

La alimentación en la Argentina.

Una mirada desde distintas aproximaciones.

*CAPA I.
Disponibilidad de alimentos y nutrientes
a nivel país*

Dra. María Elisa Zapata
Bioq. Alicia Rovirosa



Índice

<i>Resumen</i>	<i>03</i>
<i>Introducción</i>	<i>04</i>
<i>CAPA I. Nivel país</i>	<i>06</i>
<i>Cambios en la disponibilidad de alimentos y nutrientes a nivel nacional</i>	<i>06</i>
<i>Energía</i>	<i>07</i>
<i>Proteínas y Grasas</i>	<i>08</i>
<i>Grupos de alimentos</i>	<i>09</i>
<i>Reflexiones</i>	<i>23</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>24</i>

Resumen

El estudio de la alimentación a nivel poblacional puede pensarse en analogía con una imagen satelital, en la que es posible observar un espacio o superficie en distintas capas, y cada una de ellas permite una aproximación más detallada. En el caso de la alimentación poblacional, una primera capa estaría representada por el estudio de la información de la **disponibilidad de alimentos a nivel país**, utilizando los datos de las Hojas de Balance de Alimentos. Para la Argentina esta información está disponible desde 1961 hasta 2018. Luego se pasaría a una segunda capa, que permite una mayor aproximación al fenómeno, y estaría representado por el estudio del **consumo aparente de alimentos y bebidas a nivel hogar, y la ingesta aparente de energía y nutrientes**, a partir de la información relevada sobre la compra de alimentos en los hogares. En la Argentina, la información puede ser obtenida de la Encuesta de Gastos de Hogares realizada en 5 oportunidades entre 1985 y 2018, que permite conocer las diferencias de la alimentación según las características sociodemográficas de los hogares y en diferentes regiones de la Argentina. En un nivel de mayor aproximación, se llegaría al **consumo de alimentos y bebidas a nivel individual** en los diferentes grupos biológicos y según sus características sociodemográficas, con diferente grado de representatividad poblacional y con mediciones en determinados momentos. En la Argentina se han realizado dos Encuestas Nacionales de Nutrición y Salud (ENNyS 2005 y 2018) y diversos estudios con representatividad regional o local que evalúan la alimentación a nivel individual.

El presente documento tiene por objetivo presentar los resultados de la primera capa, la disponibilidad a nivel país entre 1961 y 2018. La información de las Hojas de Balance de Alimentos, demuestran que la disponibilidad de energía en la Argentina es una de las más altas en comparación con otras regiones y una cifra por encima de la media mundial, con una disponibilidad de grasas y proteínas predominantemente de origen animal. En relación a la proporción de la energía, la mitad es aportada por cereales y carne. Los aceites duplicaron su participación en la distribución energética, mientras que tubérculos y las bebidas con alcohol descendieron. Los datos muestran que la disponibilidad de frutas y hortalizas apenas ha alcanzado en algunos periodos a la recomendación mínima de la Organización Mundial de la Salud (400 g/d), escasa cantidad de legumbres, poca variedad en los cereales (centralizado en el trigo) y fluctuaciones en la disponibilidad de leche, distantes de las recomendaciones de las guías alimentarias. Se evidencia además, alta y sostenida disponibilidad de carnes (especialmente vacuna y ave), aumento en la disponibilidad de aceite de soja y disminución de manteca, y aumento en la disponibilidad de azúcares a lo largo del tiempo.

Al comparar la Argentina con el Mundo y América se evidencia que hay tendencias que son globales, como el aumento en la disponibilidad de energía proveniente de aceites, cereales, azúcares y dulces y la disminución de legumbres y tubérculos; mientras que otras son propias del país como por ejemplo la reducción en la disponibilidad de hortalizas y frutas.

Los patrones de suministro de alimentos se consideran un punto de partida para hacer proyecciones y estimaciones de las dietas de la población y para identificar dónde se requieren acciones e investigación adicional. Conocer los cambios en la disponibilidad y el consumo de alimentos y bebidas a lo largo del tiempo es esencial para diseñar y re direccionar las políticas públicas, planificar campañas educativas y orientar la producción y disponibilidad de alimentos, con el propósito de mejorar la alimentación de la población, sobre todo desde la infancia donde se consolidan los hábitos alimentarios y del estilo de vida.

Introducción

La información sobre el consumo de alimentos y la ingesta de nutrientes, su tendencia a lo largo del tiempo, y las diferencias en el consumo entre distintos niveles socioeconómicos junto con los cambios en el patrón de morbilidad y mortalidad en la población, es clave para generar estrategias y planes de acción que permitan la aplicación de políticas públicas tendientes a garantizar la producción y la disponibilidad de alimentos como así también la selección saludable de los mismos, y también para evaluar y re direccionar las políticas públicas existentes.

El estudio de la alimentación a nivel poblacional puede pensarse en analogía con el estudio de la superficie terrestre a partir de imágenes satelitales que permiten diferentes niveles de aproximación, como se grafica en la **Ilustración 1**. En el caso de las imágenes satelitales, se trata de una representación visual de la información capturada por satélites artificiales, que recogen la información reflejada por la superficie de la Tierra y luego es procesada convenientemente. En el caso del estudio poblacional de la alimentación, existen diversas fuentes de información que permiten aproximarse, en mayor o menor medida, al conocimiento de la dieta de una población. En términos cuantitativos las fuentes van desde datos agregados para el ámbito nacional o subnacional, las cuales informan sobre el suministro nacional de alimentos básicos, incluyendo la producción, importaciones y existencias (como las Hojas de Balance de FAO) hasta datos individuales sobre consumo de alimentos en muestras poblacionales en los diferentes grupos biológicos y según sus características sociodemográficas, con diferente grado de representatividad poblacional y con mediciones en determinados momentos. Cada una con diferente nivel de profundidad, y por supuesto con ventajas y limitaciones.

Ilustración 1 - Niveles de aproximación al estudio de la alimentación poblacional



NIVEL PAÍS

Disponibilidad de alimentos, energía y nutrientes.

NIVEL HOGAR

Consumo aparente de alimentos y bebidas, ingesta aparente de energía y nutrientes, calidad de alimentación, según las características sociodemográficas de los hogares, por regiones.
Gasto en alimentos y bebidas, lugar de obtención de alimentos, forma de adquisición.

NIVEL INDIVIDUAL

Consumo de alimentos y bebidas, ingesta de energía y nutrientes, preparaciones consumidas, calidad de la alimentación, en los diferentes grupos biológicos, según sus características sociodemográficas.
Aspectos relacionados con el lugar de obtención de los alimentos, motivos de elección, formas de preparación y consumo, lugar de consumo, entorno de consumo.

Fuente: Elaboración propia

La **tabla 1** describe las características de cada uno de los métodos y los datos disponibles en la Argentina, en el caso de estudios a nivel individual se citan algunos ejemplos. Cuando el propósito es evaluar los cambios a lo largo del tiempo, la mayor limitación se convierte en la disponibilidad de información seriada. En la Argentina existen datos sobre la disponibilidad a nivel nacional y a nivel del hogar, pero no hay datos de consumo a nivel individual con la periodicidad requerida en el estudio de las tendencias en el consumo de alimentos y nutrientes, a excepción de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (1) que indaga sobre el agregado de sal a la comidas y el consumo de frutas y verduras.

Tabla 1 - Métodos para evaluar la alimentación poblacional

Nivel	Fuente de información	Información obtenida	Ventajas	Limitaciones	Datos en la Argentina	Representatividad	
País	Hojas de balance de alimentos y estadísticas de producción y comercialización	Disponibilidad aparente de alimentos, bebidas, energía y nutrientes per cápita.	Información seriada y periódica. Permite evaluar la suficiencia de energía y nutrientes.	Indica disponibilidad, no consumo. No muestra diferencias en la dieta consumida por los diferentes grupos poblacionales. No permite estimar los desperdicios y otros usos en el hogar. No muestra variabilidad estacional.	Hojas de balance de alimentos 1961 a 2018	Nacional	
Hogar	Encuestas de ingresos y gastos de los hogares	A partir de las compras de alimentos y bebidas durante una semana se puede estimar el consumo aparente de alimentos, bebidas, energía y nutrientes por hogar, per cápita o por adulto equivalente.	Fuente secundaria disponible. Realización con regularidad y misma/similar metodología. Datos para la vigilancia y epidemiología nutricional. Disponibilidad de alimentos en los hogares. Patrones alimentarios del hogar. Posibilidad de transformación a nutrientes. Permite evaluar seguridad alimentaria.	Información sobre consumo aparente del hogar y no de distribución intrafamiliar. No es posible cuantificar el desperdicio de alimentos que es mayor en hogares de mayores ingresos. No tiene en cuenta alimentos que se reciben por programas sociales o donaciones	Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares 1985/86 de Buenos Aires (GBA) Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 1996/97, 2004/5, 2012/13, 2017/18	Nacional y regional	
Individual	Encuestas alimentarias con recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo de alimentos y bebidas o registro de ingesta de 1 o más días.	Consumo de alimentos, bebidas, preparaciones, suplementos, energía y nutrientes por persona.	<i>Recordatorio de 24 h</i>	Puede aplicarse en poco tiempo. No modifica los hábitos alimentarios del encuestado.	Depende de la memoria. No permite evaluar ingesta usual con una sola medición. Requiere entrenamiento de quien lo administra. En niños debe ser respondido por adultos.	Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2005 (2) y 2018 (3)	Nacional y regional
						Primera Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, 2011	Regional (Ciudad de Buenos Aires)
						Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012 (4)	Regional (Ciudad de Rosario)
						Estudio ELANS (5)	Internacional (Argentina, Brasil, Colombia, Chile, Costa Rica, Ecuador, Perú y Venezuela)
						Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), 2005, 2009, 2013, 2018 (1) (consumo de frutas, verduras y agregado de sal)	Nacional
			<i>Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos</i>	Permite conocer el consumo habitual. Cuando es semicuantitativa, permite cuantificar porciones. No modifica los hábitos alimentarios del encuestado.	Depende de la memoria y de la habilidad para recordar la alimentación habitual del periodo que se evalúa (mes, año). En niños debe ser respondido por adultos. Requiere de validación previa.	Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE), 2007, 2012, 2018 (6) (7) (8) (consumo de frutas y verduras, gaseosas y comidas rápidas)	Nacional
						Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2018 (3)	Nacional y regional
						Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012 (4, 9)	Regional (Ciudad de Rosario)
						Encuesta del Observatorio de la Deuda Social Argentina (10)	Nacional
						Estudio PURE (Prospective Urban and Rural Epidemiological) (11)	Nacional
Estudio CESCAS (12)	Internacional (Argentina, Chile y Uruguay).						

