bien, a que los mismos se encuentren inmersos en alguna enfermedad crónica.

El presente estudio ofrece una perspectiva integral de los cambios en los hábitos alimentarios de la población de hoy en día, la situación económica y epidemiológica actual y la participación del Estado mediante una de las políticas públicas lanzadas: el Programa Precios Cuidados.

### **3. Marco teórico**

#### ***3.1 Situación socioeconómica de la Argentina***

La situación socioeconómica de la Argentina es alarmante, la pobreza urbana alcanza el 35,4% de la población, mientras que la pobreza infantil (niños menores de 14 años) asciende al 52,6%. Por otra parte, la economía cuenta con una inestabilidad de los precios realmente abrumadora teniendo en el último año una inflación del 53,81%, la más alta de los últimos 30 años<sup>1,2</sup>.

Estos indicadores influyen en la capacidad de compra de bienes y servicios de las personas, entre los que se encuentran los alimentos, dificultando el acceso a los mismos.

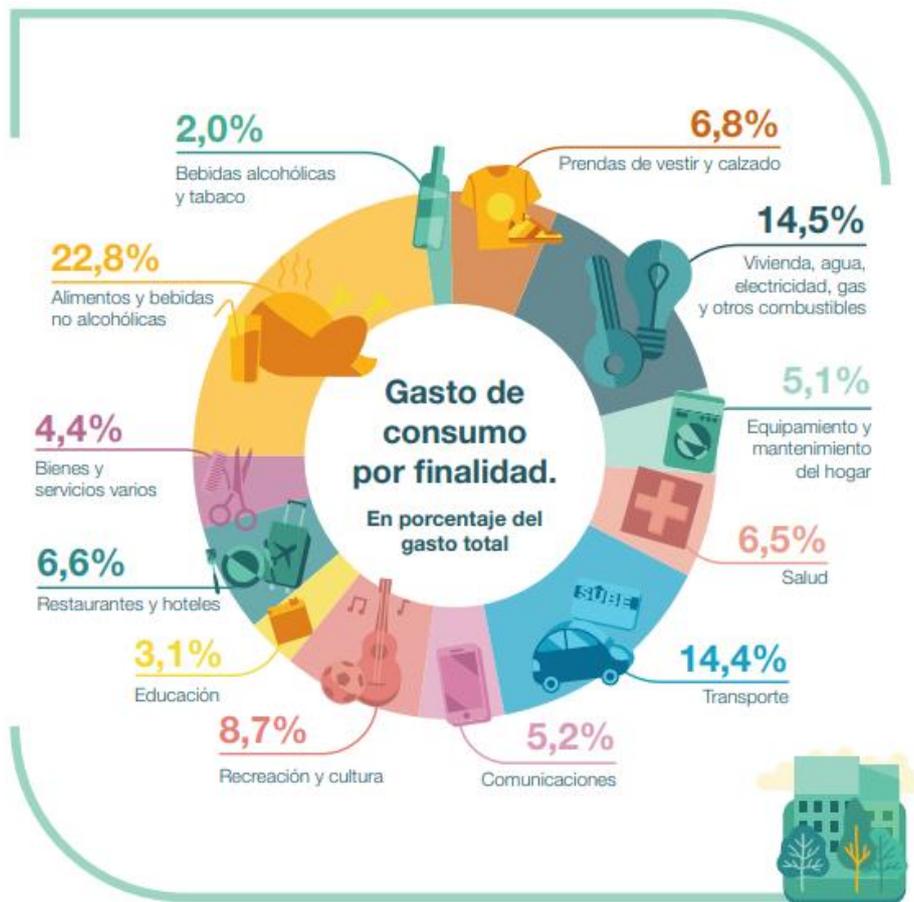
En la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) definió que la Seguridad Alimentaria “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”<sup>3</sup>.

Podemos afirmar, por lo tanto, que en la actualidad la Argentina se encuentra en un contexto de inseguridad alimentaria lo que provoca un consumo inadecuado de alimentos según los requerimientos nutricionales trayendo como consecuencia serios problemas en la salud siendo alguno de ellos irreversibles<sup>4</sup>.

Paralelamente, entre los meses de noviembre del 2017 y noviembre del 2018, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), en convenio con las Direcciones Provinciales de Estadística, llevó a cabo la última Encuesta Nacional de Gasto de los Hogares (ENGHo). El objetivo principal del relevamiento fue obtener información acerca de los gastos y los ingresos de los hogares y sus características sociodemográficas, permitiendo caracterizar las condiciones de vida de los hogares, fundamentalmente en términos de su acceso a los bienes y servicios, y de los ingresos monetarios o en especie. Se utiliza, entre otras cosas, para el diseño de políticas públicas.

De los resultados de ésta se desprende que el porcentaje más alto del gasto de consumo de los hogares a nivel nacional es en alimentos y bebidas no alcohólicas, siendo éste del 22,8%. El 14,5% del gasto se destina a vivienda, agua, electricidad, gas y otros combustibles, mientras que el 14,4% se asigna a transporte. El resto de los gastos tienen una menor representación, correspondiendo a recreación y cultura (8,7%), prendas de vestir y calzado (6,8%), restaurantes y hoteles (6,6%), salud (6,5%), comunicaciones (5,2%), equipamiento y mantenimiento del hogar (5,1%), bienes y servicios varios (4,4%), educación (3,1%) y bebidas alcohólicas y tabaco (2,0%).

Imagen 1: Estructura de gastos de los hogares, en porcentaje. Total del país. Años 2017-2018

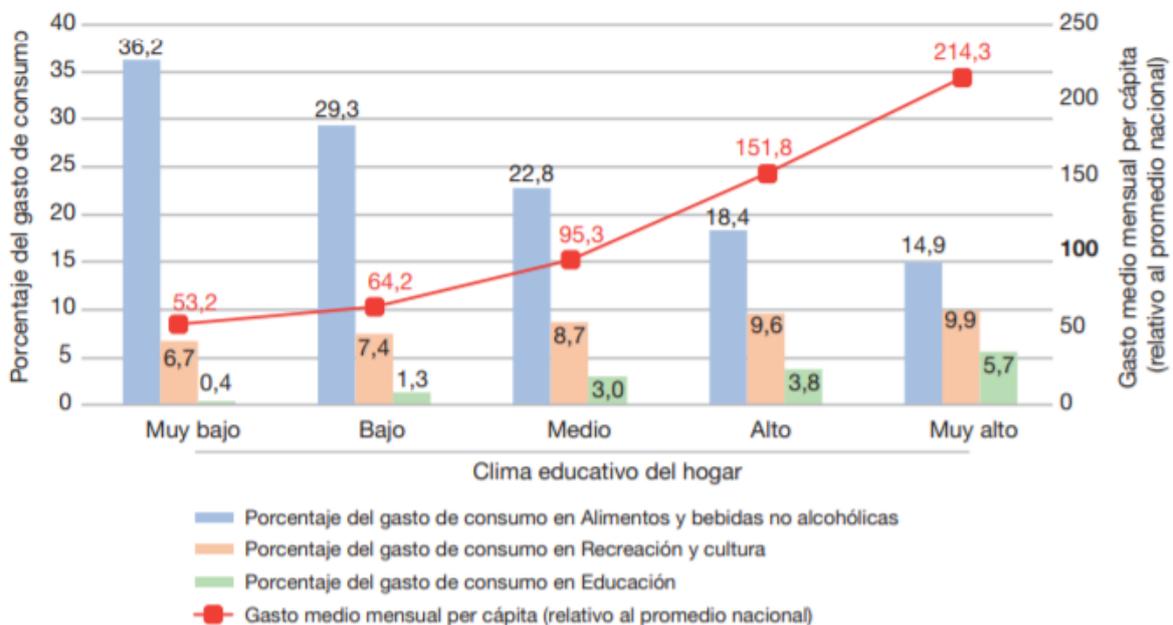


Fuente: INDEC, Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018

Otro dato obtenido de la mencionada encuesta concluye que a mayor gasto del hogar menor será la proporción que se destinará a bienes y servicios de primera necesidad, como por ejemplo los alimentos.

En los hogares con clima educativo muy alto, el gasto en alimentos y bebidas no alcohólicas representa el 14,9% del gasto de consumo. Como se observa en la imagen 2, en hogares con clima educativo muy bajo alcanza un 36,2%. Además, a medida que aumenta el clima educativo de los hogares y, por ende, el nivel de gasto de consumo (es decir, su nivel socioeconómico), aumenta el presupuesto dedicado a educación, salud, recreación y cultura, restaurantes y hoteles y bienes y servicios varios.

Imagen 2: Gasto de consumo en alimentos y bebidas no alcohólicas, recreación y cultura, educación y gasto medio mensual per cápita según clima educativo del hogar. Total del país. Años 2017-2018



Fuente: INDEC, Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018

Por otra parte, esta encuesta analiza el gasto de consumo de los hogares en alimentos y bebidas (ya sea para preparar en el hogar o consumir ya elaborados) en función de su lugar de compra, concluyendo que el 35% se realiza en negocios especializados (panadería, carnicería, verdulería, etcétera); el 25,2%, en supermercados; y el 19,3%, en autoservicios<sup>5</sup>.

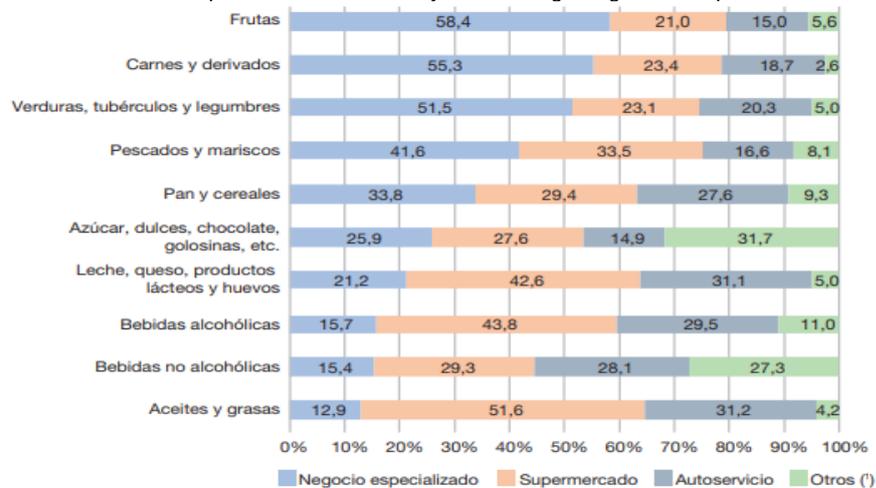
Imagen 3: Gasto de consumo de los hogares en alimentos y bebidas por lugar de compra, en porcentaje. Total del país. Años 2017-2018



Fuente: INDEC, Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018

Con respecto a los alimentos para preparar y consumir en el hogar, dependiendo del tipo de alimento, los hogares utilizan uno u otro canal de compra. Mientras que, para adquirir productos frescos como carnes y sus derivados, y frutas y verduras los hogares prefieren realizar las compras en carnicerías y verdulerías (más de un 50% del gasto se realiza en estos negocios). Para los productos lácteos, quesos, huevos, aceites y grasas, otros alimentos y bebidas alcohólicas utilizan con mayor frecuencia los supermercados<sup>5</sup>.

Imagen 4: Gastos de consumo en selección de productos alimentarios y bebidas según lugar de compra. Años 2017-2018



(\*) Incluye red de cobranzas; comedor / bar del lugar del trabajo, escuela, facultad; puesto ambulante de alimentos; en su trabajo, propio negocio; tienda virtual; restaurante, bar, pizzería, heladería; kiosco, maxi-kiosco; máquina expendedora.

Fuente: INDEC, Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018. Resultados preliminares.

