

CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS QUE FORMAN PARTE DEL PROGRAMA PRECIOS CUIDADOS DE LA EDICIÓN 2021 EN ARGENTINA

Carrera: Licenciatura en Nutrición

Título por obtener: Licenciada en Nutrición

Tutor: Lic. Silvina Ferrante

Cotutor: Lic. Olivera Natalia

Fecha: noviembre 2021

Held Eugenia

RESUMEN

El Programa Precios Cuidados, consiste en regular los precios de los productos consumidos por la población. El presente trabajo ofrece una perspectiva integral sobre los hábitos alimentarios, la participación del estado mediante dicho Programa, y la situación epidemiológica y económica actual. El objetivo es analizar la calidad nutricional de los alimentos y bebidas que se encuentran en el Programa, entre los meses abril y julio del año 2021. A través de la modalidad, trabajo de investigación, se realizó un análisis sobre los rótulos de la totalidad de los productos, siendo estos 426 alimentos y 36 bebidas. Los datos se recolectaron mediante la lectura de los rótulos, para luego analizar la calidad nutricional. Se obtuvo que el 27% son excesivos en azúcares simples, un 19% en grasas totales, mientras que un 26% lo son en grasas saturadas y un 5% en grasas trans. El 23% exceden en sodio, y un 46% son hipercalóricos. Según el procesamiento del alimento, se observó que el 43% son ultraprocesados, los alimentos sin procesar representan un 11%, los procesados un 16% y finalmente ingredientes culinarios procesados un 29%. Mediante la clasificación de grupo perteneciente se obtuvo que el 37% pertenece al grupo de alimentos consumo ocasional, un 17% al de legumbres y cereales, al igual que al grupo de aceites, y el de lácteos, mientras que el de carnes y huevos es del 2%, y el de verduras y frutas representa un 3%. La calidad nutricional de estos alimentos reafirma los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.

Según el análisis realizado, considero que, si bien el Programa demostró su eficiencia como política antiinflacionaria, se refleja que es importante la intervención de políticas alimentarias garantizando también la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles.

PALABRAS CLAVES: Precios cuidados – calidad nutricional – epidemiología – nutrientes críticos – alimentación saludable.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	4
3. TEMA	4
4. PROBLEMA.....	4
5. OBJETIVOS	4
5.1 OBJETIVO GENERAL	4
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	4
6. ESTADO DEL ARTE	6
7. MARCO TEÓRICO	9
7.1 ¿A QUÉ HACE REFERENCIA EL TÉRMINO CALIDAD?.....	9
7.2 ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”?	11
7.3 SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA EN ARGENTINA	14
7.4 ¿QUÉ RELACIÓN TIENE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS CON LAS ECNT?.....	20
7.5 ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS?	23
7.6 CLASIFICACIÓN NOVA	24
7.7 ¿DE QUÉ SE TRATA EL MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES DE OPS?.....	26
7.8 ARGENTINA 2014 LIBRE DE GRASAS TRANS	30
7.9 ¿COMO ES EL ROTULADO DE LOS ALIMENTOS ACTUALMENTE?.....	32
7.10 CONTEXTO SOCIOECONÓMICO	37
7.11 ¿DE QUÉ SE TRATA EL PROGRAMA PRECIOS CUIDADOS?.....	40
8. VARIABLES	42
9. POBLACIÓN.....	45
10. ABORDAJE METODOLÓGICO	46
11. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS.....	47
12. CRONOGRAMA OPERATIVO.....	48
13. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS RELEVADO.....	49
14. ANÁLISIS DE RESULTADOS	60
15. CONCLUSIONES	63
16. BIBLIOGRAFIA	65
17. ANEXOS	69

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación no solo es una necesidad fisiológica básica esencial para el crecimiento, la salud, la educación y el desarrollo social, sino que también es un derecho. En función de este derecho toda la población debería tener acceso a una alimentación de calidad nutricional adecuada, donde cada alimento contribuye al logro de una alimentación global saludable, dependiendo de su perfil nutricional.

Debido a la situación socioeconómica en la que se encuentra Argentina en el año 2021, la cual pone en riesgo la accesibilidad a una alimentación básica, se plantean políticas públicas con el fin de alcanzar la equidad en el acceso a los alimentos.

Dentro de estas políticas surge una nueva edición del Programa Precios Cuidados, que consiste en regular los precios de los productos más consumidos por la población, entre los que se encuentran los alimentos.