Fuente: Elaboración propia

CAPA I. Nivel país

Cambios en la disponibilidad de alimentos y nutrientes a nivel nacional

Las Hojas de Balance de Alimentos (HBA) son un instrumento elaborado por la *Food and Agriculture Organization* (FAO), se construyen para más de 180 países cada año utilizando 16 grupos principales de productos y muchos subgrupos bajo cada producto, y se pueden descargar del sitio web de la FAO (www.faostat3.fao.org/). Permiten determinar la disponibilidad nacional de los alimentos básicos, presentando la estructura del suministro de los principales alimentos de un país durante un período de referencia. Los patrones de suministro de alimentos se consideran un punto de partida para hacer proyecciones y estimaciones de las dietas de la población y para identificar dónde se requieren acciones e investigación adicional (17).

Cantidad disponible para el consumo humano

- = [Producción + importaciones + reducción de inventarios o existencias]
- [Exportaciones + uso de semillas + uso alimentación animal + pérdidas + uso industrial no alimenticia + incremento en inventarios o existencias]

Las HBA son actualizadas regularmente de acuerdo a las variaciones en los suministros alimentarios. Para el análisis se obtuvieron los datos en la sección de Balances Alimentarios del sitio web de la FAO (www.faostat3.fao.org/), para la Argentina hay información disponible desde 1961 hasta el año 2018 (18), se analizó el suministro de energía alimentaria (kcal/persona/día), la cantidad de suministro de proteínas (gramos/persona/día), la cantidad de suministro de grasas (gramos/persona/día) y la cantidad de suministro de alimentos (kg/persona/año) que fueron transformados a gramos por día. A continuación se presentan los resultados.

Las hojas de balance brindan información sobre la cantidad total de alimentos producidos más la cantidad importada, menos la cantidad exportada y reajustada para tomar en cuenta cualquier cambio que pudiera haber ocurrido en las existencias. Por el lado de la utilización, se hace una distinción entre las cantidades exportadas, destinadas al ganado, utilizadas para semillas, puestas a manufactura para uso alimentario y no alimentario, pérdidas durante el almacenamiento y transporte, y suministros de alimentos disponibles para el consumo humano. El suministro per cápita de cada uno de esos alimentos disponibles para el consumo humano se obtiene luego dividiendo la cantidad respectiva de habitantes del país. Los datos sobre el suministro de alimentos per cápita se expresan en términos de cantidad y, aplicando factores de composición de alimentos adecuados para todos los productos primarios y elaborados, también en términos de valor calórico y contenido de proteínas y grasas. Las HBA proporcionan los datos sobre la disponibilidad para consumo interno de los principales alimentos (los valores se expresan en peso bruto), como así también de la cantidad de energía, proteínas y grasas disponibles per cápita (18).

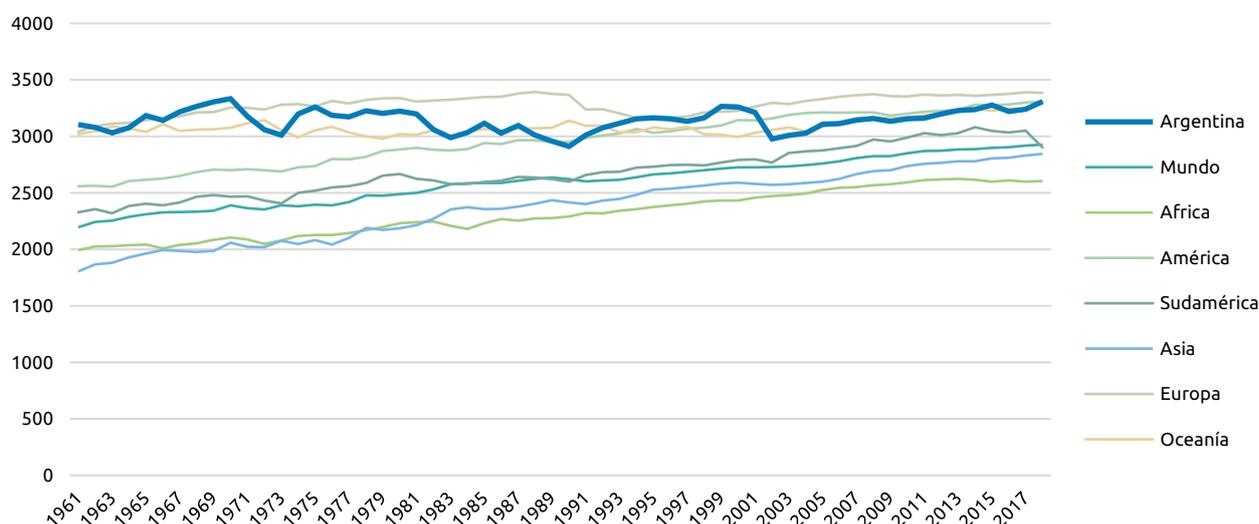
Energía

La disponibilidad promedio de energía de la Argentina entre 1961 y 2018 es de 3142 ± 97 kcal/d, muy por encima de las 2200 kcal estimadas para la población argentina (19) y las 2000 kcal del plan alimentario promedio de las Guías Alimentarias para la población Argentina (20).

La energía disponible en el país ha sido una de las más altas en comparación con otras regiones, superando la media mundial en 550 kcal en promedio en el período 1961-2018. Actualmente la diferencia se ha reducido a 380 kcal en 2018. Desde las primeras mediciones Argentina oscilo en torno a las 3000 kcal, al igual que Europa y Oceanía, mientras que el resto de las regiones parten de valores inferiores y presentan tendencia creciente.

Los valores de disponibilidad energética muestran pequeñas oscilaciones a lo largo de los años, con un mínimo de 2911 kcal en el año 1990 y un máximo de 3333 kcal en 1970 (Figura 1).

Figura 1 - Disponibilidad de energía, según hojas de balance 1961-2018 (kcal/habitante/día)

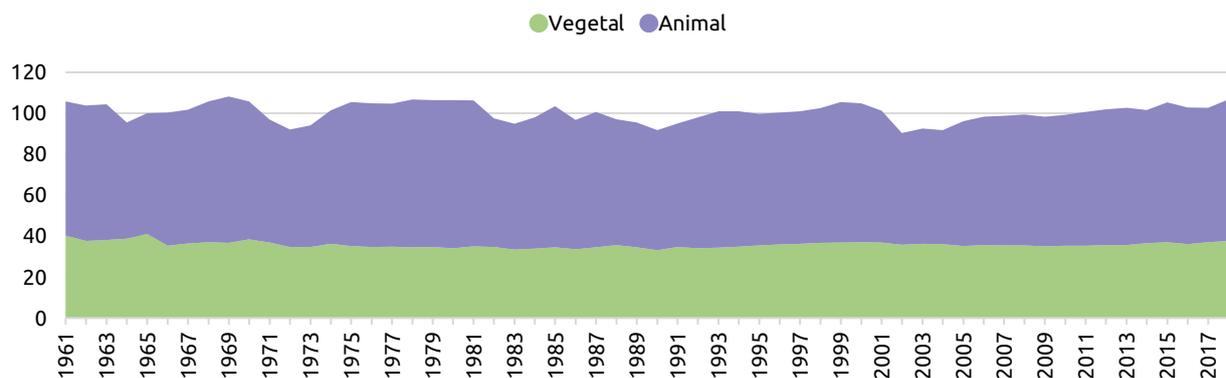


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Proteínas y Grasas

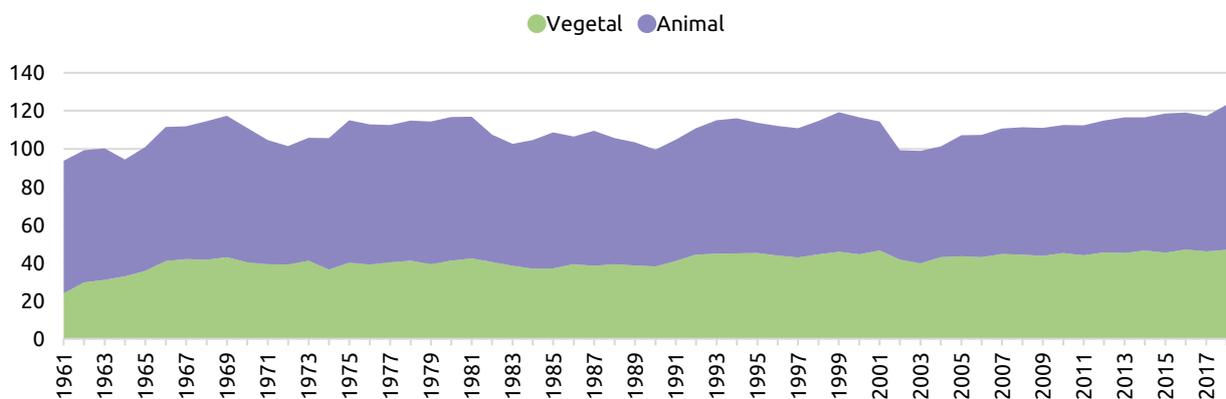
Tanto en proteínas como en grasas, se observa que el mayor aporte es de los alimentos de origen animal. El promedio de disponibilidad de proteínas alcanza los $100,6 \pm 4,5$ g/d de los cuales 65% son de origen animal, y en comparación con las de origen vegetal su oscilación es mayor a lo largo del tiempo (Figura 2). Con las grasas sucede lo mismo, la disponibilidad promedio es de $109,8 \pm 6,7$ g/d y el 62% son de origen animal (Figura 3).