<sup>5</sup> Otros alimentos incluye sal, especias y condimentos, sopas, preparaciones para postres, levaduras y snacks.

Fuente: INDEC, Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018

### **3.2 Programa Precios Cuidados**

En este contexto socioeconómico surge el Programa Precios Cuidados (PPC) cuyo origen data del año 2014. Fue sancionado por el Ministerio de Economía y Finanzas Públicas en conjunto con la Secretaría de Comercio Interior como política estatal con objetivos antiinflacionarios y en el marco del Plan de Seguridad Alimentaria<sup>6</sup>.

El mismo fue creado en 2003 en el marco de la Ley N.º 25.724 / 2002 bajo el Programa de Nutrición y Alimentación Nacional, con el objetivo de posibilitar el acceso de la población en situación de vulnerabilidad social a una alimentación complementaria, suficiente y acorde a las particularidades y costumbres de cada región del país.

En enero del presente, el PPC fue relanzado. De alcance nacional, el mismo se trata de un compromiso asumido por el Gobierno Nacional, las empresas comercializadoras, los distribuidores y sus principales proveedores para una administración de precios razonables.

Los Precios Cuidados son precios de referencia confiables que tienen como objetivo oficiar de comparativo con otros precios en la góndola, evaluar las diferencias y elegir comprar contando con la información necesaria. Este Programa permite asegurar condiciones de competitividad en la economía, cuidar el bolsillo de la población argentina, facilitar el acceso a los productos integrantes y que cada consumidor ejerza su derecho de elegir informado. Es importante destacar que los productos que integran el listado son aquellos que, según estudios de mercado, son consumidos masivamente por la población en nuestro país. Consta de 336 productos que comprenden a alimentos, bebidas, productos de perfumería, higiene, limpieza, entre otros. Del total, 209 corresponden a alimentos y bebidas. De acuerdo con el presente Programa, los productos serán comercializados en 2.278 puntos de venta en todo el país de las 20 cadenas de supermercados Carrefour, Disco, Jumbo, Vea, Walmart, Día, Toledo y La Anónima, entre otros<sup>6</sup>.

A su vez, el PPC incorporó una aplicación gratuita para dispositivos móviles que permite consultar el listado de los 336 productos del Programa, los supermercados adheridos y comparar el precio referencia con el producto elegido.

De esta manera se brinda mayor accesibilidad a la información del Programa a la población siendo posible comparar y optar entre distintas alternativas. Una vez instalada la aplicación, se puede localizar la sucursal más cercana de un supermercado adherido y luego buscar el producto deseado. Asimismo, desde el dispositivo móvil es posible escanear el código de barras, corroborar la disponibilidad del producto y, si existiera alguna irregularidad, informarla completando un formulario<sup>6</sup>.

Como se puede observar en la imagen 5, la aplicación permite realizar una búsqueda georreferenciada de las sucursales adheridas que, en esta primera etapa de relanzamiento, sólo alcanza a las grandes cadenas de supermercados. Luego permite seleccionar los productos de interés en el listado o encontrarlos a partir del escaneo del código de barras y, finalmente, comparar con los precios de otros productos similares.

Cuando cada usuario seleccione un producto a partir de la lista o el código de barras el sistema consultará si el producto se encuentra en stock, si se encuentra bien señalado y si respeta el precio acordado<sup>6</sup>.

Imagen 5: ¿Cómo funciona la App?



Fuente: Ministerio de Desarrollo Productivo, Precios Cuidados, Cómo usar nuestra

### **3.3 ¿Qué entendemos por “alimentación saludable”?**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la alimentación saludable como “aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia y que promueva un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible”<sup>7</sup>.

Asimismo, en la década del 30, y con el surgimiento de la escuela de Nutrición en Argentina, el doctor argentino Pedro Escudero estableció los lineamientos de las llamadas 4 Leyes de la Alimentación, adoptadas a nivel global. Las mismas, marcan los parámetros de referencia para establecer una alimentación saludable<sup>8</sup>.

- 1- Ley de la Cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada individuo; para ello, es necesario tener en cuenta el balance energético. Aquella alimentación que cumpla esta ley se considera suficiente. De no cubrir las necesidades es insuficiente y de ser un aporte mayor es excesiva.
- 2- Ley de la Calidad: todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Al cumplir esta ley, la alimentación es completa. Si el aporte es reducido se denomina carente.
- 3- Ley de la Armonía: esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes. A partir de esta surge la relación con los macronutrientes. Para mantener una relación armónica entre ellos, el aporte sugerido es entre 50 y 60% de hidratos de carbono, predominando un aporte no mayor al 10% de hidratos de carbono simples; una ingesta entre 10 y 15% de proteínas; y grasas entre 25 y 30%. Toda alimentación que cumpla los mencionados parámetros se considera armónica, de no hacerlo se denomina disarmónica.
- 4- Ley de la Adecuación: la alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la/s patología/s que pueda presentar. Cuando no se cumple esta ley, el régimen de alimentación es incorrecto.

En resumen, una alimentación saludable debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

Las cuatro Leyes de la Alimentación están relacionadas entre sí y se complementan. El no cumplimiento de una de ellas lleva a mantener una alimentación no saludable y, por consiguiente, puede conducir a una serie de problemas nutricionales, dentro de ellas la malnutrición, sea por exceso o déficit de nutrientes.

Por otro lado, en el año 2016, el Estado actualizó las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), una herramienta fundamental que traduce las metas nutricionales establecidas para la población general mayor de 2 años que habita el suelo argentino en mensajes prácticos, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, respetando y considerando en todo momento las costumbres locales<sup>9</sup>.

Tienen como propósito contribuir a un cambio de hábitos alimentarios en la población argentina que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida, favoreciendo la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en los alimentos.

Éstas vienen acompañadas por la gráfica de alimentación diaria que muestra el consumo de los diferentes grupos de alimentos y presenta una mención especial en referencia al consumo de sodio a través del mensaje “menos sal” en la parte inferior del mismo, y a la reducción del consumo de ultraprocesados observándose en la parte inferior de la gráfica una porción reducida en la que figuran los alimentos opcionales. Este detalle se puede observar en la imagen 6.

Imagen 6: Gráfico alimenticio, Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2016



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

Su construcción se basó en la proporción de los diferentes grupos de alimentos dentro de un círculo que simula la forma de un plato, es decir, se encuentran representadas las cantidades por porciones que se recomiendan consumir al día. Se acordó dentro de este círculo, la siguiente distribución:

- Grupo 1: el lado izquierdo del círculo está compuesto por verduras y frutas con el fin de resaltar la importancia de aumentar la cantidad de éstas en la alimentación diaria, elegir variedad y al menos 5 porciones por día. Este grupo ocupa un 45% del plato. No incluye papa, batata, choclo ni mandioca.
- Grupo 2: a la derecha del grupo anterior ocupando un 27% del círculo se ubican las legumbres, cereales, papa, pan y pastas. El fin de éste es promover el consumo de legumbres y optar por cereales y derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo debido a su composición nutricional. De este modo, se busca promover el consumo de los alimentos de este grupo ricos en fibra.
- Grupo 3: se encuentra siguiendo el sentido de las agujas del reloj el grupo leche, yogur y queso que corresponde a un 12% del círculo. Las guías buscan promover el consumo con un menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado), preferentemente.

- Grupo 4: corresponde al grupo de carnes y huevos. Este grupo abarca un 9% del círculo. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. Se resalta en este grupo la importancia de aumentar el consumo de pescado fresco, o enlatados como segunda opción.
- Grupo 5: ocupa un 4% del círculo; en este grupo se encuentran aceites, frutas secas y semillas destacándose el uso del aceite preferentemente crudo.
- Grupo 6: corresponde a los alimentos de consumo opcional donde encontraremos los alimentos ultraprocesados. Por lo tanto, la elección debe ser medida y opcional es por ello que ocupa tan sólo un 3% del círculo. Su incorporación en la gráfica se relaciona al arraigo que tiene la elección de estos alimentos en las costumbres y cultura de la población argentina.

Además de los grupos de alimentos, se suman a las GAPA el consumo de agua segura y la actividad física diaria.

A su vez, las Guías hacen énfasis en los siguientes 10 mensajes para una correcta alimentación:

MENSAJE 1 - Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

MENSAJE 2 - Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

MENSAJE 3 - Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

MENSAJE 4 - Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

MENSAJE 5 - Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

MENSAJE 6 - Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

MENSAJE 7 - Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

MENSAJE 8 - Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

MENSAJE 9 - Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

MENSAJE 10 - El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

### ***3.4 Transición alimentaria nutricional y epidemiológica: causas y consecuencias de una alimentación poco saludable.***

El concepto de transición alimentaria nutricional hace referencia a los cambios ocurridos a partir del siglo XX con respecto al patrón alimentario de la población a nivel mundial. Dentro de los cambios más relevantes encontramos un mayor consumo de alimentos de alta densidad energética y bajo contenido de nutrientes; un alto consumo de azúcares e hidratos de carbono refinados; un alto consumo de grasas saturadas, ácidos grasos monoinsaturados "trans" y colesterol; un alto consumo de bebidas alcohólicas; y un deficiente consumo de vegetales y frutas frescas<sup>10</sup>.

Este cambio tiene estrecha relación con la aparición y boom de los productos industrializados, entre los que se encuentran los llamados "ultraprocesados".

Hoy en día contamos con una alta disponibilidad de productos industrializados en los hogares y las escuelas. Su consumo y oferta son cada vez mayores puesto que el ritmo de vida que lleva la población en muchas ocasiones impide que las personas tomen un tiempo para preparar "comidas caseras".

A raíz de la aparición de estos productos, expertos de la universidad de Sao Paulo diseñaron en el año 2010 un sistema de clasificación denominado NOVA, que reagrupa los alimentos no por su aporte nutritivo, sino por el nivel de procesamiento al cual ha sido sometido.

Esta clasificación está compuesta por cuatro grupos de alimentos: los alimentos sin procesar o mínimamente procesados, los ingredientes culinarios procesados, los alimentos procesados y, por último, los productos ultraprocesados<sup>11</sup>:

-Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifican de manera que no agregan ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Incluyen frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche. Las técnicas de procesamiento mínimo son aquellas que prolongan la vida útil de los alimentos.

-Ingredientes culinarios procesados: los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza, como las grasas, aceites, sal y azúcares. Generalmente, estas sustancias no se consumen solas ya que su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y permiten que los platos y las comidas que típicamente se comparten con otras personas sean sabrosos y agradables.

-Alimentos procesados: los alimentos procesados son aquellos a los cuales se les han agregado grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados. El fin principal se encuentra en hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva.

-Productos ultraprocesados: los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o, en algunos casos, ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites generando grasas trans tóxicas, la hidrólisis de las proteínas y el refinamiento de los almidones. En proporción, la mayoría de los ingredientes en los productos ultraprocesados son aditivos como aglutinantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, mejoradores sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes. Algunos ejemplos de productos ultraprocesados son las papas fritas en paquete, snacks salados o dulces; helados; chocolates y caramelos; panes, galletitas y tortas; cereales endulzados para el desayuno; barras de cereales o energizantes; dulces, mermeladas y jaleas; margarina; bebidas gaseosas, azucaradas y energizantes; bebidas azucaradas a base de leche o jugos vegetales; jugos de fruta; bebidas de chocolate.

La Organización Mundial de la Salud y el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer señalan que algunos productos ultraprocesados como las bebidas azucaradas, los snacks de alta densidad energética y la “comida rápida” contribuyen a la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y varios cánceres<sup>12</sup>.

Podemos afirmar, por lo tanto, que estos cambios alimentarios han tenido una incidencia directa en el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad y, por ende, de sus patologías concomitantes. Hoy en día, las principales consecuencias de una alimentación inadecuada son el sobrepeso y la obesidad<sup>13</sup>.