El presente trabajo tiene la finalidad de analizar la calidad nutricional de los alimentos que están a disposición en el mercado para el consumo diario y que forman parte del listado del Programa Precios Cuidados en Argentina, para poder evaluar si realmente los alimentos que se ofrecen al público como un beneficio económico establecido, tienen una calidad nutricional adecuada según los parámetros establecidos por Organización Panamericana de la Salud (OPS).

2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

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

Es por ello por lo que a partir del presente trabajo se pretende recabar información que eventualmente utilicen los posibles consumidores y de la misma forma lograr recabar información que sea útil para los profesionales de la salud sobre los alimentos que se pueden consumir diariamente, adquiridos en un supermercado.

De esta manera, se espera aportar una visión más clara sobre esta problemática.

3. TEMA

Calidad nutricional de los alimentos que forman parte del Programa Precios Cuidados

4. PROBLEMA

¿Cómo es la calidad nutricional de los alimentos que forman parte del Programa Precios Cuidados de la edición 2021 en Argentina, según la clasificación NOVA y el sistema OPS?

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, desde el mes de abril hasta el mes de julio del 2021.

5.2 Objetivos Específicos:

- Identificar los nutrientes críticos de los alimentos del listado del Programa Precios Cuidados según el sistema OPS.
- 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.

- 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.

6. ESTADO DEL ARTE

Durante los últimos decenios, diversas organizaciones internacionales (entre ellas la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las Naciones Unidas, la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Organismo de Salud Pública del Caribe) han hecho “llamamientos a la acción” para promover una alimentación saludable y limitar la ingesta de calorías, sodio, grasas poco saludables y azúcares libres. Las acciones propuestas incluyen la formulación de medidas reglamentarias y guías alimentarias basadas en promover el consumo de una gran variedad de alimentos frescos o mínimamente procesados. Al mismo tiempo, muchos países han expedido normas, reglamentos y políticas en relación con los alimentos, en particular en América Latina, donde se han empleado estrategias tales como la aplicación de impuestos a las bebidas azucaradas (en México), políticas para mejorar la alimentación en el entorno escolar (en Brasil, Estados Unidos, Costa Rica y Uruguay), la reglamentación de la comercialización de alimentos a los niños (en Brasil, Chile, México y Quebec en Canadá) y el etiquetado del frente del envase (en Ecuador). La experiencia con estas políticas y reglamentos ha mostrado la necesidad de definir los alimentos que deben reglamentarse y las dificultades que surgen al definirlos.

En este contexto es interesante realizar un análisis acerca de los alimentos que están a disposición en el mercado.

En España en el 2014 se realizó un Estudio de la información nutricional de alimentos procesados a través del etiquetado (1). Este estudio tiene el objetivo principal de recoger el contenido en energía y nutrientes (grasas totales y saturadas, hidratos de carbono, azúcar, proteínas, sal y fibra) en determinadas categorías de productos de consumo habitual en la población española, a partir del etiquetado nutricional declarado en los envases, en el año 2014.

La metodología de este fue tomar una lista de alimentos de un estudio previo de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) en el 2010 y se confeccionó un nuevo listado, los productos estudiados coincidieron con los estudiados en el 2010, o fueron similares. Los productos fueron seleccionados de supermercados y la evaluación de estos se realizó mediante la inspección directa del etiquetado nutricional.

El trabajo de campo fue realizado por personal con formación en Nutrición y Dietética y que recibió una formación específica sobre todos los aspectos técnicos y prácticos de este.

Para el análisis de resultados, los alimentos fueron categorizados en grupos. Se calculó, para cada uno de los nutrientes sobre los que se recogió la información, la media aritmética, la desviación estándar, la mediana, el mínimo y el máximo dentro de cada grupo de alimentos.

Se estudiaron 597 productos categorizados en 22 grupos y en 58 subgrupos.

Los resultados han sido presentados mediante medidas de resumen, media aritmética, desviación estándar, y mediana, mínima y máxima. En las gráficas, los grupos de alimentos se han presentado en orden ascendente de cantidad de nutriente, a través de la mediana. De este modo, si hay algún producto con un valor muy bajo o muy alto, ejerce menor influencia sobre la mediana que sobre la media, y da una imagen más real de la situación. El etiquetado nutricional, como ya se ha reseñado, es una herramienta de gran importancia para la confección de la dieta, y para poder conocer cuál es la opción más saludable. Además, el conocimiento de la composición de los alimentos a través del etiquetado permite llevar a cabo estudios periódicos para evaluar las modificaciones a lo largo del tiempo en la formulación de los productos, con la ventaja del menor coste que mediante estudios de laboratorio. En un contexto global de mejora de las calidades nutricionales generales de los alimentos, y con numerosas actividades de reformulación en diferentes nutrientes, como sal, grasas y azúcar, la información nutricional cobra especial relevancia.