Figura 2 - Disponibilidad de proteínas de origen animal y vegetal (g/habitante/día)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Figura 3 - Disponibilidad de grasas de origen animal y vegetal (g/habitante/día)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Grupos de alimentos

Para analizar el aporte de energía por grupos de alimentos, a partir de las categorías definidas por FAO en las Hojas de Balance, se clasificaron los alimentos según lo especificado en la [Tabla 2](#).

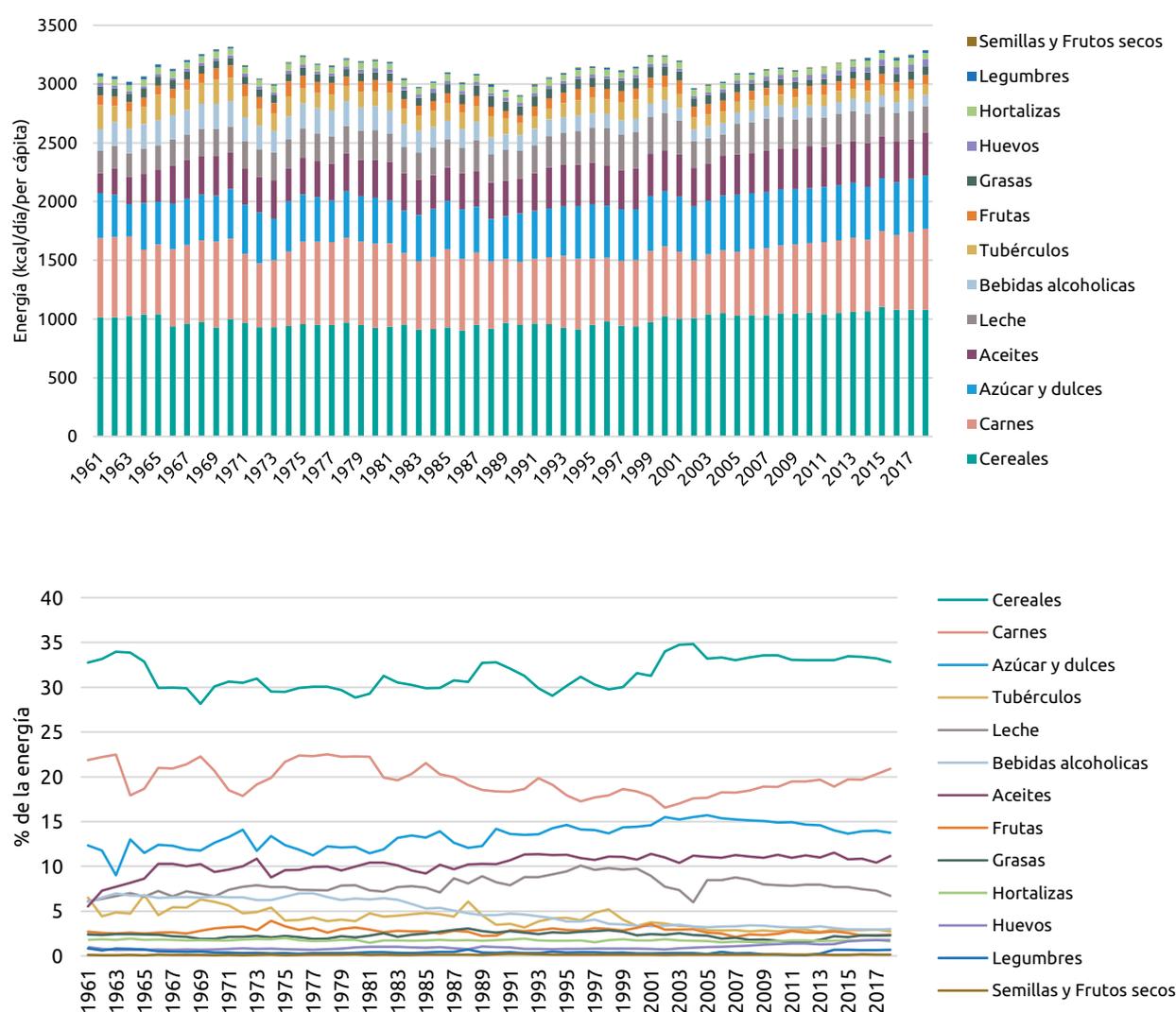
Tabla 2 - Agrupación de alimentos

Grupo	Grupo HBA
Hortalizas	Tomates y productos
	Cebollas
	Hortalizas, Otras
	Pimientos
Frutas	Naranjas, Mandarinas
	Limonas y Limas y productos
	Toronjas y productos
	Bananos
	Plátanos
	Manzanas y productos
	Piñas y productos
	Dátiles
	Uva
	Frutas, Otras
Legumbres	Frijoles
	Guisantes
	Legumbres Otros y productos
	Soya
Cereales	Trigo y productos
	Cebada y productos
	Maíz y productos
	Centeno y productos
	Avena
	Cereales, Otros
	Arroz y productos
Tubérculos	Patatas y productos
	Yuca Mandioca y productos
	Batatas, boniatos

Grupo	Grupo HBA
Leche	Leche - Excluye Manteca
Carnes	Carne de Vaca
	Carne Ovina y Caprina
	Carne de Cerdo
	Carne de Aves de Corral
	Carne, Otra
	Vísceras Comestibles
	Peces de Agua Dulce
	Peces Demersales
	Pescado Pelágicos
	Peces Marinos, Otros
	Crustáceos
	Cefalópodos
	Moluscos, Otros
	Animales Acuáticos Otros
Huevo	Huevos
Aceites	Aceite de Soya
	Aceite de Maní
	Aceite de Semilla Girasol
	Aceite de Colza y Mostaza
	Aceite Semilla de Algodón
	Aceite de Coco
	Aceite Semilla Sésamo
	Aceite de Oliva
	Aceite de Germen de Maíz
	Aceite de otras oleaginosas
	Cultivos de Aceite Otros
	Semillas y Frutos secos
Maníes Descascarados	
Semillas Colza/Mostaza	
Coco (nuez y desecado)	
Semilla de sésamo, ajonjolí	
Grasas	Grasas Animales
	Manteca, Ghee
	Crema de leche
Azúcar y Dulces	Azúcar Eq. sin Refinar
	Otros endulzantes
	Miel
Bebidas alcohólicas	Vino
	Cerveza
	Bebidas Fermentadas
	Otras Bebidas Alcohólicas

Se puede apreciar en la Figura 4 que la mitad de la energía disponible para la población argentina proviene de los cereales y las carnes, acorde al eje trigo-carne del patrón descrito para el Cono Sur de América (21), ambos grupos con poca variación al comparar entre 1961 y 2018 (Tabla 3). Le siguen los azúcares y dulces aportando una décima parte de la energía y con un incremento de 11% de la energía total (12% de la energía en 1961 y 14% en 2018), y luego los aceites que duplicaron su participación, de 6% de la energía en 1961 y 11% en 2018, sin observarse modificaciones significativas en las grasas (que incluye grasas animales, manteca y crema de leche) que aportan 2% de la energía (74 kcal en 1961 y 76 kcal en 2018) (Tabla 3). En el otro extremo, el de los grupos de alimentos que redujeron su participación en la alimentación, se ubican en primer lugar los tubérculos que contribuyen con 111 kcal menos que hace casi 6 décadas, lo que representa un 58% menos en el aporte energético, seguidos por las bebidas con alcohol que aportan la mitad (6% de la energía en 1961 y 3% en 2018). Por su parte, los huevos duplicaron el aporte de energía (de 31 kcal a 58 kcal). Las semillas y frutos secos muestran un aumento del 57%, pero con valores que son muy bajos (3 kcal en 1961 a 5 kcal en 2018) (Tabla 3).

Figura 4 - Distribución de la energía por grupo de alimentos, 1961-2018 (kcal/habitante/día y %)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

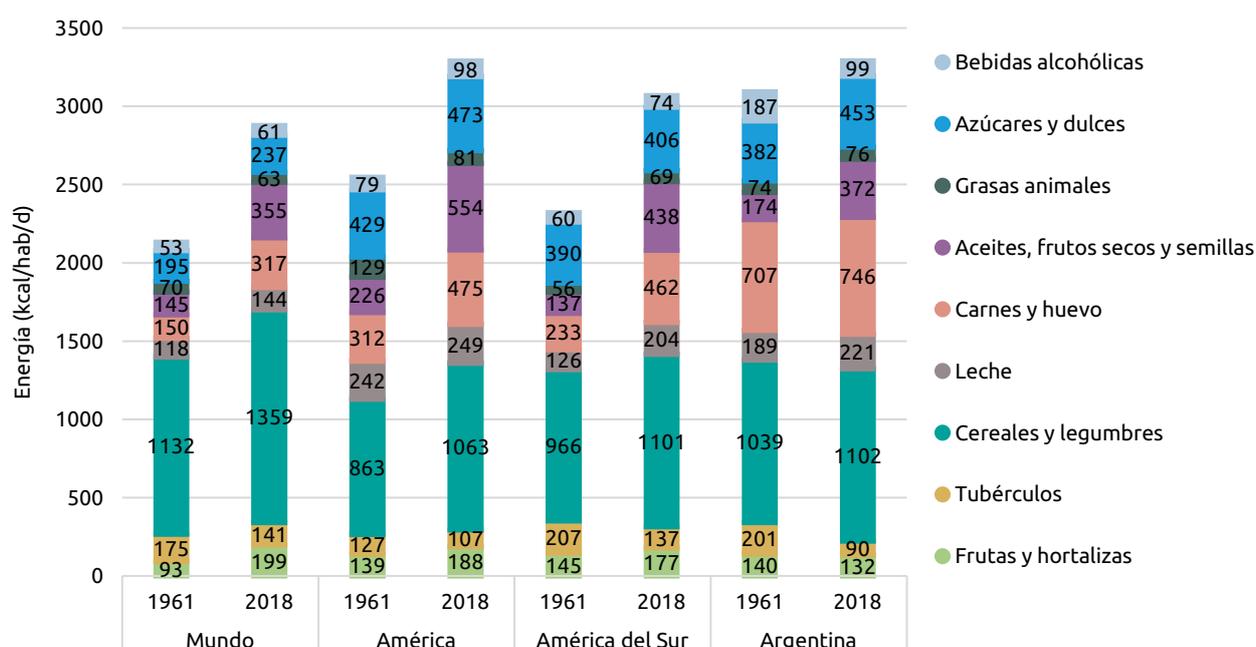
Tabla 3 - Diferencia en la disponibilidad de energía por grupo de alimentos entre 2018 y 1961 (kcal y % de la energía), en orden ascendente