En 2008 la OMS declara la obesidad una epidemia mundial, siendo la primera vez que una enfermedad no infecciosa adquiere tal denominación<sup>14</sup>.

Este aumento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y patologías concomitantes hace referencia a la llamada “transición epidemiológica”.

La misma, implica un cambio en los patrones de enfermedad y en las causas de muerte donde se genera un paso de la mortalidad infantil elevada y epidemias infecciosas a una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo la obesidad la principal.

Según la definición de la OMS se considera a la obesidad como un exceso de grasa corporal que se genera cuando el ingreso energético es superior al gasto energético, determinado a su vez por la actividad física reducida durante un período suficientemente largo. El principal indicador que se utiliza para la clasificación del sobrepeso y obesidad es el índice de masa corporal. Éste se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). De acuerdo con su resultado es posible catalogar el exceso de peso según su gravedad<sup>15</sup>.

Este desequilibrio energético se ve influenciado por la compleja interacción de factores genéticos, conductuales y el ambiente físico y social. En años recientes se han identificado factores genéticos que explican la mayor susceptibilidad de algunos individuos a la obesidad. El incremento tan abrupto de la obesidad que ha ocurrido en las últimas décadas y su gran extensión obedecen principalmente a cambios importantes en la alimentación de la población, al patrón de actividad física y a otros factores de índole sociocultural<sup>16,17,18</sup>.

Nos encontramos en un contexto de reducción de la actividad física siendo algunas de las causas la reducción del trabajo físico debido a adelantos tecnológicos, el uso cada vez mayor del transporte público, el uso de ascensores y escaleras mecánicas y una reducción del tiempo dedicado al aire libre por inseguridad, preferencia de los juegos electrónicos y la televisión. En los últimos 30 años la obesidad pasó a ser un problema de salud pública a nivel mundial.

Como citamos anteriormente, el sobrepeso y la obesidad representan un problema de salud pública asociado no solamente con una esperanza de vida menor, sino con el riesgo de contraer una serie de enfermedades que, además de trastornos físicos, conllevan alteraciones funcionales, emocionales y sociales. Éstas, se denominan Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) donde se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas, la hipertensión, las dislipemias y la enfermedad renal<sup>19</sup>.

A continuación, citaremos las principales ECNT que se relacionan estrechamente con los hábitos alimentarios:

- Diabetes mellitus: la diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles elevados de azúcar en sangre, o glucemia. Existen dos tipos de diabetes: tipo 1 que ocurre cuando el propio sistema inmunológico produce una destrucción de las células beta del páncreas, lo que origina una deficiencia total de insulina, por lo tanto, se carece de hormona que permite el ingreso de la glucosa de los alimentos a las células del organismo; y tipo 2 que suele ser consecuencia del sobrepeso, la obesidad, la mala alimentación y el sedentarismo, en este caso existe producción de insulina pero la misma actúa de forma inadecuada. En ambos casos, la glucosa se acumula en la sangre y los órganos no reciben la energía necesaria para su funcionamiento. El aumento del azúcar en sangre por encima de valores normales se denomina hiperglucemia.

Ésta, sostenida y sin tratamiento, puede dar lugar a complicaciones en diferentes órganos, como los ojos, riñones, corazón, arterias y pies, entre otras.

- Enfermedades cardiovasculares: las enfermedades cardiovasculares constituyen un conjunto de entidades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Cuando afecta a estos últimos, puede comprometer otros órganos como el cerebro (enfermedad cerebrovascular), los miembros inferiores, los riñones y el corazón.

Dentro de las enfermedades cardiovasculares las de mayor ocurrencia son la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular. A su vez, la enfermedad coronaria es la enfermedad del corazón secundaria al compromiso de las arterias coronarias. Puede manifestarse como angina de pecho o en forma aguda como infarto de miocardio. La enfermedad cerebrovascular se manifiesta principalmente en forma de ataques agudos (ACV) ya sea por obstrucción o sangrado de una arteria. En cualquiera de los dos casos, pueden comprometerse en forma transitoria o permanente las funciones que desempeña el sector del cerebro irrigado por esa arteria.

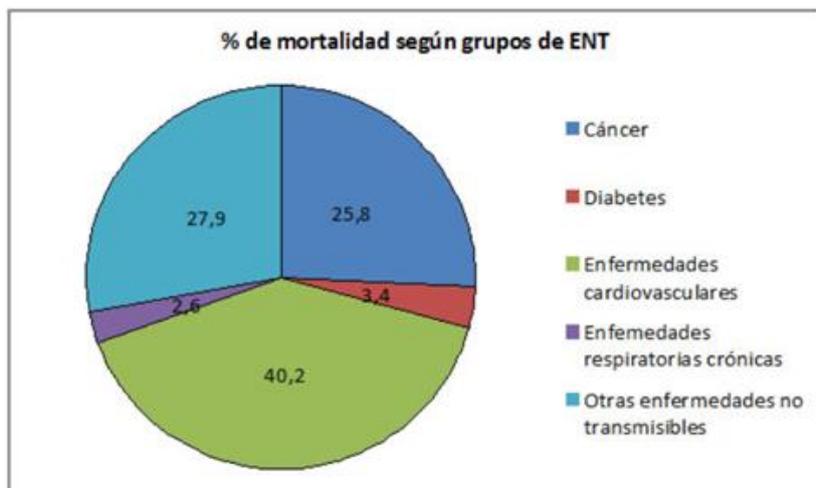
- Cáncer: el cáncer es un conjunto de enfermedades en las cuales el organismo produce un exceso de células malignas (cancerosas), con un crecimiento anormal que invade tejidos sanos. Las células de estos tumores pueden invadir tejidos cercanos y diseminarse a otras partes del cuerpo. Cuando el cáncer se disemina de un sector del organismo a otro se llama metástasis.
- Hipertensión arterial: es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante un largo período de tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente.
- Dislipemias: es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre (fundamentalmente colesterol y triglicéridos). El exceso de colesterol en sangre produce la acumulación de éste dentro de las arterias, fenómeno que se conoce con el nombre de placa. Esto hará que las arterias disminuyan su calibre y endurezcan, comprometiendo la llegada de oxígeno y nutrientes al órgano al cual irrigan, (corazón, cerebro, miembros inferiores), con la consecuente afectación de éste.

Está demostrado que la combinación de niveles elevados de colesterol con otros factores de riesgo cardiovascular (tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes) aumenta notablemente el riesgo de daño arterial y por ende el riesgo cardiovascular global (posibilidad de sufrir un ataque cardiaco o cerebral).

- Enfermedad renal: la enfermedad renal crónica es el funcionamiento anormal de los riñones por más de 3 meses o la alteración estructural de los mismos. Se relaciona principalmente con la presencia de diabetes e hipertensión arterial, aunque otros factores de riesgo cardiovascular como el consumo de tabaco y el colesterol elevado también pueden predisponer a su desarrollo.

Estas ECNT son consideradas padecimientos de alta prioridad debido al impacto que tienen en la calidad de vida de la población, ya que son la principal causa de incapacidad o muerte prematura. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2012 ocurrieron alrededor de 56 millones de defunciones a nivel mundial. Cerca de dos terceras partes de dichas defunciones (35 millones) fueron ocasionadas por diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, EPOC y otras ECNT. Se estima que el 75% de estas defunciones por ECNT ocurrieron en países de ingresos bajos y medios. Según la base de datos de la Dirección de Estadísticas e Información en Salud del 2013, en nuestro país constituyen más del 70% de las muertes. Dentro de este grupo, como se verifica en la imagen 7, las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte (40,2%), seguido por el cáncer con un 27,9%, 3,4% de diabetes y 2,6% enfermedades respiratorias crónicas<sup>20</sup>.

Imagen 7: Distribución porcentual de los años de vida perdidos por muerte prematura por categoría, Argentina, 2013.



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación, Dirección de Estadísticas e Información en Salud 2013.

### **3.5 Situación epidemiológica en la Argentina**

La Argentina implementó un estudio de vigilancia epidemiológica a través de diferentes encuestas: la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) y la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS).

Con respecto a la ENFR, su última edición fue en el año 2018. Ésta fue realizada en el último trimestre de dicho año por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación, a través de la Secretaría de Promoción de la Salud, Prevención y Control de Riesgos y su Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles en conjunto con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). Su principal objetivo es proporcionar información válida, confiable y oportuna sobre los factores de riesgo y prevalencias de las principales enfermedades no transmisibles en la población de 18 años y más de la República Argentina. Sus resultados son alarmantes: determinaron que el 61,6% de los argentinos tiene exceso de peso. En una proporción de 36,2% de personas con sobrepeso y 25,4% con obesidad<sup>21</sup>.

Otro indicador medido, por ejemplo, fue la prevalencia de diabetes observando que la glucemia elevada aumentó de 9,8% a 12,7% respecto de la edición anterior de 2013. Este aumento significativo está en consonancia con el marcado crecimiento del exceso de peso, uno de los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes.

Haciendo referencia a la hipertensión arterial (mayor o igual a 140/90 mmHg), se realizaron dos mediciones, una primera etapa por auto reporte evidenciando un 34,6% y luego, en una segunda etapa, por medio de una medición objetiva observando un 40,6% de la población con presión arterial elevada. Además, este indicador mostró diferencias según variables sociodemográficas que manifiestan un menor alcance a las prácticas preventivas en las poblaciones en mayor situación de vulnerabilidad: menor nivel educativo, con cobertura de salud pública y en los ingresos más bajos.

Por otra parte, la prevalencia de colesterol elevado por autorreporte fue del 28,9%, porcentaje que se mantuvo estable respecto de la 3° edición de la ENFR. Al igual que en el caso de presión arterial, continúan evidenciándose brechas por variables sociodemográficas que impactan negativamente en aquellos grupos más vulnerables.

En relación con el consumo de alcohol, se verificó un 13,3% de consumo episódico, siendo un 8,4% la prevalencia de consumo de alcohol regular de riesgo (consumo de más de un trago promedio por día en mujeres y 2 tragos promedio por día en hombres en los últimos 30 días). En el 2016, el consumo nocivo de alcohol causó 3 millones de muertes, por lo tanto, resulta preocupante la tendencia creciente de consumo de alcohol en el país, tanto en cuanto al descenso de la edad de inicio, al crecimiento del consumo en las adolescentes mujeres, como al incremento constante del consumo en adultos particularmente los jóvenes<sup>22</sup>.

Sobre la actividad física baja, ésta ascendió a 64,9% en la 4° edición de la ENFR. Esto significa que aproximadamente 6 de cada 10 personas no realiza la actividad física recomendada, lo cual es un dato preocupante. La actividad física produce efectos beneficiosos en la salud presente y futuro de las personas en todas las etapas de la vida.

En los adultos, la práctica de actividad física regular, a nivel cardiometabólico, disminuye el riesgo de padecer hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 y muertes por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Además, reduce la incidencia de padecer algunos tipos de cánceres y ayuda a mantener un peso saludable<sup>23</sup>.

Por último, y no por ello menos importante, con respecto a la alimentación el indicador de consumo de al menos 5 porciones diarias de frutas o verduras al día no reflejó cambios estadísticamente significativos respecto de la edición anterior ya que sólo el 6% de la población cumplió con la recomendación de consumo diario. En la Argentina, los cambios en las prácticas alimentarias siguen una tendencia mundial y atraviesan a todo el entramado social, afectando especialmente a los grupos en mayor situación de vulnerabilidad.

Imagen 8: Principales resultados de la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018 y comparación 2005-2018. Autorreporte.

