

Radiografía de la mesa de los argentinos

Síntesis de dos estudios del Programa de Agronegocios y Alimentos de la UBA

Sergio Britos
Agustina Saraví

(Nutricionistas, coordinador e investigadora del Area de Agronegocios y Salud del Programa de Agronegocios y Alimentos, Programa de Buenas Prácticas Nutricionales, junto con la Fundación Bunge y Born)

A pesar de su extraordinaria capacidad para producir alimentos para 442 millones de personas, Argentina continúa enfrentando problemas nutricionales crónicos que se reflejan en 30% de anemia en niños menores de 2 años o 10% de desnutridos crónicos.

Como contracara, 3 de cada 10 chicos entran a la escuela con sobrepeso y una dieta en la que sobran calorías, grasas saturadas y sodio pero faltan calcio, vitamina C y grasas buenas (omega 3).

El elemento común de las deficiencias y los excesos es una **alimentación monótona** y de relativamente **baja calidad nutricional**.

Monótona significa que cuando en condiciones saludables, no menos de 40 o 50 alimentos deberían combinarse en el menú semanal, **la “mesa de los argentinos” no alcanza a combinar más de 25**.

Y baja calidad nutricional es sinónimo de que **4 de cada 10 calorías que los argentinos**, chicos o grandes, pobres o ricos, llevamos a la boca **no tienen una concentración óptima de nutrientes esenciales** (calcio, hierro, vitaminas, minerales, fibra y grasas buenas). Lo saludable es que esa relación sea más o menos solo 2 de cada 10 calorías.

Desde el Programa de Agronegocios llevamos adelante dos investigaciones¹. Primero una en la que calculamos las **“Brechas Alimentarias” en la dieta o en la mesa de los argentinos**.

Tomando diversas encuestas nutricionales analizamos cuántas porciones diarias se consumen de alimentos de buena calidad nutricional (verduras, frutas, leche, carnes de diverso tipo, pastas, cereales, legumbres y aceites) y lo comparamos con un modelo de dieta saludable que construimos a partir de los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El resultado es que de esos alimentos **-los más saludables- se consume algo menos de la mitad de porciones** respecto de lo que se debería (**su brecha, negativa, es en promedio 55% y sube a 65% en los hogares pobres**).

¹ “hay que cambiar la mesa de los argentinos” y “los cereales en la mesa de los argentinos”

Las brechas mayores se dan en verduras (sin considerar a la papa), frutas, leche y carnes porcina y de pescado. Por supuesto que en carne vacuna no hay brecha negativa sino lo contrario; aún los más chicos comen mucha carne vacuna.

Una curiosidad fueron los cereales. **Cuando solo se consideran sus formas simples (pastas, arroz, avena, harinas e incluimos a las legumbres) la brecha es negativa; se come menos** que las dos porciones diarias sugeridas por el modelo de dieta saludable.

Y esto es así porque casi la mitad de las calorías de cereales en la mesa de los argentinos provienen de las formas más elaboradas (panificados dulces o salados, galletitas, pizzas, tartas, pastas rellenas). Estos últimos productos generalmente agregan calorías, grasas, sodio o azúcares al perfil básico de los cereales.

A partir de ahí, y ya en el segundo trabajo, cuantificamos lo que definimos como **“brecha de mejoramiento nutricional de los cereales”**; esto es, en qué medida habría que promover una mejor combinación entre cereales en sus formas simples y más elaboradas o bien qué sendero de mejoramiento nutricional (menos grasas saturadas, menos sodio, menos calorías) debería seguir la industria para con sus productos elaborados con base en cereales.

Llegamos a la conclusión de que para asegurar un consumo saludable de la categoría cereales, **la meta a alcanzar** -seguramente no a corto plazo- está en el orden de los **40 kilos de pan por año** (hoy se consume casi el doble). A cambio, **aumentar la presencia de pastas, arroz o cereales simples y legumbres en la mesa**, llegando a unos 30 kg por año (las guías alimentarias argentinas recomiendan unos 21 kg y el consumo se ubica un poco por encima de esta cifra) y ajustar el consumo de las preparaciones más elaboradas a unos 14 kg por año.

Consumo y recomendaciones alternativas de consumo de cereales

	Consumo aparente kg/persona/año	Pauta de consumo en las Guías Alimentarias Argentinas	Propuesta de mejoramiento de la pauta de consumo de cereales
		kg/persona/año sobre una base de 2000 calorías diarias	
Pan fresco o envasado	79	Aprox. 30	38
Pastas	28	21	30
Harina de maíz			
Arroz			
Legumbres			
Galletitas	9	8	14
Preparaciones a base de cereales (tapas de hojaldre, pre-pizzas), empanadas	sin datos	Aprox. 15	

Elaboración propia

Como parte del trabajo también **analizamos la calidad nutricional de unas 700 variedades de cereales**. El resultado fue que **una amplia mayoría de los alimentos, dos tercios, tienen una calidad buena o muy buena y ninguno es de calidad mínima**.

Las pastas simples y cereales del tipo avena o harina de maíz reúnen la máxima calificación en el 100% de los casos. Mientras que la mitad de las galletitas y tapas de hojaldre son de calidad regular. Aunque en ningún caso mínima.

La calificación Buena o Muy Buena, significa que los alimentos tienen un perfil nutricional en el que como mínimo los nutrientes “negativos” (calorías extra, grasas saturadas o sodio) se ubican en valores bajos.

La calidad de los cereales que consumen los argentinos

Análisis de 711 variedades de alimentos de la categoría cereales disponibles en el mercado

Calidad Muy buena y Buena % de productos en cada categoría de calidad

SUBCATEGORIA DE ALIMENTOS	MB	B
Arroz	87,50	12,50
Otros cereales (avena, vitina)	100,00	0,00
Legumbres	96,30	0,00
Harinas (trigo, maíz)	97,00	3,00
Pastas (simples y rellenas)	64,50	15,00
Pan envasado	81,00	19,00
Barras de cereal	69,00	22,60
Galletitas	28,70	15,60
Pastas (solo secas)	100,00	0,00
Tapas de hojaldre	13,00	33,00
TOTAL 711 PRODUCTOS	50,00	16,00

El análisis efectuado es consistente con la recomendación de proponer un mayor consumo de cereales en sus formas simples y un consumo responsable de sus formas más elaboradas.

Ambos estudios tienen en común una mirada amplia sobre el perfil y la calidad de la dieta de los argentinos; precisamente, **la mesa del conjunto de la sociedad tiene brechas similares; algo más marcadas en los pobres pero no muy distintas a las del resto de la población.** Por ello es que las políticas alimentarias deben poner en agenda el logro de una dieta saludable para todos.

Esto supone un gran esfuerzo y sostenido en educación alimentaria, el rediseño de algunos programas alimentarios, con el foco puesto en la calidad de los alimentos y multiplicar algunas buenas iniciativas de las cadenas agroalimentarias y de la industria plasmadas en compromisos y protocolos de mejoramiento nutricional de sus productos.

La transformación ocurrida en la disminución de grasas trans en los últimos ocho años; reformulaciones saludables en alimentos orientados a los chicos; la fortificación con hierro y vitaminas del grupo B de la harina de trigo (que es lo mismo que fortificar 3 de cada 10 calorías que forman la mesa de los argentinos) son iniciativas que muestran un real sendero de protección de “la mesa de los argentinos”.