Grupo	Energía (kcal/hab/d)			Energía (% de las kcal)		
	1961	2018	Diferencia	1961	2018	Diferencia
Tubérculos	201	90	-111	6	3	-3,8
Bebidas alcohólicas	187	99	-88	6	3	-3
Frutas	84	78	-6	3	2	-0,3
Legumbres	26	22	-4	1	1	-0,2
Hortalizas	56	54	-2	2	2	-0,2
Semillas y Frutos secos	3	5	2	0,1	0	0,1
Grasas	74	76	2	2	2	-0,1
Carnes	676	688	12	22	21	-1
Huevos	31	58	27	1	2	0,8
Leche	189	221	32	6	7	0,6
Cereales	1013	1080	67	33	33	0,1
Azúcar y dulces	382	453	71	12	14	1,4
Aceites	171	367	196	6	11	5,6
Total	3093	3291	198	100	100	

Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Al comparar con la situación regional y mundial, se observa que el aumento en la disponibilidad total de energía está en torno al 30% en las regiones comparadas, mientras que en la Argentina es apenas del 6% entre 1961 y 2018, con una cifra de partida mayor al resto. Mientras que hay tendencias que son similares en sentido y magnitud, como el aumento en la disponibilidad de energía proveniente de aceites, cereales, azúcares y dulces, y la disminución de la energía de tubérculos y legumbres, otras tienen diferente comportamiento y magnitud en cada lugar, como por ejemplo la energía disponible de frutas y hortalizas, que se mantuvo o aumentó en las regiones evaluadas mientras que en la Argentina disminuyó; el aumento en la energía de carnes y huevo en el Mundo y América que no se evidencia en la Argentina (Figura 5).

Figura 5 - Disponibilidad de energía por grupo de alimentos, por regiones 1961 y 2018 (kcal/habitante/día)

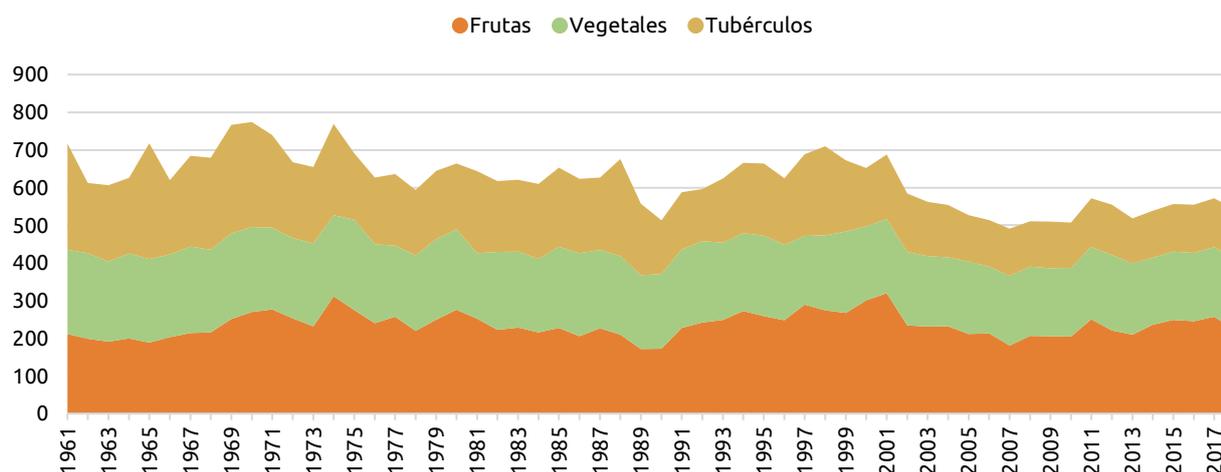


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Frutas y Hortalizas

Los tubérculos muestran un acentuado descenso entre períodos (de 281 g en 1961 a 130 g en 2018), mientras que la disponibilidad de frutas y vegetales es en promedio 438 ± 37 g/d, con valores relativamente estables en el tiempo. Sin considerar a los tubérculos y teniendo en cuenta que se trata de peso bruto, la disponibilidad de frutas y vegetales no es suficiente para cubrir la recomendación de la OMS (400 g/d) (Figura 6).

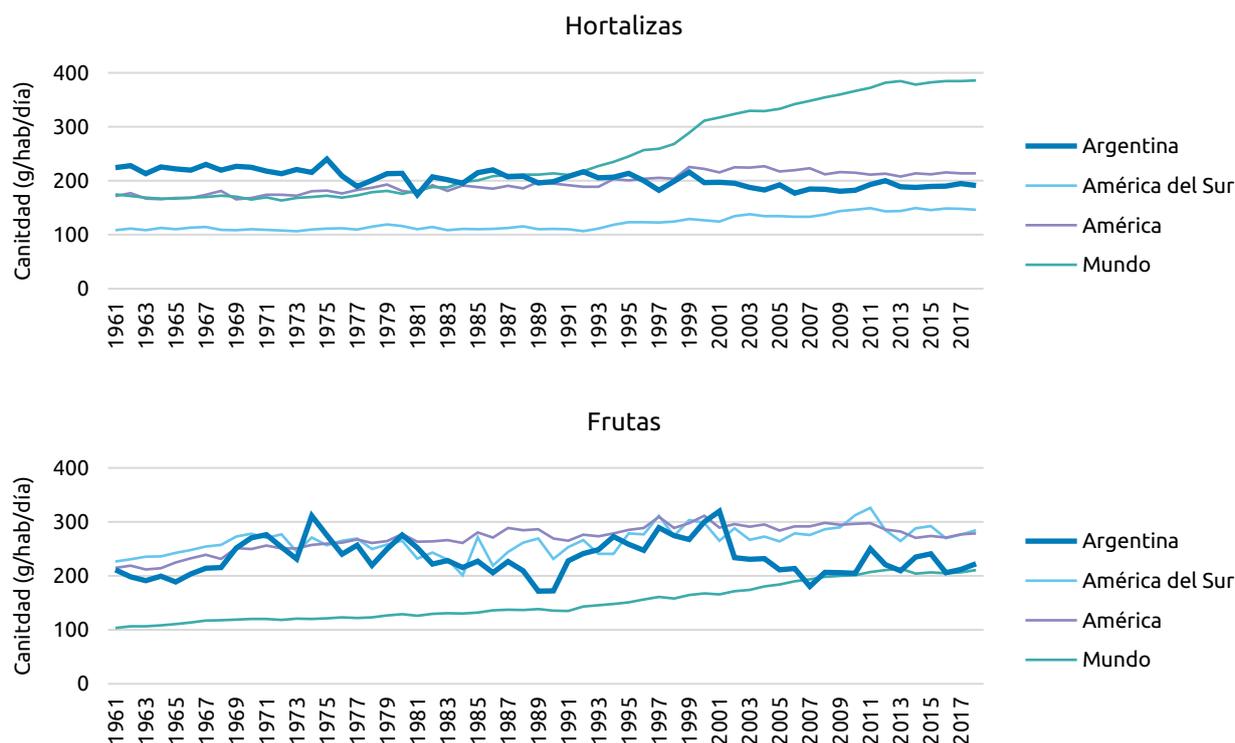
Figura 6 - Disponibilidad de vegetales y frutas (g/habitante/día)

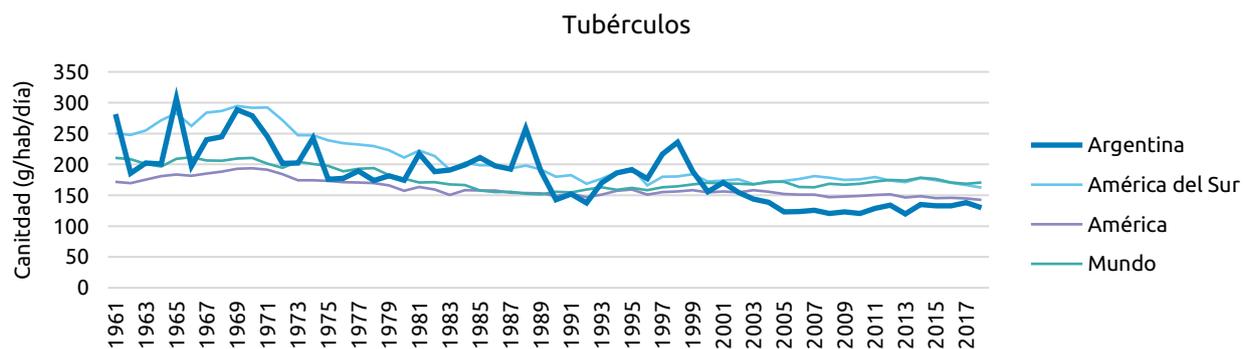


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

La Figura 7 muestra los valores de disponibilidad a lo largo del tiempo en la Argentina, América del Sur, América y el Mundo. Se puede evidenciar lo que se observaba al comparar disponibilidad de energía. En todos los casos, la disponibilidad de la Argentina presenta más oscilaciones y llega en la actualidad a cifras inferiores que en el resto, incluso cuando en un principio la cifra era superior.