	2005 (IC 95)	2009 (IC 95)	2013 (IC 95)	2018 (IC 95)
Actividad física baja (%)	///	54,9% (53,7 - 56,1)	54,7% (53,2 - 56,2)	64,9% (63,9 - 65,9)
Siempre/casi siempre utiliza sal después de la cocción o al sentarse a la mesa	23,1% (21,9 - 24,5)	25,3% (24,4 - 26,3)	17,3% (16,4 - 18,2)	16,4% (15,6 - 17,3)
Consumo de al menos 5 porciones de frutas o verduras al día	///	4,8% (4,4 - 5,3)	4,9% (4,3 - 5,5)	6,0% (5,5 - 6,6)
Exceso de peso (sobrepeso + obesidad) (%)	49,0% (47,2 - 50,9)	53,4% (52,0 - 55,0)	57,9% (56,1 - 59,6)	61,6% (60,6 - 62,6)
Sobrepeso (IMC $\geq 25$ y $< 30$ )	34,4% (33,4 - 35,5)	35,4% (34,6 - 36,3)	37,1% (36,0 - 38,2)	36,2% (35,2 - 37,2)
Obesidad (IMC $\geq 30$ ) (%)	14,6% (13,9 - 15,5)	18,0% (17,4 - 18,7)	20,8% (19,9 - 21,8)	25,4% (24,4 - 26,4)
Prevalencia de presión arterial elevada (entre quienes se midieron alguna vez en la vida)	34,5% (33,3 - 35,7)	34,6% (33,6 - 35,5)	34,1% (32,9 - 35,3)	34,6% (33,7 - 35,6)
Prevalencia de colesterol elevado (entre quienes se midieron alguna vez en la vida)	27,8% (26,5 - 29,1)	29,1% (28,1 - 30,2)	29,8% (28,5 - 31,1)	28,9% (27,8 - 30,1)
Prevalencia de glucemia elevada o diabetes (población total) (%)	8,4% (7,8 - 9,1)	9,6% (9,1 - 10,1)	9,8% (9,1 - 10,4)	12,7% (12,1 - 13,4)

Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018

Imagen 9: Principales resultados de la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018 y comparación 2005-2018. Mediciones objetivas (físicas y bioquímicas).

	Total (IC 95)	Prevalencia por autorreporte	
		Si (*) (IC 95)	No (†) (IC 95)
<b>Mediciones físicas y bioquímicas</b>			
Presión arterial elevada por mediciones ( $\geq 140/90$ mmHg)	40,6% (39,2 - 41,9)	59,1% (56,7 - 61,5)	32,0% (30,3 - 33,7)
Glucemia elevada o diabetes por mediciones ( $\geq 110$ mg/dl)	8,4% (7,2 - 9,6)	31,4% (26,3 - 36,5)	5,0% (4,0 - 6,0)
Colesterol elevado por mediciones ( $\geq 200$ mg/dl)	30,7% (28,4 - 33,0)	46,2% (41,8 - 50,5)	29,1% (26,4 - 31,8)
<b>Peso corporal</b>			
Exceso de peso (sobrepeso + obesidad)	66,1% (64,8 - 67,3)		
Sobrepeso (IMC $\geq 25$ y $< 30$ )	33,7% (32,6 - 34,8)		
Obesidad (IMC $\geq 30$ )	32,4% (31,2 - 33,7)		

(\*) Proporción de personas que registraron mediciones objetivas elevadas sobre el total de personas que declararon tener presión arterial/glucemia/colesterol elevado en el autorreporte.

(†) Proporción de personas que registraron mediciones objetivas elevadas sobre el total de personas que declararon no tener presión arterial/glucemia/colesterol elevado en el autorreporte.

Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018

Podemos afirmar que los resultados expuestos anteriormente están en concordancia con lo observado en la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2). La misma fue realizada en los años 2018-2019, a niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años, y en adultos de ambos sexos de 18 y más.

Esta encuesta es una herramienta fundamental para realizar un diagnóstico de la situación epidemiológica sobre el estado nutricional, los patrones alimentarios y los hábitos de consumo de la población de NNyA y adultos que viven en la República Argentina.

Como resultados más relevantes para nuestro estudio, se puede observar que la prevalencia de exceso de peso en la población de menores de 5 años fue del 13,6%, siendo el sobrepeso un 10% y la obesidad el 3,6% restante.

Imagen 10: Prevalencia de bajo peso, baja talla, emaciación, sobrepeso, obesidad y exceso de peso en niños y niñas de 0 a 59 meses total y según situación socioeconómica. ENNyS 2. Argentina, 2018-2019.

Variables y categorías	Bajo peso (P/E $< -2$ DE)			Baja Talla (T/E $< -2$ DE)			Emaciación (P/T $< -2$ DE)			Sobrepeso (IMC/E $> 2$ DE y $\leq 3$ DE)			Obesidad (IMC/E $> 3$ DE)			Exceso de peso (Sobrepeso+Obesidad)			
	%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%		
		LI	LS		LI	LS		LI	LS		LI	LS		LI	LS				
<b>Total</b>	1,7*	1,0	2,8	7,9	6,6	9,4	1,6*	1,0	2,4	10,0	8,6	11,7	3,6	2,9	4,4	13,6	11,9	15,6	
<b>Quintil de ingresos del hogar por UC</b>	Q1 (Bajo)	2,6*	1,0	6,8	11,5	8,4	15,7	1,3*	0,7	2,4	8,8	6,6	11,7	3,2	2,3	4,5	12,0	9,5	15,2
	Q2 (Medio-bajo)	1,5*	0,8	2,8	7,5	5,4	10,4	1,2*	0,7	2,3	8,4	6,7	10,5	3,2	2,3	4,6	11,6	9,5	14,2
	Q3 (Medio)	1,3*	0,7	2,5	7,6	5,9	9,8	1,2*	0,6	2,3	15,4	10,7	21,7	4,3*	2,8	6,4	19,7	14,9	25,7
	Q4 (Medio-alto)	1,0*	0,5	1,8	5,4	3,8	7,5	2,0*	0,9	4,6	10,2	7,3	14,1	3,9*	1,9	7,6	14,1	10,6	18,5
	Q5 (Alto)	1,0*	0,5	2,3	4,0	2,6	6,1	2,6*	1,0	6,8	8,9	6,1	12,7	3,6*	1,9	6,7	12,5	8,5	17,9

DE: Desvío estándar; IC95%: Intervalo de confianza del 95%; IMC/E: Índice de masa corporal para la edad; LI: Límite inferior; LS: Límite superior; OS: Obra Social; P/E: Peso para la edad; P/T: Peso para la talla; Q: quintilo; T/E: Talla para la edad; UC: Unidad consumidora

Fuente: ENNyS 2. Argentina, 2018-2019.

Por otro lado, con respecto a los NNYA de 5 a 17 años, la prevalencia de exceso de peso fue del 41,1%, siendo la proporción de sobrepeso y obesidad del 20,7% y 20,4% respectivamente.

Imagen 11: Prevalencia de delgadez, baja talla, sobrepeso, obesidad y exceso de peso en población de 5 a 17 años total y según situación socioeconómicas. ENNyS 2. Argentina, 2018-2019.

Variables y categorías		Delgadez			Baja talla			Sobrepeso			Obesidad			Exceso de peso		
		(IMC/E < -2DE)			(T/E < -2DE)			(IMC/E > 1 y ≤ 2DE)			(IMC/E > 2DE)			(Sobrepeso+Obesidad)		
		%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%	
	LI	LS		LI	LS		LI	LS		LI	LS		LI	LS		
<b>Total</b>		<b>1,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>3,7</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>20,7</b>	<b>19,4</b>	<b>22,1</b>	<b>20,4</b>	<b>18,3</b>	<b>22,7</b>	<b>41,1</b>	<b>39,3</b>	<b>43,0</b>
<b>Quintil de ingresos del hogar por UC</b>	<i>Q1 (Bajo)</i>	1,6*	0,9	2,7	3,8	2,7	5,5	20	17,3	22,9	20,3	16,9	24,1	40,2	36,7	43,8
	<i>Q2 (Medio-bajo)</i>	0,9*	0,5	1,7	5,4	4,0	7,3	19,9	17	23,1	20,1	16,9	23,7	40,0	36,2	43,9
	<i>Q3 (Medio)</i>	1,2*	0,7	2,0	4,1	2,6	6,6	18,8	15,9	22,1	23,3	19,5	27,6	42,1	37,9	46,5
	<i>Q4 (Medio-alto)</i>	2,4*	1,4	4,0	2,4	1,4	4,0	23,0	19,6	26,8	19,7	16,2	23,7	42,7	38,3	47,1
	<i>Q5 (Alto)</i>	0,7*	0,3	1,6	1,3	0,7	2,3	23,1	19,5	27,1	18,4	14,1	23,7	41,5	36,1	47,1

DE: Desvío estándar; IC95%: Intervalo de confianza del 95%; IMC/E: Índice de masa corporal para la edad; LI: Límite inferior; LS: Límite superior; OS: Obra Social; Q: quintilo; T/E: Talla para la edad; UC: Unidad consumidora

\* Coeficiente de variación mayor a 20%

Fuente: ENNyS 2. Argentina, 2018-2019.

En el caso de la malnutrición por déficit, los datos indican que la prevalencia de emaciación, bajo peso y delgadez en todos los grupos es baja desde una perspectiva poblacional. Pero la baja talla fue mayor en la población en situación de vulnerabilidad social para todas las edades.

En relación con la población adulta, la prevalencia de exceso de peso fue del 67,9%, la de sobrepeso fue del 34% y la de obesidad del 33,9%, con diferencias significativas según nivel de ingreso.

Imagen 12: Prevalencia de sobrepeso, obesidad y exceso de peso en población de 18 años y más total y según situación socioeconómica. ENNyS 2. Argentina, 2018-2019.

VARIABLES Y CATEGORÍAS		EXCESO DE PESO			SOBREPESO			OBESIDAD		
		%	IC 95%		%	IC 95%		%	IC 95%	
			LI	LS		LI	LS		LI	LS
<b>Total</b>		<b>67,9</b>	<b>66,4</b>	<b>69,4</b>	<b>34,0</b>	<b>32,4</b>	<b>35,6</b>	<b>33,9</b>	<b>32,3</b>	<b>35,5</b>
<b>Quintil de ingresos del hogar por UC</b>	<i>Q1 (Bajo)</i>	67,6	64,0	70,9	30,6	27,1	34,3	36,9	33,0	41,0
	<i>Q2 (Medio-bajo)</i>	69,7	65,8	73,4	33,2	29,5	37,3	36,5	32,8	40,3
	<i>Q3 (Medio)</i>	69,7	65,7	73,4	35,4	31,9	39,1	34,3	30,7	38,0
	<i>Q4 (Medio-alto)</i>	69,9	66,5	73,0	35,7	32,5	39,1	34,2	31,0	37,4
	<i>Q5 (Alto)</i>	63,1	59,5	66,6	34,1	31,0	37,4	29,0	25,9	32,4

IC95%: Intervalo de confianza del 95%; LI: Límite inferior; LS: Límite superior; OS: Obra Social; UC: Unidad consumidora; Q: quintilo

Fuente: ENNyS 2. Argentina, 2018-2019.

Como resultado de la realización de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos los datos confirman consistentemente que el consumo diario de alimentos saludables es significativamente menor en los grupos de niveles educativos bajos y en los de menores ingresos.

Los NNyA consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas respecto de los adultos.

Todos estos datos contribuyen a explicar el crecimiento acelerado en la prevalencia de la obesidad en niños y niñas<sup>24</sup>.

#### **4. Justificación**

Desde fines del siglo XX, nos encontramos en un contexto epidemiológico alarmante: la prevalencia de personas con sobrepeso y obesidad y, por lo tanto, las enfermedades que traen aparejadas (como la diabetes, hipertensión, dislipemias, entre otras) aumenta rápidamente con el correr de los años como consecuencia de una alimentación inadecuada.