En Paraguay se realizó una **“Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo con el perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos”** (2)

Con el objetivo de determinar la adecuación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo con el Perfil de Alimentos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respecto a los nutrientes críticos según lo declarado en el etiquetado nutricional.

El estudio fue de tipo observacional descriptivo transversal en el que se analizaron productos alimenticios envasados (procesados y ultraprocesados) disponibles para venta a todo público en cadenas de supermercados en Asunción, frecuentemente consumidos por la población adulta y que contaban con RSPA (Registro Sanitario de Producto Alimenticio). Se excluyeron suplementos nutricionales, infusiones como café, té o yerba mate o sus derivados, azúcar blanca o morena, edulcorantes artificiales, cereales (arroz, trigo y sus derivados), granos (maíz), tubérculos (mandioca, papa o similar), aceites vegetales, frutas, hortalizas, carnes y legumbres.

Se analizaron 80 productos: 38 procesados y 42 ultra procesados. Dentro de la categoría de “Cereales”, en comparación con los criterios del Perfil de Nutrientes de la OPS, se ha encontrado que la razón sodio/Kcal supera la proporción 1:1. Además, los azúcares agregados superan el 10% del total de Kcal de los productos en un 24%. En la categoría de “Bebidas”, los azúcares agregados sobrepasan las cantidades sugeridas por la OPS en un 15% del 10% permitido. En conclusión, se encontraron que en los alimentos procesados muchos ingredientes sobrepasan lo permitido o recomendado por la OPS, por lo que el mejor consejo dietético es basar las dietas en alimentos frescos y mínimamente procesados, y la preparación de platos y comidas frescos

Con la información obtenida de los productos relevados en góndolas de supermercados, se elaboró una tabla descriptiva de la composición nutricional en cuanto a los nutrientes críticos. Se agruparon previamente en grupos de acuerdo con sus características. Los valores de los nutrientes se describieron por 100 gramos de porción comestible o gramos netos. En el caso de los líquidos la composición correspondió a 100 mililitros. Sodio: medido en mg/100 gramos o mililitros de cada producto. Azúcares agregados: medidos en gramos/100 gramos o mililitros de cada producto. Grasas totales: medidas en gramos/100 gramos o mililitros de cada producto. Grasas saturadas: medidas en gramos/100 gramos o mililitros de cada producto. Grasas trans: medidas en gramos/100 gramos o mililitros de cada producto. Los valores de los nutrientes se compararon al Perfil de nutrientes de la OPS según se detalla a continuación: Con una cantidad excesiva de sodio, si la razón entre la cantidad de sodio (mg) en cualquier cantidad dada del producto y la energía (kcal) es igual o mayor a 1:1 o sea, mayor o igual a 1 mg de sodio por 1 kcal. Con una cantidad excesiva de azúcares, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libre por 4 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal) o sea, mayor o igual al 10% del total de energía proveniente de azúcares libres. Con una cantidad excesiva de 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 a 30% del total de energía (kcal) Con una cantidad excesiva de 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 a 10% del total de energía (kcal) Con una cantidad excesiva de 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 a 1% del total de energía (kcal).

El análisis se realizó en 100 gramos o mililitros de todos los productos, se dividió a los alimentos por grupos como cereales, bebidas, dulces, enlatados, envasados, lácteos, congelados, golosinas, instantáneos.

7. MARCO TEÓRICO

7.1 ¿A qué hace referencia el término calidad?

El término calidad, referido a alimentos en general, tiene múltiples significados.

Se puede definir, en referencia al uso o consumo, como un conjunto de propiedades y características de un producto o servicio que le confiere una aptitud para satisfacer unas necesidades expresadas o implícitas. Expresado de otra manera, la calidad se basaría en la adecuación a unas especificaciones impuestas para un uso o consumo determinado. (3)

Según la FAO, hay dos nociones esenciales de base en relación con la utilización del término “calidad”. (4)

La primera se refiere al enunciado de las características que determinan que una cosa sea lo que es en relación con la finalidad de su utilización; se trata de las propiedades que están supuestamente presentes. La norma ISO 9000:2000 da una definición bastante amplia: *«la calidad es el conjunto de propiedades y características de un producto, de un proceso o de un servicio que le confieren su capacidad de satisfacer necesidades implícitas o explícitas»*. De esta forma se hace hincapié en la preeminencia de las necesidades y el carácter relativo de su satisfacción.