Figura 7 - Comparación de la disponibilidad de vegetales, frutas y tubérculos (g/habitante/día)



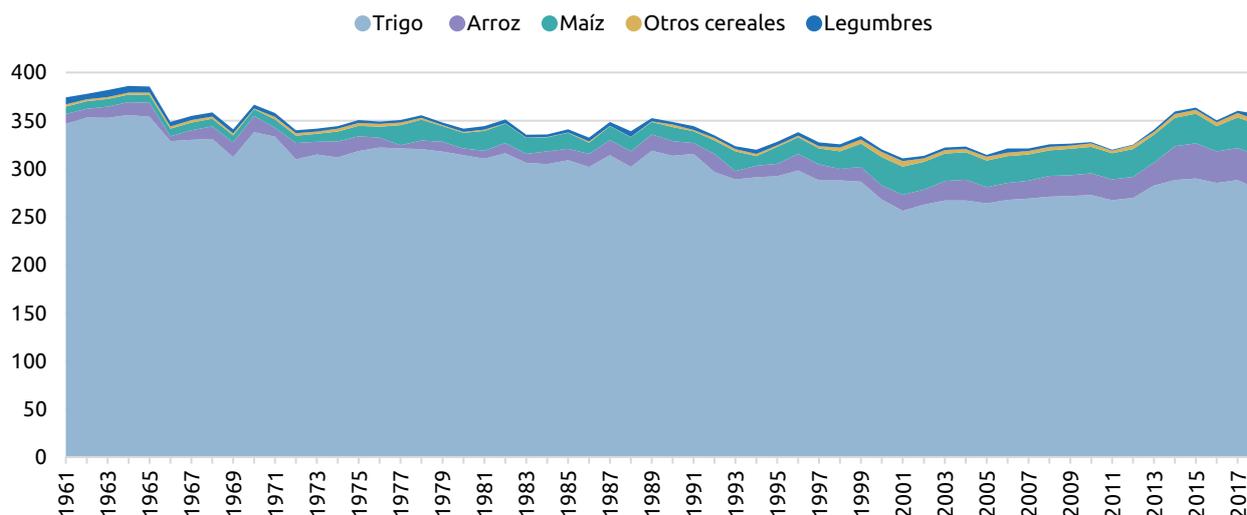


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

Cereales y legumbres

La disponibilidad promedio de cereales es de 339 ± 17 g/d, tiene una tendencia decreciente, y se observa una disminución de la participación del trigo que era del 94% del total en 1961 y bajó al 80% en 2018. En contraposición, el arroz y el maíz muestran un sostenido incremento, el arroz aumentó del 3% al 10% (10 g a 35 g/d en 1961 y 2018 respectivamente), y el maíz de 2% a 9% (8 g a 32 g/d en 1961 y 2018 respectivamente). El resto de los cereales tienen una muy baja participación, al igual que las legumbres ($3,5 \pm 1,4$ g/d), con cifras que oscilan entre 1 y 7 g/d (Figura 8).

Figura 8 - Disponibilidad de cereales y legumbres (g/habitante/día)

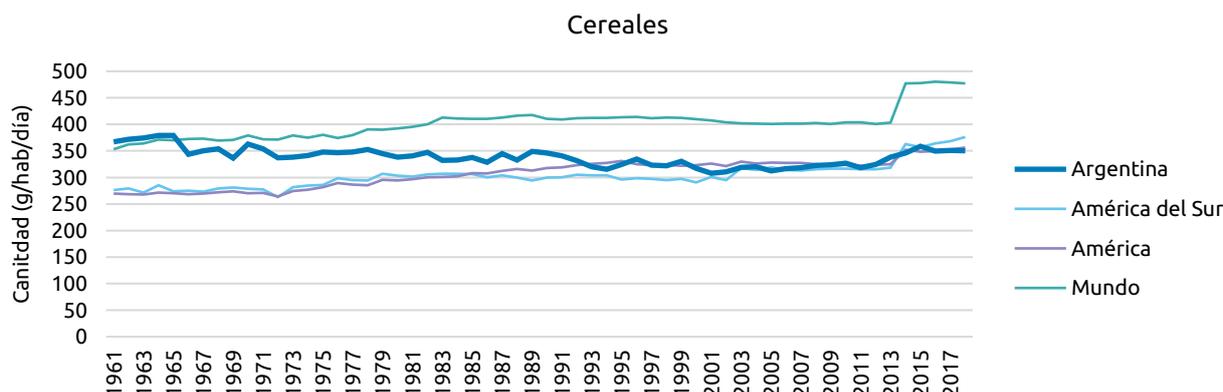


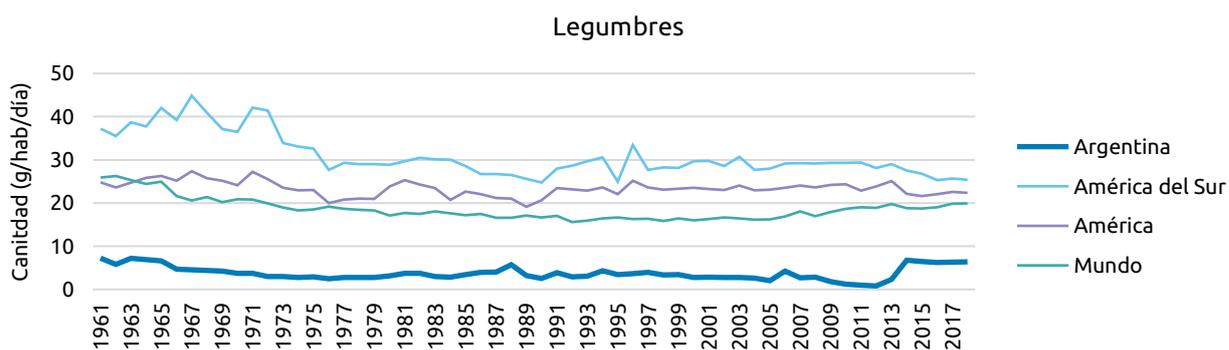
Nota: Otros cereales incluye avena, cebada, centeno y otros cereales (maíz reventón, trigo sarraceno, alforfón, harina, alforfón, salvado de alforfón, quinua, digitaria, harina de digitaria, salvado de digitaria, triticale, harina triticale, salvado de triticale, alpiste, cereales mezcla, harina morcajo, salvado de cereales mezclados, cereales, harina cereales, salvado de cereales, cereales preparados).

Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Mientras que en la Argentina disponibilidad de cereales ha descendido, en el mundo y en América la tendencia es la opuesta, en tanto que la disponibilidad de legumbres tiene tendencia decreciente en todas las regiones bajo comparación, con cifras para la Argentina que se han ubicado históricamente muy por debajo (Figura 9).

Figura 9 - Comparación de la disponibilidad de cereales y legumbres (g/habitante/día)



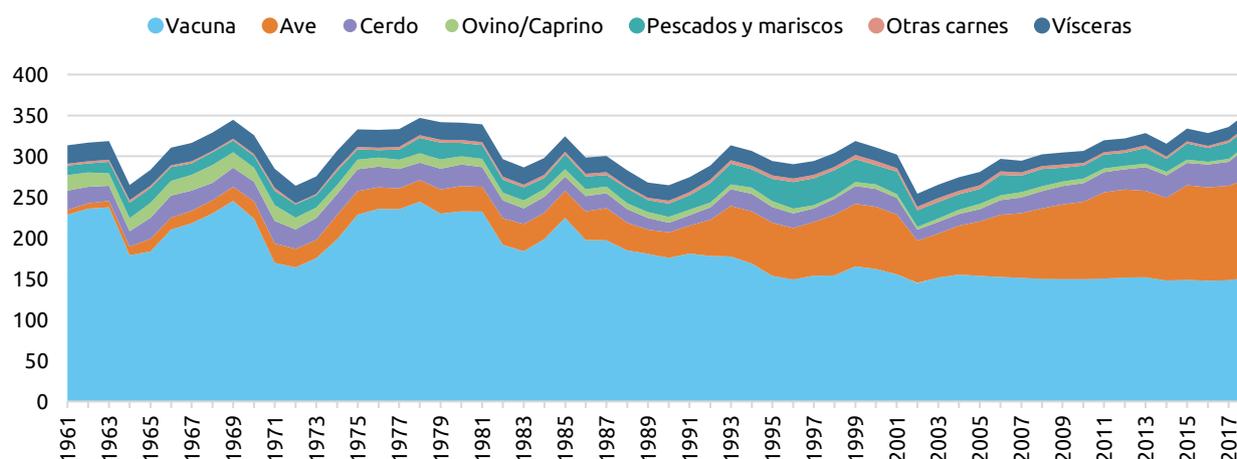


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Carnes y huevo

En Argentina en el período 1961-2018 cada habitante dispuso en promedio de 287 ± 24 g de carnes por día (incluyendo huesos y otros desechos), la carne vacuna y la de ave han representado la mayor proporción, 64% y 18% respectivamente en el promedio histórico. A pesar de la similitud entre los periodos (273 g en 1961 y 311 g en 2018), la disponibilidad de carnes registra picos y cambios a lo largo del tiempo. Mientras que en 1961 el 79% correspondía a carne vacuna en 2018 el valor descendió a 45%, ese cambio debido en gran parte al aumento en la carne de ave, que subió de 2% a 36% entre los años mencionados. La carne ovina y caprina descendió del 7% al 1%, el cerdo aumentó del 8% al 12% y los pescados y mariscos aumentaron del 4% al 6%, en 1961 y 2018 respectivamente (Figura 10).