En paralelo, la inseguridad alimentaria, es decir, el acceso limitado a los alimentos asociado a los niveles de pobreza también se hace presente en nuestro país.

En el marco de la emergencia económica, el Estado Nacional relanza en enero del presente el Programa Precios Cuidados con el fin de atender y mejorar la situación actual. El principal objetivo del Programa se encuentra en regular los precios de alimentos y bebidas de consumo masivo, sin analizar los patrones de consumo reinantes.

Sin embargo, teniendo en cuenta que la Argentina en los últimos 30 años se encuentra en una emergencia no sólo económica y alimentaria, sino que también epidemiológica y sanitaria, consideramos que es indispensable analizar la calidad nutricional de los alimentos de este Programa.

## **5. Objetivos**

### **5.1 Objetivo general**

Analizar la calidad nutricional de los alimentos y bebidas que se encuentran en el listado del Programa Precios Cuidados, durante enero de 2020.

### **5.2 Objetivos específicos**

- Identificar la cantidad de nutrientes críticos de los alimentos y bebidas de la muestra del listado del Programa Precios Cuidados y relacionarla con la realidad epidemiológica del país.
- Adecuar el porcentaje de alimentos y bebidas que integran la muestra del listado del Programa Precios Cuidados en relación con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) de 2016.
- Definir los alimentos y bebidas de la muestra del listado del Programa Precios Cuidados según su nivel de procesamiento de acuerdo con el Sistema de Clasificación NOVA del año 2010.

## **6. Diseño metodológico**

### **6.1 Tipo de estudio y diseño:**

Observacional, descriptivo y transversal.

### **6.2 Población:**

Alimentos y bebidas del listado del Programa Precios Cuidados de la edición 2020, incluidos hasta el 23 de enero del 2020 en la Argentina.

### **6.3 Muestra:**

- Tipo de muestreo: no probabilístico
- Técnica de muestreo: intencional
- Tamaño de la muestra:

185 alimentos y bebidas del listado del Programa Precios Cuidados de la edición 2020, incluidos hasta el 23 de enero del 2020 en la Argentina.

#### **6.4 Criterios de inclusión**

- ❖ Toda sustancia sólida o líquida que reúna las características de un alimento o bebida apta para consumo humano.
- ❖ Formar parte del listado del Programa Precios Cuidados de la edición 2020 hasta el 23 de enero del corriente año en la Argentina.

#### **6.5 Definición operacional de las variables**

Azúcares libres: monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares que se encuentran presentes naturalmente en miel, jarabes y jugos de fruta.

Cantidad total de azúcares libres:

Como criterio de clasificación se utilizó el Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) del año 2016.

1. Excesivo en azúcares libres: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (considerada en kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libres x 4 kcal) es igual o mayor al 10% del total de energía (kcal).
2. No excesivo en azúcares libres: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libres x 4 kcal) es menor al 10% del total de energía (kcal).

Cantidad total de grasas: contenido total de grasas de un producto alimenticio. Se compone de ácidos grasos de los tres grupos principales (ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados), que se distinguen por su composición química.

Cantidad total de grasas totales:

Como criterio de clasificación se utilizó el Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) del año 2016.

1. Excesivo en grasas totales: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 kcal) es igual o mayor al 30% del total de energía (kcal).
2. No excesivo en grasas totales: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 kcal) es menor al 30% del total de energía (kcal).

Grasas saturadas: moléculas de grasa sin enlaces dobles entre las moléculas de carbono. Los ácidos grasos saturados que más se utilizan actualmente en productos alimenticios son C14, C16 y C18. En el caso de la leche y el aceite de coco, los ácidos grasos saturados son desde el C4 al C18.

Cantidad total de grasas saturadas:

Como criterio de clasificación se utilizó el Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) del año 2016.

1. Excesivo en grasas saturadas: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 kcal) es igual o mayor al 10% del total de energía (kcal).
2. No excesivo en grasas saturadas: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 kcal) es menor al 10% del total de energía (kcal).

Grasas trans: tipo de grasas que resulta de la hidrogenación de ácidos grasos insaturados o que ocurre naturalmente en la leche y la carne de ciertos animales. Los ácidos grasos trans más comunes en los productos alimenticios son los isómeros (18:1 trans) derivados de la hidrogenación parcial de aceites vegetales.

Cantidad total de grasas trans:

Como criterio de clasificación se utilizó el Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) del año 2016.

1. Excesivo en grasas trans: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas trans (gramos de grasas trans x 9 kcal) es igual o mayor al 1% del total de energía (kcal).
2. No excesivo en grasas trans: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas trans (gramos de grasas trans x 9 kcal) es menor al 1% del total de energía (kcal).

Sodio: elemento blando, de color blanco plateado, que se encuentra en la sal de mesa y otros alimentos. 1 gramo de sodio equivale aproximadamente a 2,5 gramos de sal. Cantidad total de sodio:

Como criterio de clasificación se utilizó el Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) del año 2016.

1. Excesivo en sodio: si la razón entre la cantidad de sodio (calculada en miligramos) en cualquier cantidad dada del producto y la energía (kcal) es igual o mayor a 1:1.
2. No excesivo en sodio: si la razón entre la cantidad de sodio (calculada en miligramos) en cualquier cantidad dada del producto y la energía (kcal) es menor a 1:1.

Densidad calórica: relación entre las calorías y el volumen del alimento calculada en kilocalorías/ gramos.

1. Hipocalórico: si la relación entre las calorías y el volumen del alimento calculado en kilocalorías (kcal)/ gramos (g) es menor a 0,9 kcal/g.
2. Normocalórico: si la relación entre las calorías y el volumen del alimento calculado en kilocalorías (kcal)/ gramos (g) es mayor o igual a 0,9 kcal/g y menor o igual a 1,1 kcal/g.
3. Hipercalórico: si la relación entre las calorías y el volumen del alimento calculado en kilocalorías (kcal)/ gramos (g) es mayor a 1,1 kcal/g.

Grupo de alimentos perteneciente: grupo de alimentos al que pertenece según las Guías Alimentarias Argentinas. Los mismos se agrupan según sus principales nutrientes aportados.

Grupo de alimentos perteneciente:

1. Verduras y frutas: aportan vitaminas, minerales, fibra alimentaria y agua.
2. Legumbres, cereales, papa, pan y pastas: alimentos fuente o aportan energía, fibra alimentaria, hidratos de carbono complejos y vitaminas del complejo B.
3. Leche, yogur y queso: alimentos fuente o aportan calcio, proteínas, Vitaminas A y D.
4. Carnes y huevos: alimentos fuente o aportan proteínas, hierro y vitaminas del complejo B.
5. Aceites, frutas secas y semillas: alimentos fuente o aportan ácidos grasos esenciales, energía, vitamina E.
6. Alimentos de consumo opcional: alimentos grasos o con azúcares libres.
7. Agua segura.

Tipo de alimento: clasificación de los alimentos según su procesamiento de acuerdo con el sistema de clasificación NOVA.

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifican de manera que no agregan ninguna sustancia nueva. Las técnicas de procesamiento mínimo son aquellas que prolongan la vida útil de los alimentos.
2. Ingredientes culinarios procesados: sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza. Éstas, no se consumen solas, sino que forman parte de la preparación de los alimentos, y permiten que los platos y las comidas sean sabrosos y agradables.

3. Alimentos procesados: aquellos a los cuales se les han agregado grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados.
4. Productos ultraprocesados: formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. Pueden contener poca cantidad de alimentos enteros o ninguna. Son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. Algunas sustancias que contiene son grasas, aceites, almidones y azúcar, grasas trans y aditivos como aglutinantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, mejoradores sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes.

#### **6.6 Tratamiento estadístico propuesto**

Se realizó una matriz tripartita de datos para poder analizar los datos obtenidos, de esta forma, se calcularon frecuencias relativas y absolutas.

#### **6.7 Procedimiento para la recolección de información**

Se recolectó la información mediante la lectura de los rótulos de cada producto, los cuales fueron obtenidos en comercios declarados oficiales según el mencionado programa. De aquellos productos que no contaban con rotulación en su envase, la información nutricional fue obtenida del Sistema de Análisis de Registro de Alimentos (SARA) del Ministerio de Salud de la Nación.

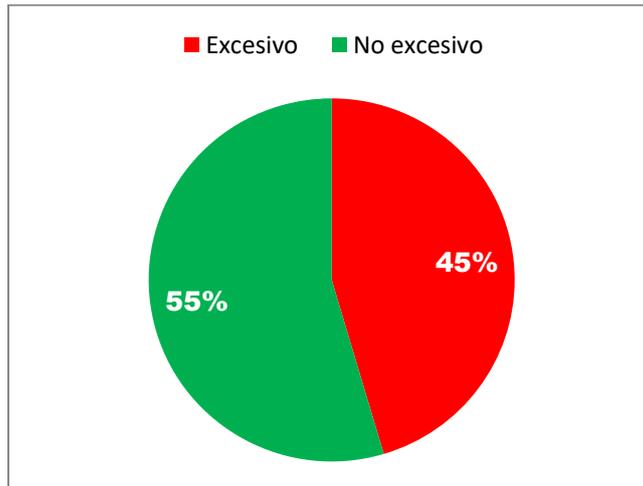
## **7. Resultados**

Al verificar el listado de los alimentos del Programa Precios Cuidados, obtenemos que el mismo está integrado por 8 aceites de girasol, 5 aguas minerales (con y sin gas), 2 variedades de atún en lata (al agua y en aceite), 1 variedad de huevos (6 unidades), pollo entero aditivado, 4 variedades de carne de vaca (espinazo, tapa de asado, picada común y roast beef), cebolla, lechuga, manzana, zapallo anco, papa (todos de supermercado), 5 arroces refinados, 6 tipos de fideos, 5 tipos de harinas refinadas, 5 variedades de pan rallado/rebozador, 5 tapas (de tarta, empanadas, pastel), 1 lata de garbanzos remojados, 4 variedades de leche en polvo, 9 leches fluidas, 10 tipos de quesos (2 cremosos, 1 de máquina de supermercado, 4 untables, 3 rallados), 15 variedades de yogur, 2 purés de papa instantáneo, 3 tipos de crema de leche, 2 tipos de manteca, 1 caldo de gallina, 1 premezcla de chipá, 9 panes envasados (de tipo lactal, para pancho y para hamburguesa), 12 variedades de galletitas, 3 variedades de tostadas comerciales, 1 fiambre de cerdo, 2 tipos de hamburguesas, 2 tipos de salchichas, 2 cacaos en polvo, 3 mermeladas, 2 dulces compactos (membrillo y batata), 2 dulces de leche, 18 postres, 8 jugos, 8 tipos de gaseosas, 6 variedades de cerveza, 6 variedades de vino y 1 leche chocolatada.

La siguiente información surge del relevamiento y análisis nutricional contenido en los rótulos de estos 185 alimentos. Los mismos fueron seleccionados para el trabajo de campo durante el mes de febrero de 2020.

De acuerdo con las variables presentadas, el primer análisis arroja como resultado que 84 alimentos exceden el máximo permitido de azúcares libres según la clasificación del año 2016 de la Organización Panamericana de Salud (OPS) (tal cual consta en el apartado 6.5 “Definición operacional de las variables”), frente a 101 que no lo exceden, representando un 45% y 55% respectivamente del total.

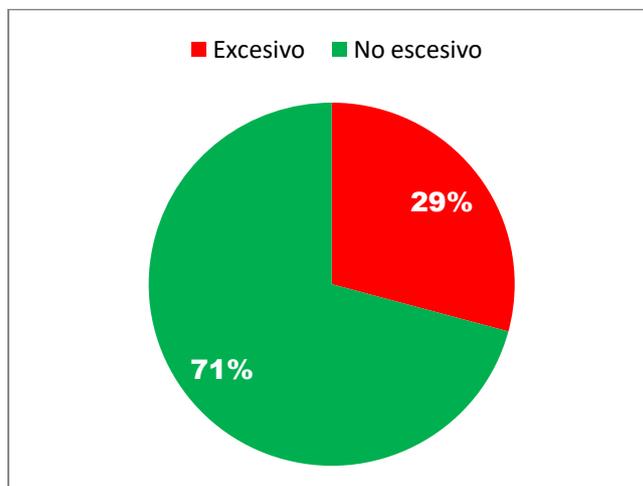
Gráfico N° 1: Clasificación según cantidad de Azúcares



Fuente: elaboración propia

Con respecto a las grasas totales, se detectaron 54 alimentos que exceden el porcentaje de grasas totales según la clasificación de la OPS del año 2016 (tal cual consta en el apartado 6.5 “Definición operacional de las variables”), representando un 29%. En contrapartida, aquellos no excesivos ascienden a 71% con 131.

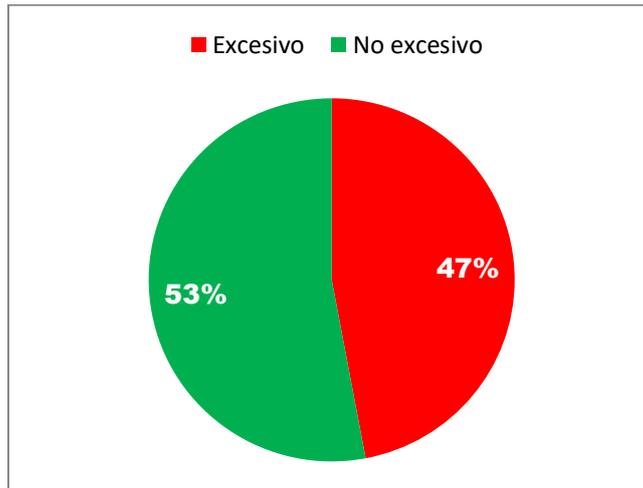
Gráfico N° 2: Clasificación según cantidad de Grasas Totales



Fuente: elaboración propia

Analizando la siguiente variable, se observa que los alimentos que contienen grasas saturadas en exceso representan un 47% con 87 productos en su haber, y 53% no excede con un total de 98 unidades según la clasificación de la OPS del año 2016 (tal cual consta en el apartado 6.5 “Definición operacional de las variables”).

Gráfico N° 3: Clasificación según cantidad de Grasas Saturadas



Fuente: elaboración propia

La cuarta variable analizada fue la clasificación según la cantidad de grasas trans, observándose que un 90% (167) del total no son excesivos en este nutriente mientras que el 10% (18) restante es excesivo según la clasificación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016 (tal cual consta en el apartado 6.5 "Definición operacional de las variables").

Gráfico N° 4: Clasificación según cantidad de Grasas Trans



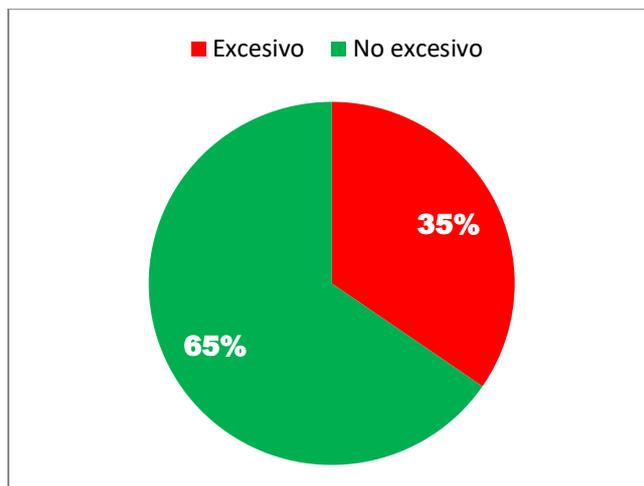
Fuente: elaboración propia

Los 18 alimentos clasificados como excesivos en grasas trans son los únicos que contienen este nutriente. Dicho de otro modo, el **100%** de los alimentos que contienen grasas trans, lo hacen de un modo excesivo.

Luego, se procedió a analizar la cantidad de sodio contenida en cada alimento y de esta manera poder clasificarlos en excesivos o no excesivos según el modelo de perfil de nutrientes de la OPS del año 2016 (tal cual consta en el apartado 6.5 “Definición operacional de las variables”).

Los resultados obtenidos indican que un 65% (121) de los alimentos analizados no son excesivos en sodio y que un 35% (64) sí lo son.

*Gráfico N°5: Clasificación según cantidad de Sodio*

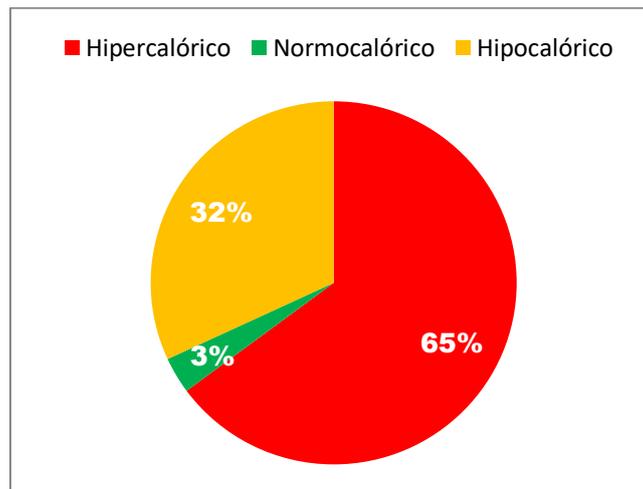


*Fuente: elaboración propia*

Posteriormente se calcularon las densidades calóricas (kcal/gramo) de todas las unidades de análisis (tal cual consta en el apartado 6.5 “Definición operacional de las variables”).

Un 65% (120) resultó ser hipercalórico, el 32% (59) hipocalórico y el 3% (6) normocalórico.

Gráfico N° 6: Clasificación según Densidad Calórica

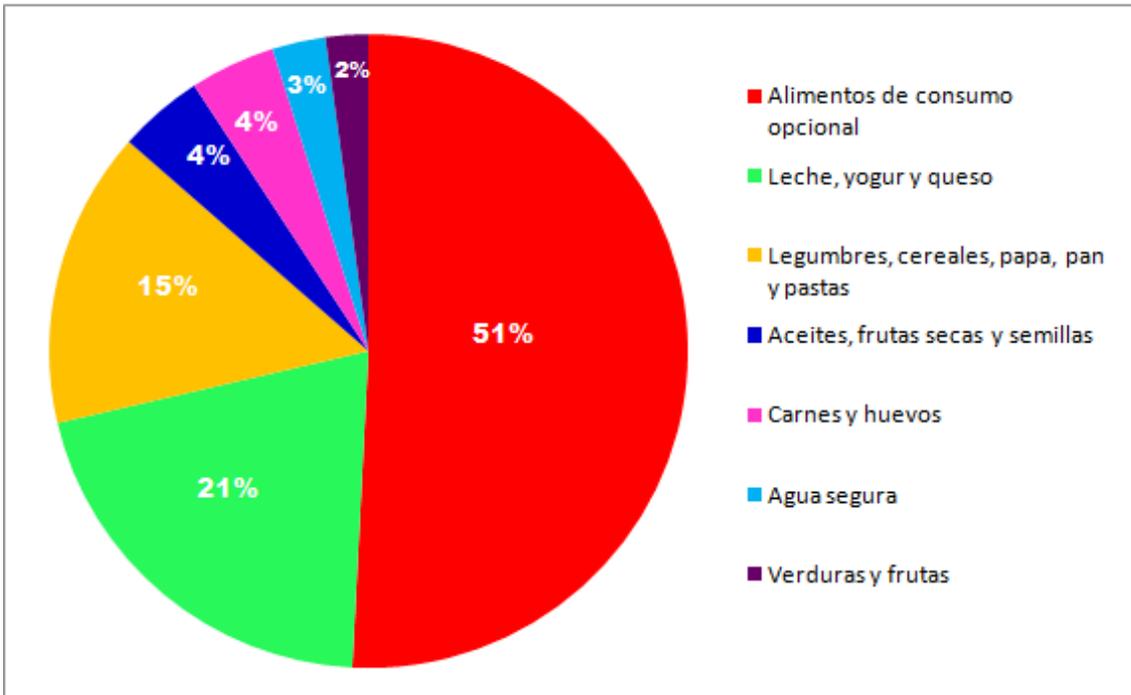


Fuente: elaboración propia

La séptima variable estudiada fue la clasificación según el grupo alimentario perteneciente. Se tomaron como referencia las Guías Alimentarias Argentinas que diferencia los alimentos según sus principales nutrientes aportados (tal cual consta en el apartado 6.5 "Definición operacional de las variables").

Como resultado se obtuvo que un 51% (94) pertenece al grupo de alimentos de consumo opcional, un 21% (38) pertenece al grupo leche, yogur y queso y el 15% (28) corresponde a legumbres, cereales, papa, pan y pastas. Asimismo, el grupo de carnes y huevos es del 4% (8) al igual que el grupo de aceites, frutas secas y semillas (8). Por último, el grupo de verduras y frutas representa un 2% (4), mientras que el agua segura (5) integra el 3% restante.

Gráfico N° 7: Clasificación según Grupo Alimentario perteneciente.



Fuente: elaboración propia

Asimismo, se realizó un gráfico comparativo entre los porcentajes antes descriptos y la imagen actual de las GAPA, obteniendo como resultado una distribución visualmente diferente y distante de los mensajes de las Guías Alimentarias.

Gráfico N° 8: Comparativo distribución GAPA y PPC

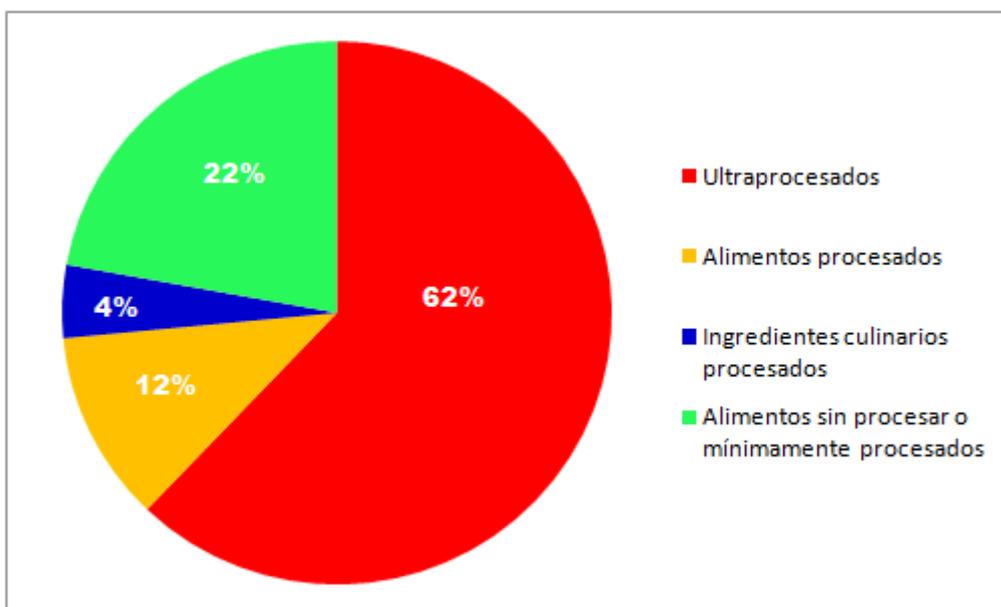


Fuente: elaboración propia

La octava variable analizada fue el tipo de alimento, teniendo en cuenta la clasificación según su procesamiento de acuerdo al Sistema NOVA (tal cual consta en el apartado 6.5 “Definición operacional de las variables”).