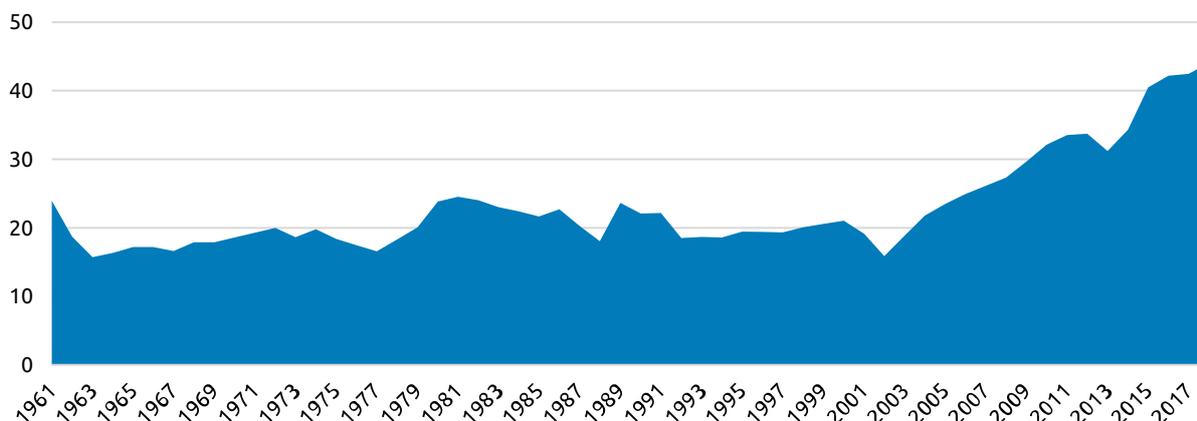
Figura 10 - Disponibilidad de carnes y vísceras (g/habitante/día)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

La disponibilidad promedio de huevos es de 23 ± 7 g, con un sostenido aumento desde alrededor del año 2000 (Figura 11).

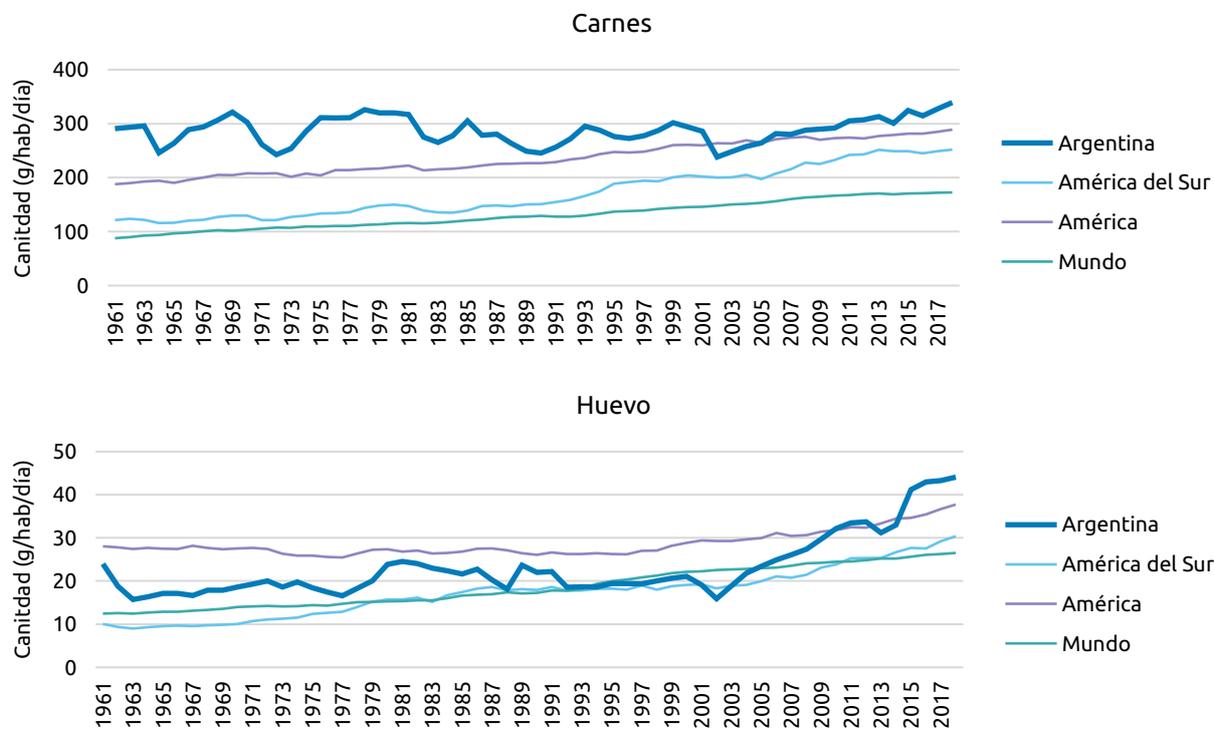
Figura 11 - Disponibilidad de huevo (g/habitante/día)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

La **Figura 12** permite ver la tendencia creciente en la disponibilidad de carnes y huevos. En el caso de las carnes, la disponibilidad de la Argentina era entre dos y tres veces superior en 1961 en comparación con las otras regiones, diferencia que se ha atenuado a lo largo del tiempo.

Figura 12 - Comparación de la disponibilidad de carnes y huevo (g/habitante/día)



Nota. Carnes no incluye vísceras

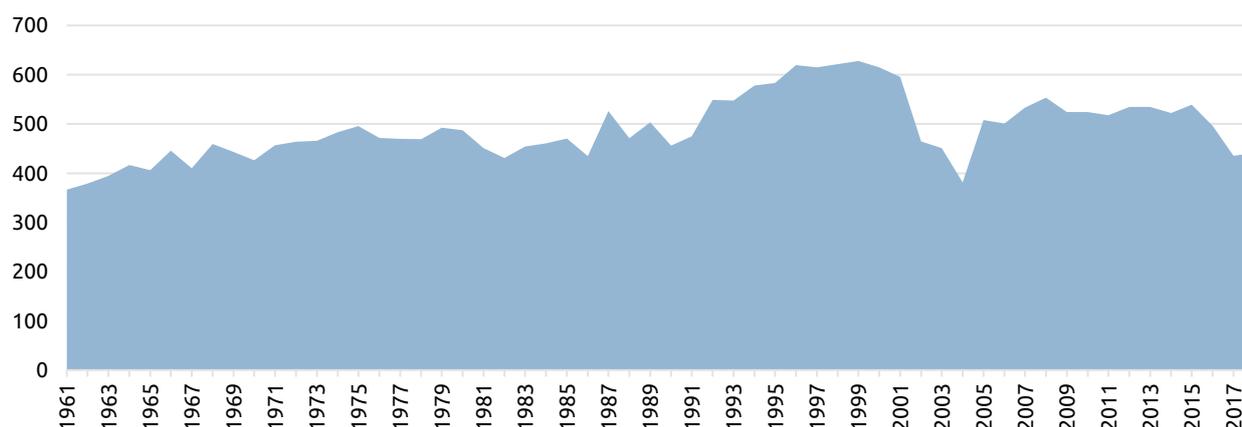
Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

Leche

En el caso de la leche (excluyendo a la leche destinada a producción de manteca), el promedio histórico es de 492 ± 64 ml/d per cápita. Se observa en la **Figura 13** variaciones a lo largo del tiempo, con una pendiente ascendente hasta el año 1999 donde alcanza el máximo valor (628 ml) y a partir de allí la disponibilidad cae hasta alcanzar una de las cifras más bajas, 382 ml en el año 2004, que luego se recupera parcialmente (**Figura 13**).

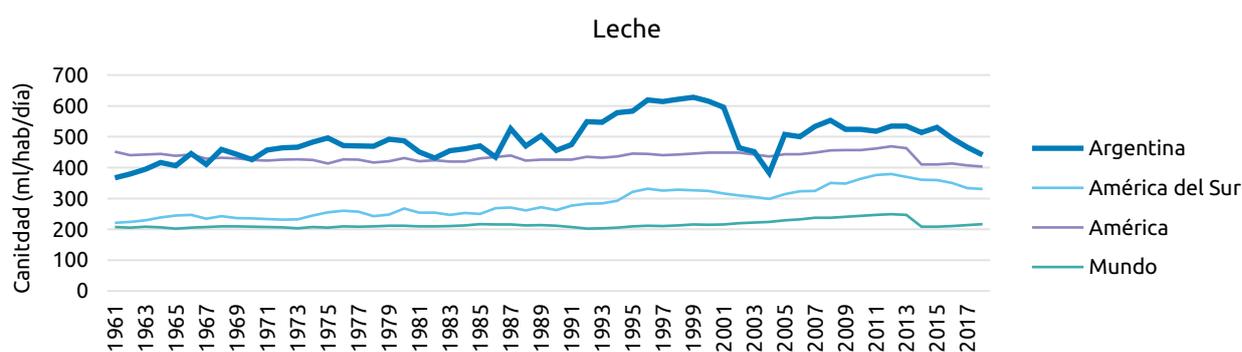
La leche presenta cifras estables a lo largo del tiempo en el mundo, América y América del Sur, mientras que en la Argentina se aprecia una disponibilidad mayor y más fluctuante (**Figura 14**).