De ello deriva que más de la mitad de los alimentos son productos ultraprocesados con un 62% (115), los alimentos sin procesar o mínimamente procesados representan un 22% (41), luego los alimentos procesados son un 12% (21) y finalmente ingredientes culinarios procesados un 4% (8).

Gráfico N° 9: Clasificación del alimento según su proceso



Fuente: elaboración propia

## **8. Discusión**

Al analizar en profundidad los productos, podemos destacar ciertos puntos para tener en cuenta: en el grupo de las legumbres, cereales, papa, pan y pastas no encontramos ningún alimento integral, tanto los arroces como los fideos y las harinas son refinadas; la única legumbre que integra este grupo corresponde a garbanzos remojados el cual, debido a su presentación en lata, es excesivo en sodio.

En el grupo de los aceites, frutas secas y semillas no encontramos variedad, tan solo ocho aceites, todos de girasol. Sin embargo, entre postres en polvo y postrecitos lácteos encontramos 18 variedades diferentes, todas excesivas en azúcares.

Lo mismo ocurre con los 15 tipos de yogures integrantes en este listado, todos exceden en azúcares, dato para tener en cuenta ya que este alimento altamente consumido por niños y niñas está socialmente visto como “saludable”.

En referencia a frutas y hortalizas frescas encontramos sólo cuatro opciones como manzana, lechuga, zapallo anco y cebolla.

Por otro lado, entre galletitas y tostadas comerciales encontramos 15 productos, la mayoría excesivos en grasas saturadas y azúcares.

Con respecto a las bebidas, mientras que hay cinco tipos de aguas (con y sin gas), en contrapartida el listado incluye ocho tipos de jugos (en polvo y listos para consumir), ocho tipos de gaseosas (regulares y versión light), una leche chocolatada, seis variedades de cervezas y seis de vinos (de los cuales 5 son en envase tetrabrick).

Finalizando este breve análisis, el listado incluye siete tipos de carnes procesadas entre los que se encuentran salchichas, fiambre de cerdo, medallones de carne y atún enlatado; alimentos excesivos en sodio, ultraprocesados y en su mayoría altos en grasas saturadas. Por otro lado, las carnes frescas se componen de cinco cortes diferentes algunos de ellos son la tapa de asado, la carne picada común, el roast beef y el espinazo; cortes excesivos en grasas totales y grasas saturadas.

Otro dato para tener en cuenta es la cantidad de productos que contienen y que son excesivos en grasas trans. Desde el año 2014 existe la Ley “Argentina libre de grasas trans” la cual regula el contenido de éstas en los alimentos.

Entre estos productos se encuentran diferentes tipos de galletitas, salchichas, medallones de carne y distintos tipos de quesos.

Teniendo en cuenta que el objetivo principal del Programa Precios Cuidados se relaciona con la regulación de los precios principales del consumo masivo y no es una meta la alteración de las pautas de consumo de la sociedad, entendemos que los alimentos que integran este listado son los mayormente consumidos en la Argentina.

Dicho esto, podemos afirmar que la calidad nutricional de estos alimentos se condice con los resultados arrojados tanto por la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) del año 2018 como la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) del año 2019. Estas encuestas reflejan un aumento en la prevalencia de exceso de peso (tanto de obesidad como de sobrepeso) que supera el 60% en adultos y el 40% en niños, niñas y adolescentes. Lo mismo sucede con la diabetes o glucemia elevada en ayunas, la cual alcanza el 12,7%. Además, evidencian una gran prevalencia de colesterol (28,9%) e hipertensión (34,6%) y un bajo consumo diario de frutas y hortalizas (sólo el 6% de la población llega a la recomendación diaria de consumo).

Por otro lado, los datos de las mencionadas encuestas indican que el consumo de alimentos saludables y la prevalencia de exceso de peso presentan diferencias significativas según nivel de ingresos: a menor ingreso, mayor es la prevalencia de exceso de peso y menor es el consumo de alimentos saludables. Además, la Encuesta Nacional de Gasto de los Hogares (ENGHo) del año 2018 demuestra que, a menor ingreso, mayor es el porcentaje de éste destinado a los alimentos. Es por ello por lo que, al formar parte de una política antiinflacionaria, interpretamos que el Programa Precios Cuidados, si bien está destinado a toda la población residente en la Argentina, afecta en mayor medida a los individuos con menores ingresos.

Consideramos que hacer sólo hincapié en el acceso a los alimentos significa la ausencia de una clara política alimentaria que defina estratégicamente los cambios necesarios en la dieta de la población para prevenir o corregir problemas de salud nutricional.

Más allá de la situación económica, la lista de Precios Cuidados, en conjunto con educación alimentaria nutricional (EAN) podría ser una referencia para también empezar a modificar malos hábitos alimentarios instalados promoviendo la salud de la población y hábitos correctos de alimentación, evitando de esta manera seguir fomentando o acentuando la problemática nutricional de nuestro país.

Para concluir, podemos agregar que, en este sentido, la educación alimentaria nutricional posee un lugar prioritario. Entendemos que una medida acorde en materia de educación es la implementación del Rotulado Nutricional Frontal.

Éste representa una herramienta que brinda información más clara sobre las características del contenido de nutrientes del alimento, presentando la información en el frente del envase.

La educación nutricional no contempla sólo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición. El nutricionista es el principal educador en esta materia. Consideramos que la integración de estos profesionales de la salud en diferentes ámbitos públicos como privados, hace a la asistencia técnica.

Esto facilita el desarrollo de políticas y Programas que contribuyan a fomentar la comprensión pública sobre la importancia de la sana alimentación y la creación de entornos que faciliten la elección de opciones saludables, tanto para individuos como para instituciones.

## **9. Conclusión**

A partir de los resultados obtenidos, se demuestra que aproximadamente la mitad de los alimentos del Programa Precios Cuidados son excesivos en azúcares y en grasas saturadas, la décima parte contiene y excede en grasas trans, poco más de un tercio exceden en sodio y más de la mitad son hipercalóricos, corresponden a productos de consumo opcional según las Guías Alimentarias Argentinas o son productos ultraprocesados.

Por otro lado, los datos de las distintas encuestas poblacionales realizadas en nuestro país dan cuenta que el principal problema se encuentra en la malnutrición por exceso, como sobrepeso y obesidad. Además, muestran la gran prevalencia y aumento de las enfermedades ligadas a la alimentación, como las cardiopatías, hipertensión y diabetes.

Al realizar el análisis de los alimentos y bebidas que componen el listado del Programa Precios Cuidados, tomando como referencia las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA), concluimos lo lejos que éstos se encuentran de las recomendaciones alimentarias.

Más de la mitad de los productos incluidos en el Programa son alimentos de consumo opcional y son muy escasos aquellos que corresponden a frutas y hortalizas frescas, mientras que, en las GAPA, estos grupos comprenden el 3 y 45% respectivamente. Además, el listado no incluye cereales integrales, legumbres secas ni cortes de carne magra.

Por otra parte, en sintonía con el punto anterior, el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles se condice con el alto porcentaje de alimentos ultraprocesados presentes en el Programa, según NOVA. Éstos suelen contener significativas cantidades de azúcares, sodio y grasas. Así mismo, los alimentos mínimamente procesados o naturales representan menos de un cuarto de los productos incluidos en el programa.

En el actual contexto de emergencia pública, celebramos el relanzamiento del Programa Precios Cuidados, que incorpora productos de primeras marcas referentes del mercado, como mecanismo que establece precios de referencia y, de esta forma, facilitar el acceso a los alimentos.

Sin embargo, consideramos que las políticas alimentarias y nutricionales tienen como desafío dar un salto cualitativo en su enfoque estratégico contemplando el contexto epidemiológico actual.

De acuerdo con todo lo planteado, se anhela que este trabajo sirva como referencia para futuras investigaciones relacionadas a la temática.

## **10. Referencias bibliográficas**

---

<sup>1</sup>Bancomundial.org. Buenos Aires; 2019 [Citado 24 en 2020]. Argentina: panorama general. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/country/argentina/overview>

<sup>2</sup>Estudiodelamo.com. Buenos Aires; 2019 [Citado 24 en 2020]. Índice de inflación en Argentina anual y mensual: últimos años. Disponible en: <http://estudiodelamo.com/inflacion-argentina-anual-mensual-2019/>

<sup>3</sup>FAO. Roma; 2009 [Citado 24 en 2020]. El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>

<sup>4</sup>BBC News Mundo. España; 2019 [Citado 24 en 2020]. Crisis en Argentina: 3 datos que muestran cómo se ha deteriorado la economía del país en las últimas semanas. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-49525952>

<sup>5</sup>INDEC. Ministerio de Hacienda, Presidencia de la Nación. Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) 2017-2018. 2019. Disponible en: [https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/sociedad/engho\\_2017\\_2018\\_resultados\\_preliminares.pdf](https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/sociedad/engho_2017_2018_resultados_preliminares.pdf)

<sup>6</sup>Secretaría de Comercio Interior, Ministerio de Economía y Finanzas Públicas, Presidencia de la Nación. Programa Precios Cuidados, res. 51/2019; 2019. [Citado 24 en 2020]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/precios-cuidados>

<sup>7</sup>Organización Mundial de la Salud. EE. UU.; 2018 [Citado 24 en 2020]. Temas de salud: Nutrición. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<sup>8</sup>Laura López, Marta Suárez. Fundamentos de Nutrición Normal. 1ra ed, 7ma impresión. Buenos Aires. El Ateneo; 2013.

<sup>9</sup>Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. 2016. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_completa\\_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf)

<sup>10</sup>Mercedes López de Blanco, Andrés Carmona. La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. An Venez Nutr. 2005; v.18 n.1. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522005000100017](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100017)

<sup>11</sup>Bruna Menegassi, Juliana Barros de Almeida, Mi Ye Marcaida Olimpio, Marina Schiavinato Massei Brunharo, Fernanda Ramos Langa. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. *Ciência&SaúdeColetiva*. 2005;23(12):4165-4176.

<sup>12</sup>Organización Mundial de la Salud. Génova; 2003 [Citado 24 en 2020]. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=EC7578091A3C42FD98667BD0CA48FD7A?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=EC7578091A3C42FD98667BD0CA48FD7A?sequence=1)

<sup>13</sup>Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Mendoza Mejia, D Valle Gutiérrez, Managua; 2016. Causas y consecuencias de una nutrición inadecuada. [Citado 24 en 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/3769/>

<sup>14</sup>Bes Rastrollo. Obesidad: la epidemia del siglo XXI. Universidad de Navarra. 2017;78(1):1-5.

<sup>15</sup>Organización Mundial de la Salud. EE. UU.; 2018 [Citado 24 en 2020]. Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

<sup>16</sup>Ministerio de Salud. Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud. Presidencia de Costa Rica. Encuesta Nacional de Nutrición. San José; 1996. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/centro-de-informacion/material-publicado/investigaciones/encuestas-de-salud/encuestas-de-nutricion/2731-encuesta-nacional-de-nutricion-2008-2009-fasciculo-1-antropometria/file>

<sup>17</sup>Peña M, Bacallao J. La Obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública. PAHO Publicación Científica. 2000; 576: 3 -11.

<sup>18</sup>Corsica J, Hood M. Trastornos alimentarios en un ambiente obesogénico. Factores determinantes y prevención del ambiente obesogénico. Journal of the American Dietetic Association. 2011; 111(7): 996-1000.

<sup>19</sup>Eduardo García-García et all. La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública. Una reflexión. Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud, Hospitales Federales de Referencia y Hospitales de Alta Especialidad. Salud pública de México. 2008; 50 (6).

<sup>20</sup>Organización Mundial de la Salud. Suiza; 2014 [Citado 24 en 2020]. Status Report on Noncommunicable Diseases 2014. Disponible en: [http://who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854\\_eng.pdf](http://who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf)

<sup>21</sup>INDEC. Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR). 2019. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10\\_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf)

<sup>22</sup>Organización Mundial de la Salud. Ginebra; 2018 [Citado 24 en 2020]. El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=EC7578091A3C42FD98667BD0CA48FD7A?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=EC7578091A3C42FD98667BD0CA48FD7A?sequence=1)

<sup>23</sup>Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles, Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. Buenos Aires; 2007 [Citado 24 en 2020]. Actividad física. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>

<sup>24</sup>Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. Tercera Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS). 2019. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001602cnt-2019-10\\_encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001602cnt-2019-10_encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf)

# **Anexos**

## **11. Anexos**

- ***Diccionario de variables***

A continuación, se detallan las variables analizadas en la investigación:

Variable 1: Clasificación según cantidad de Azúcares Libres

No Excesivo (01)

Excesivo (02)

Variable 2: Clasificación según cantidad de Grasas Totales

No Excesivo (01)

Excesivo (02)

Variable 3: Clasificación según cantidad de Grasas Saturadas

No Excesivo (01)

Excesivo (02)

Variable 4: Clasificación según cantidad de Grasas Trans

No Excesivo (01)

Excesivo (02)

Variable 5: Clasificación según cantidad de Sodio

No Excesivo (01)

Excesivo (02)

Variable 6: Clasificación según Densidad Calórica

Hipocalórico (01)

Normocalórico (02)

Hiperocalórico (03)

Variable 7: Grupo de alimentos perteneciente

Verduras y frutas (01)

Legumbres, cereales, papa, pan y pastas (02)

Leche, yogur y queso (03)

Carnes y huevos (04)

Aceites, frutas secas y semillas (05)

Alimentos de consumo opcional (06)

Agua segura (07)

Variable 8: Tipo de alimento/producto según su proceso

Alimento sin procesar o mínimamente procesado (01)

Ingrediente culinario procesado (02)

Alimento procesado (03)

Producto ultraprocesado (04)

• **Matriz de Datos**

UA	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8
1	01	01	01	01	01	03	06	04
2	01	01	01	01	01	03	06	04
3	01	02	02	01	01	03	06	01
4	01	02	02	01	01	03	06	01
5	01	02	02	01	01	03	06	01
6	01	02	02	01	01	03	06	04
7	01	02	02	02	01	03	06	04
8	01	02	02	01	02	03	06	04
9	01	01	01	01	01	03	02	01
10	01	01	01	01	01	03	02	01
11	01	01	01	01	01	03	02	01
12	01	01	01	01	01	03	02	01
13	01	01	01	01	01	03	02	01
14	01	01	01	01	01	03	02	01
15	01	01	01	01	01	03	02	01
16	01	01	01	01	01	03	02	01
17	01	01	01	01	01	03	02	01
18	01	01	01	01	01	03	02	03
19	01	01	02	01	02	03	06	04
20	01	01	01	01	01	03	02	03
21	01	01	01	01	01	03	02	03
22	01	01	01	01	01	03	02	03

---

<b>23</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>24</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>25</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>26</b>	01	01	02	01	02	03	02	04
<b>27</b>	01	02	02	01	02	03	02	04
<b>28</b>	01	01	02	01	02	03	02	04
<b>29</b>	01	02	02	01	02	03	02	04
<b>30</b>	01	02	02	01	02	03	02	04
<b>31</b>	01	02	02	02	02	03	06	04
<b>32</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>33</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>34</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>35</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>36</b>	01	01	01	01	01	03	02	03
<b>37</b>	01	01	01	01	02	03	06	04
<b>38</b>	01	01	01	01	02	03	06	04
<b>39</b>	01	01	01	01	02	03	06	04
<b>40</b>	01	01	01	01	02	03	06	04
<b>41</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>42</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>43</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>44</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>45</b>	01	01	01	01	02	03	06	04
<b>46</b>	02	02	02	01	01	03	06	04
<b>47</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>48</b>	01	01	02	02	02	03	06	04
<b>49</b>	01	01	02	01	01	03	06	04
<b>50</b>	02	01	02	01	01	03	06	04
<b>51</b>	02	01	02	02	01	03	06	04
<b>52</b>	02	02	02	02	01	03	06	04
<b>53</b>	02	02	02	02	01	03	06	04
<b>54</b>	02	01	02	02	01	03	06	04
<b>55</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>56</b>	02	02	02	02	01	03	06	04
<b>57</b>	01	01	01	01	02	03	06	04
<b>58</b>	01	01	01	01	02	03	06	04
<b>59</b>	01	01	01	01	01	03	06	04
<b>60</b>	01	01	01	01	02	03	02	03
<b>61</b>	01	02	02	01	01	03	04	01
<b>62</b>	01	02	02	02	01	03	04	01
<b>63</b>	01	02	02	01	01	03	04	01
<b>64</b>	01	02	02	01	01	03	04	01
<b>65</b>	01	02	02	01	01	03	04	01
<b>66</b>	01	01	01	01	02	02	04	03
<b>67</b>	01	01	01	01	02	03	04	03

---

<b>68</b>	01	02	02	01	02	03	06	04
<b>69</b>	01	02	02	02	02	03	06	04
<b>70</b>	01	02	02	01	02	03	06	04
<b>71</b>	02	02	02	01	02	03	06	04
<b>72</b>	01	02	02	02	02	03	06	04
<b>73</b>	01	02	02	01	01	03	04	01
<b>74</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>75</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>76</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>77</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>78</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>79</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>80</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>81</b>	02	01	02	01	01	03	06	04
<b>82</b>	02	01	02	01	01	03	06	04
<b>83</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>84</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>85</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>86</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>87</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>88</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>89</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>90</b>	02	01	01	01	02	03	06	04
<b>91</b>	02	01	01	01	01	03	06	04
<b>92</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>93</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>94</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>95</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>96</b>	01	01	01	01	01	01	07	01
<b>97</b>	01	01	01	01	01	01	07	01
<b>98</b>	01	01	01	01	01	01	07	01
<b>99</b>	01	01	01	01	01	01	07	01
<b>100</b>	01	01	01	01	01	01	07	01
<b>101</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>102</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>103</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>104</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>105</b>	01	01	01	01	02	01	06	04
<b>106</b>	01	01	01	01	02	01	06	04
<b>107</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>108</b>	02	01	01	01	01	01	06	04
<b>109</b>	01	01	01	01	01	01	06	04
<b>110</b>	01	01	02	02	01	01	06	04
<b>111</b>	01	02	02	02	01	01	06	04
<b>112</b>	01	01	01	01	01	01	06	04

---

113	01	01	01	01	01	01	06	04
114	01	01	01	01	01	01	06	04
115	01	01	01	01	01	01	06	04
116	01	01	01	01	01	01	06	04
117	01	01	01	01	01	01	06	04
118	01	01	01	01	01	01	06	04
119	01	01	01	01	01	01	06	04
120	01	01	01	01	01	01	06	04
121	01	01	01	01	02	01	01	01
122	01	01	01	01	02	01	01	01
123	01	01	01	01	01	01	02	01
124	01	01	01	01	01	01	01	01
125	01	01	01	01	01	01	01	01
126	02	02	02	01	02	01	03	01
127	02	02	02	01	02	01	03	01
128	02	02	02	01	02	01	03	01
129	02	02	02	01	02	01	03	01
130	02	02	02	01	02	01	03	01
131	02	01	02	01	02	01	03	01
132	02	02	02	01	02	01	03	01
133	02	01	02	01	02	01	03	01
134	02	02	02	01	02	01	03	01
135	02	02	02	01	02	01	03	01
136	02	02	02	01	02	01	03	01
137	02	01	02	01	02	01	03	01
138	02	01	02	01	02	01	03	01
139	02	01	02	01	01	01	06	04
140	02	01	02	01	01	02	03	04
141	02	01	02	01	01	02	03	04
142	02	01	01	01	02	01	03	04
143	02	01	01	01	02	01	03	04
144	02	01	01	01	02	01	03	04
145	02	01	01	01	01	01	03	04
146	02	01	01	01	01	01	03	04
147	02	01	01	01	01	01	03	04
148	02	01	01	01	01	01	03	04
149	02	01	01	01	01	01	03	04
150	02	02	02	01	01	02	03	04
151	02	01	01	01	02	01	03	04
152	02	01	01	01	02	01	03	04
153	02	01	02	01	01	02	03	04
154	02	01	02	01	01	02	03	04
155	01	02	02	02	02	03	03	03
156	01	02	02	02	02	03	03	03
157	01	02	02	01	02	03	03	03

158	01	02	02	01	02	03	03	03
159	01	02	02	01	02	03	03	03
160	01	02	02	01	02	03	03	03
161	01	02	02	02	02	03	03	04
162	01	02	02	02	01	03	03	04
163	01	02	02	02	01	03	03	04
164	01	02	02	01	02	03	03	04
165	02	01	02	01	01	03	06	04
166	02	01	02	01	01	03	06	04
167	02	01	02	01	01	03	06	04
168	02	01	02	01	01	03	06	04
169	02	01	02	01	01	03	06	04
170	02	01	02	01	01	03	06	04
171	02	01	02	01	01	03	06	04
172	02	01	02	01	01	03	06	04
173	02	01	02	01	01	03	06	04
174	02	01	02	01	01	03	06	04
175	02	01	02	01	01	03	06	04
176	02	01	02	01	01	03	06	04
177	02	01	02	01	01	03	06	04
178	01	02	02	01	01	03	05	02
179	01	02	02	01	01	03	05	02
180	01	02	02	01	01	03	05	02
181	01	02	02	01	01	03	05	02
182	01	02	02	01	01	03	05	02
183	01	02	02	01	01	03	05	02
184	01	02	02	01	01	03	05	02
185	01	02	02	01	01	03	05	02

• **Tabulación**

<b>Variable 1: Clasificación según cantidad de Azúcares</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
No excesivo	101	01
Excesivo	84	02
<b>Total</b>	<b>185</b>	

<b>Variable 2: Clasificación según cantidad de Grasas Totales</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
No excesivo	131	01
Excesivo	54	02
<b>Total</b>	<b>185</b>	

<b>Variable 3: Clasificación según cantidad de Grasas Saturadas</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
No excesivo	98	01
Excesivo	87	02
<b>Total</b>	<b>185</b>	

<b>Variable 4: Clasificación según cantidad de Grasas Trans</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
No excesivo	167	01
Excesivo	18	02
<b>Total</b>	<b>185</b>	

<b>Variable 5: Clasificación según cantidad de Sodio</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
No excesivo	121	01
Excesivo	64	02
<b>Total</b>	<b>185</b>	

<b>Variable 6: Clasificación según Densidad Calórica</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
Hipocalórico	59	01
Normocalórico	6	02
Hiperocalórico	120	03
<b>Total</b>	<b>185</b>	

<b>Variable 7: Grupo de alimentos perteneciente</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
Verduras y frutas	4	01
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	28	02
Leche, yogur y queso	38	03
Carnes y huevos	8	04
Aceites, frutas secas y semillas	8	05
Alimentos de consumo opcional	94	06
Agua segura	5	07
<b>Total</b>	<b>185</b>	

<b>Variable 8: Tipo de alimento/producto según su proceso</b>		
	<b>f</b>	<b>Código</b>
Alimento sin procesar o mínimamente procesado	41	01
Ingrediente culinario procesado	8	02
Alimento procesado	21	03
Producto ultraprocesado	115	04
<b>Total</b>	<b>185</b>	