Figura 13 - Disponibilidad de leche (ml/habitante/día)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

Figura 14 - Comparación de la disponibilidad de leche (ml/habitante/día)

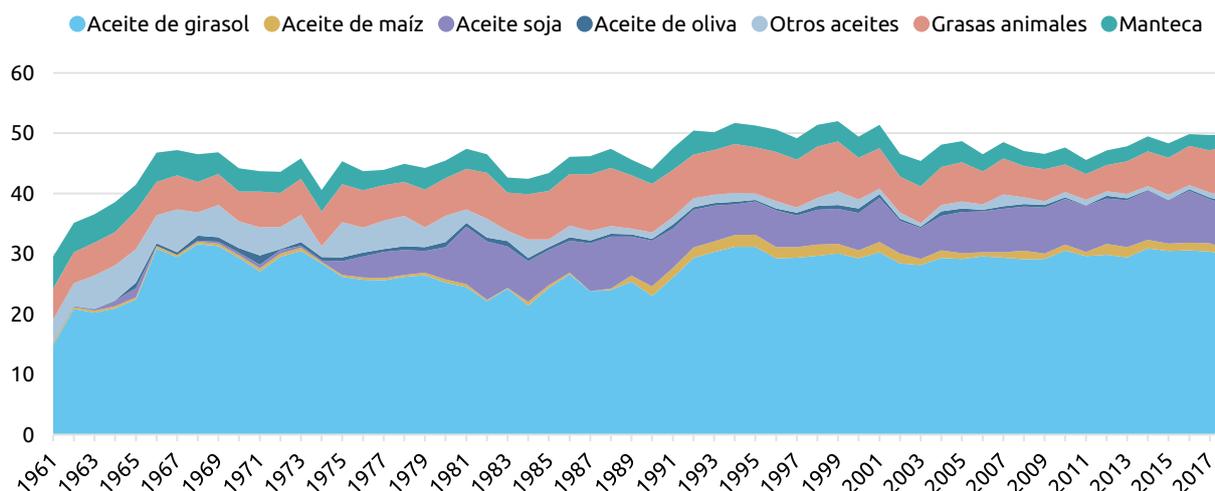


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

Aceites y grasas

La disponibilidad promedio de aceites es 36 ± 4 g/d per cápita, el aceite de girasol es el mayor representante dentro de los mismos, 76% del total en promedio. El aceite de soja ha aumentado desde 1975 pasando de 2,3 g en 1975 a 7,3 g en 2018. Las grasas animales aumentaron hasta 1988 y luego descendieron, mientras que la manteca muestra tendencia decreciente con una disponibilidad que desciende hasta el menor valor histórico (5,3 g/d en 1961 y 1,7 g/d en 2018) (Figura 15).

Figura 15 - Disponibilidad de aceites y grasas (g/habitante/día)

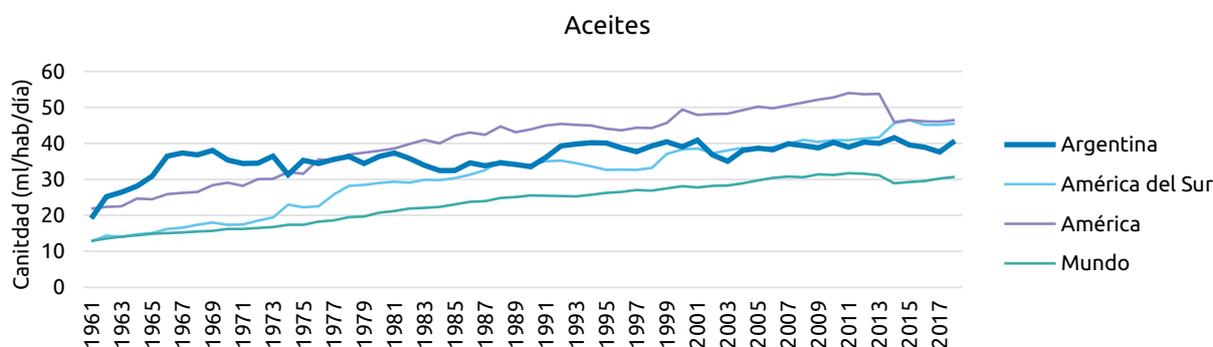


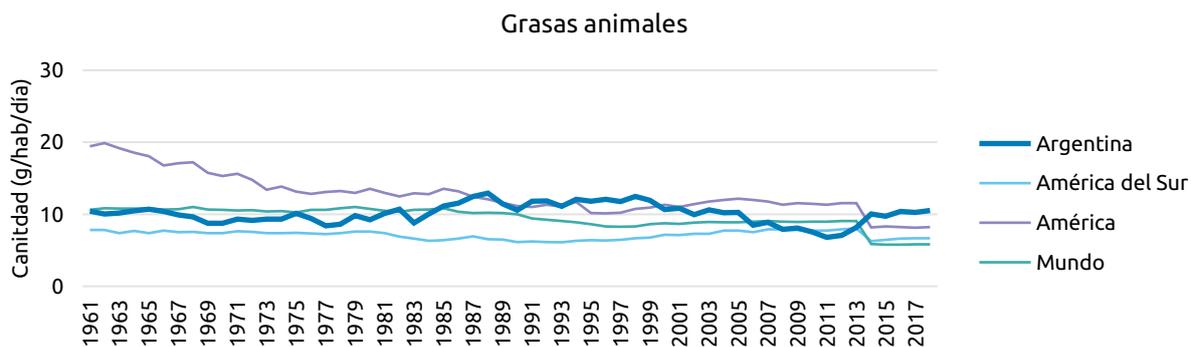
Nota: Otros aceites incluye: Aceite de coco, maní, colza y mostaza, algodón, sésamo y otros.

Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

La disponibilidad de aceites muestra una pendiente en ascenso, con una disponibilidad que se duplicó entre 1961 y 2018 en la Argentina, el Mundo y América y se triplicó en América del Sur. Al tiempo que la disponibilidad de grasas ha descendido a la mitad en el Mundo y en América, y se ha mantenido relativamente estable en América del Sur y la Argentina, con la cifra más alta en el caso de la Argentina (Figura 16).

Figura 16 - Comparación de la disponibilidad de aceites y grasas animales (g/habitante/día)



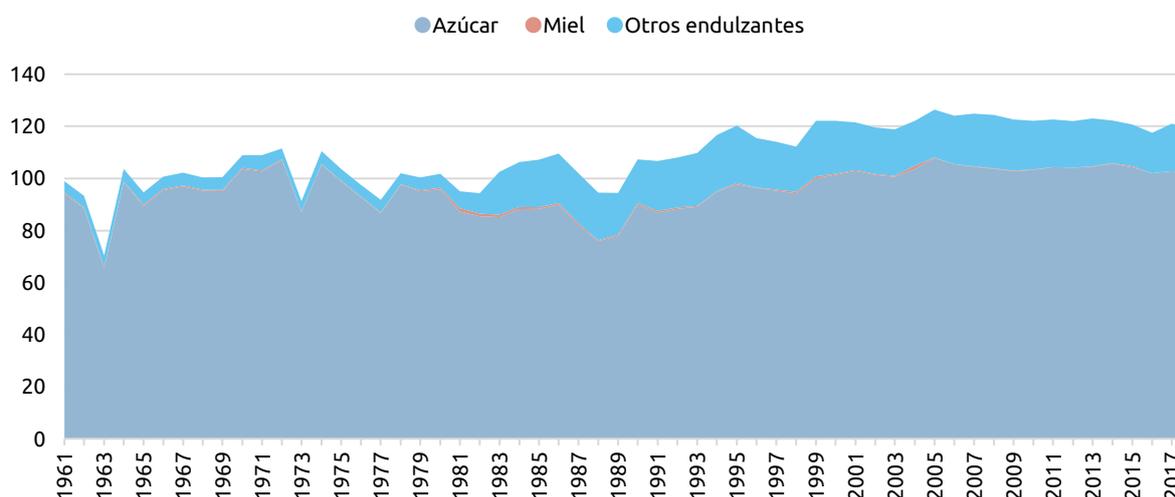


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

Azúcar y dulces

La disponibilidad promedio de azúcar refinada entre 1961 y 2018 es de 96 ± 9 g/d per cápita y es el mayor representante dentro de los endulzantes. Los otros endulzantes muestran un sostenido aumento, crecieron casi 5 veces, de 4 g en 1961 a 18 g en 2018 (Figura 17).

Figura 17 - Disponibilidad de azúcar y endulzantes (g/habitante/día)

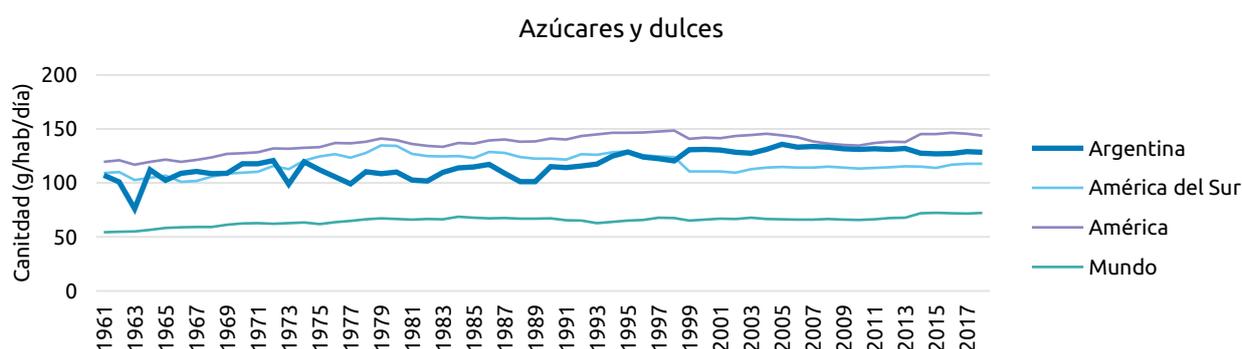


Nota: Azúcar equivalentes sin refinar convertida en refinada considerando 92% de extracción. Otros endulzantes incluye: fructosa, maltosa, azúcar y jarabe de arce, melazas, fructosas, otras y otros jarabes, glucosa y dextrosa, lactosa, isoglucosa, bebidas no alcohólicas.

Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018.

En la Figura 18 se puede observar que la disponibilidad de azúcares y dulces ha aumentado discretamente a lo largo del tiempo (entre 10 y 30%). En comparación con el resto, la pendiente de la Argentina es más fluctuante.

Figura 18 - Comparación de la disponibilidad de azúcares y dulces (g/habitante/día)

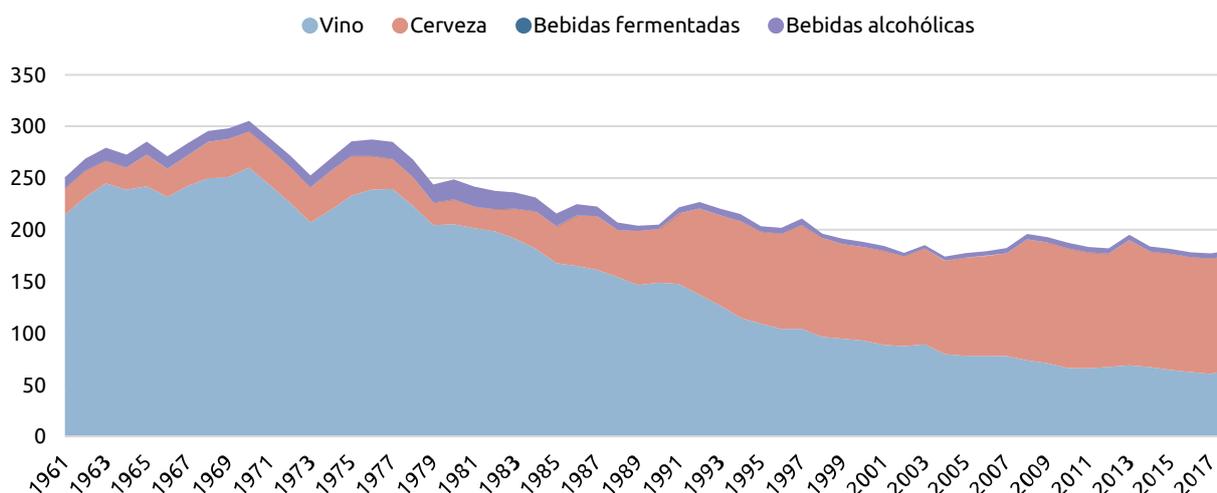


Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

Bebidas alcohólicas

La disponibilidad promedio de bebidas con alcohol se redujo entre 1961 y 2018, con un cifra promedio de 226 ± 41 ml/d per cápita, pasando de 251ml en 1961 a 180 ml en 2018. Se evidencia además un cambio en la distribución, mientras que en 1961 el vino representaba el 86% y la cerveza el 10%, en 2018 el vino se redujo al 36% y la cerveza aumentó al 61%. Las bebidas alcohólicas se han reducido pero mantuvieron su participación porcentual (Figura 19).

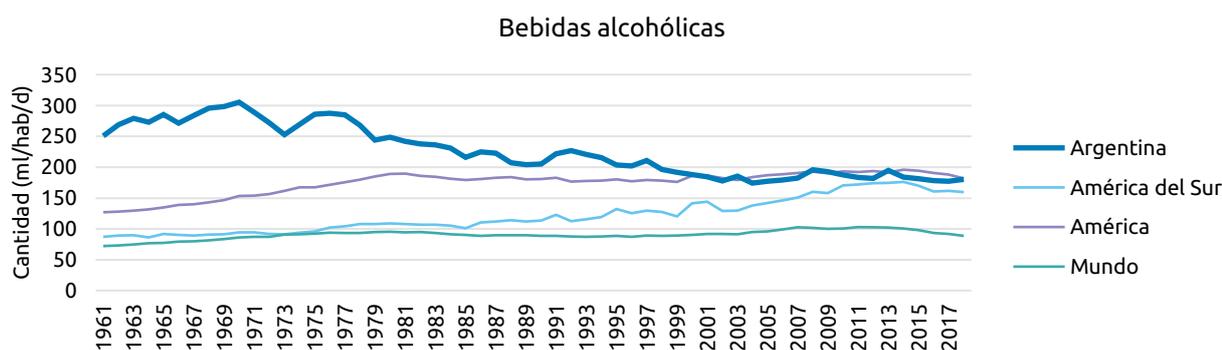
Figura 19 - Disponibilidad de bebidas alcohólicas (ml/habitante/día)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

Al comparar con se observa que mientras que el mundo y América la tendencia es creciente, en la Argentina la tendencia es decreciente, alcanzado cifras mayores que el resto de las regiones comparadas (Figura 20).

Figura 20 - Comparación de la disponibilidad de bebidas alcohólicas (ml/habitante/día)



Fuente: Elaboración propia en base a hojas de balance FAO 1961-2018

Reflexiones

Durante la última mitad del siglo XX, se han producido cambios significativos en los patrones de consumo de alimentos en todo el mundo (22, 23) y la Argentina no es ajena a esos cambios.

La información de las Hojas de Balance de Alimentos, permite una visión global del fenómeno. Demuestra que la disponibilidad de energía en la Argentina ha sido una de las más altas en comparación con otras regiones y una cifra por encima de la media mundial, con una disponibilidad de grasas y proteínas predominantemente de origen animal. Con un alimentación alineada en el eje trigo-carne que no ha variado sustancialmente, pero con cambios en la cantidad de energía disponible a partir de aceites, tubérculos y bebidas con alcohol. Se aprecia que la disponibilidad de frutas y hortalizas ha estado por debajo de recomendación mínima de la Organización Mundial de la Salud (400 g/d), y cantidad de legumbres, variedad de cereales y disponibilidad de leche, distantes de las recomendaciones de las guías alimentarias. Además se observa alta y sostenida disponibilidad de carnes (especialmente vacuno y ave), aumento en la disponibilidad de aceite de soja y disminución de manteca, y una creciente disponibilidad de azúcar y otros endulzantes a lo largo del tiempo. La comparación con el mundo y con otras regiones permite identificar tendencias que son globales en sentido y magnitud y otras que son locales.

Es importante caracterizar el nivel y la magnitud de los cambios en los patrones de consumo de alimentos y bebidas (22). La dieta y el estilo de vida desempeñan roles importantes, pues propenden al desarrollo armónico del ser humano y a elevar su calidad de vida (24). El estado de nutrición de una población, valorado a partir del conocimiento de la dieta y los hábitos alimentarios, está en estrecha relación con el desarrollo socioeconómico de un país. Conocer los cambios en el consumo a lo largo del tiempo es esencial para evaluar las políticas implementadas, diseñar nuevas políticas públicas y re direccionar las existentes, planificar campañas educativas y orientar la producción y disponibilidad de alimentos, con el propósito de mejorar la alimentación de la población, sobre todo desde la infancia donde se consolidan los hábitos alimentarios y del estilo de vida.

Bibliografía

1. Ministerio de Salud de la Nación. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles. Argentina 2015.
2. Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados. 2007.
3. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Resumen ejecutivo. Argentina 2019.
4. Zapata ME. Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario. Buenos Aires, Argentina. 2014. Available from: <http://biblioteca.cesni.org.ar/references/53e8d1ab-94599b207c1c0ebc>.
5. Fisberg M, Kovalskys I, Gomez G, Rigotti A, Cortes LY, Herrera-Cuenca M, et al. Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS): rationale and study design. BMC public health. 2016;16:93.
6. Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Mundial de Salud Escolar. Resultados de 2007. Argentina. Argentina 2008.
7. Ministerio de Salud de la Nación. 2° Encuesta Mundial de Salud Escolar. Argentina 2012. In: Transmisibles DdPdSyCdEN, editor. Argentina 2013.
8. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018. Resumen ejecutivo total. Nacional. Argentina 2019.
9. Zapata ME, Buffarini R, Linguardi N, Gonçalves-Soares AL. Reproducibility and relative validity of a semi-quantitative food-frequency questionnaire in an adult population of Rosario, Argentina. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2015;19(4):221-30.
10. Indart Rougier P. Derecho a una alimentación adecuada en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre 2 y 17 años en la Argentina urbana. In: Tuñón I, -, editor. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Educa; 2015.
11. Dehghan M, del Cerro S, Zhang X, Cuneo JM, Linetzky B, Diaz R, et al. Validation of a semi-quantitative Food Frequency Questionnaire for Argentinean adults. PloS one. 2012;7(5):e37958.
12. Elorriaga N, Irazola VE, Defago MD, Britz M, Martinez-Oakley SP, Witriw AM, et al. Validation of a self-administered FFQ in adults in Argentina, Chile and Uruguay. Public Health Nutr. 2015;18(1):59-67.
13. Zapata ME. Patrón de consumo de bebidas en Argentina: resultados de los estudios Hidratar I y II. In: Carmuega E, editor. Hidratación saludable en la infancia. Ciudad Autónoma de Buenos Aires Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil; 2015.
14. Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E. Estudio de patrones de consumo de lácteos y calcio en población argentina. In: CESNI, editor. Argentina 2012.

15. Rovirosa A, Zapata ME, Flax Marco F. Del balance nutricional a la ingesta en el hogar. Ingesta de calcio: situación en la Argentina. In: Belizán J, Carmuega E, Uauy R, editors. El calcio y la vitamina D en la salud ósea y mas allá : calcio y vitamina D. Buenos Aires2014.
16. Zapata ME, Rovirosa A, Carmuega E. Patrones de snackeo de la población argentina. In: CESNI, editor. Argentina2015.
17. Thar CM, Jackson R, Swinburn B, Mhurchu CN. A review of the uses and reliability of food balance sheets in health research. Nutrition reviews. 2020;78(12):989-1000.
18. Food and Agriculture Organization. Hojas de balance de alimentos. [cited 2021 Enero]. Available from: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/FBS>.
19. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Perfiles nutricionales por países. Argentina. 2001.
20. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico. Buenos Aires2016.
21. Morón C, Schejtman A. Producción y manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición. . FAO., ; 1997. p. 57-74.
22. Bermudez OI, Tucker K, L. . Trends in dietary patterns of Latin American populations. Caderno Saúde Pública 2003;19(1):S87-S99.
23. Popkin BM. Nutrition in transition: the changing global nutrition challenge. Asia Pac J Clin Nutr. 2001;10 Suppl:S13-8.
24. Cáez Ramírez GR, Casas Forero N. Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. Educación y Educadores. 2007;10(2):103-7.



Argentina - 2021

*This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.*