La segunda noción consagra la expresión de un nivel de excelencia, una forma de distinción con respecto a cosas similares, que justifica que se la busque. Sin embargo, en ambos casos, nada precisa lo que define el contenido de la calidad, entre quien ofrece y quien solicita. Nada indica cómo se elabora ni cómo se garantiza.

Estas dos nociones fundamentales suelen estar estrechamente interrelacionadas en una amplia gama de situaciones que se refieren, por ejemplo, a necesidades supuestas, expectativas expresadas, cuestiones de falta de calidad (propiedades ausentes) o a procesos de descalificación (decepción debida a la falta de excelencia).

En materia de productos alimenticios, el término «calidad» es objeto lógicamente de las mismas interrogantes. Ha sido asimismo empleado de formas diferentes en períodos sucesivos. Ello nos conduce a considerar tres niveles de enfoque:

Tradicionalmente, se entiende ante todo por calidad la ausencia de defectos, fraudes y falsificación.

Más recientemente, la calidad radica en propiedades previstas, tales como las características organolépticas, nutricionales y el valor de utilización. Se llega así a la necesidad de tomar en consideración las expectativas legítimas de los usuarios y de pedir a los profesionales que

aporten la garantía de esa consideración. Incumbe aquí al Estado la defensa del interés de sus ciudadanos, inclusive asumiendo la expresión del interés de éstos.

De ahí que las necesidades de los consumidores son en gran medida implícitas y están contenidas en la noción de interés público. Tal es el caso de las reglamentaciones relativas a la inocuidad de los alimentos y otras características normativas, que contribuyen en particular al equilibrio nutricional o a los servicios.

Por último, la calidad designa características deseadas, susceptibles de conferir el derecho a una plusvalía, por ejemplo, las modalidades de producción (agricultura biológica, producción respetuosa del medio ambiente, bienestar de los animales), las zonas de producción (territorio de origen, montaña) y las tradiciones que conllevan. Estas características deben ser declaradas en la oferta de los productos con el fin de precisar las intervenciones necesarias, las responsabilidades de cada operador y de aportar la valorización esperada.

Estos tres niveles de enfoque no pueden reemplazarse entre sí; se superponen y justifican distintos niveles de intervención de los poderes públicos, de los operadores y los consumidores.

Pero en esta investigación en particular, nos interesa conocer la calidad nutricional específicamente de los alimentos que forman parte del programa de precios cuidados.

Según la FAO, la definición de calidad nutricional ha sido objeto de diversas definiciones referidas a distintos sistemas de interpretación. Aquí nos interesa destacar el término Calidad, haciendo referencia a las características que determinan que un elemento sea lo que es en relación con la finalidad de su utilización; se trata de las propiedades que están supuestamente presentes. La calidad nutricional de los alimentos ofrecidos en el mercado de masa ha sido objeto de un creciente interés, tanto por las empresas como por una parte de los consumidores para los cuales se ha convertido en una importante motivación del acto de compra. Se conocen cada vez mejor los medios de alcanzar el equilibrio nutricional, y de prevenir así, especialmente, las enfermedades cardiovasculares: ingerir comidas con regularidad; diversificar sus alimentos; dar prioridad a las frutas y las hortalizas; utilizar grasas sin abusar; en caso de consumir bebidas alcohólicas, hacerlo con moderación; no estar quietos y ser activos. Esas recomendaciones no sólo se refieren a los alimentos sino a la forma en que los consumidores los combinan en su alimentación, mediante la preparación de su comida.

Para integrar a los alimentos, en esta lógica del equilibrio nutricional, se dividen en categorías: productos de cereales, frutas, hortalizas, productos lácteos, carne-pescado-huevos.

En cuanto a facilitar la satisfacción de las necesidades con respecto a la totalidad de los micronutrientes, incumbirá a la educación nutricional estimular la diversificación de la alimentación, es decir, el consumo cotidiano de alimentos diferentes pertenecientes a una

misma categoría (denominada «variedad»). Además de las proporciones de glúcidos, lípidos y proteínas, el contenido de los alimentos se expresa cada vez más por su contenido de micronutrientes indispensables, tales como vitaminas, minerales y fibras, en relación con su contenido energético.

Finalmente, para juzgar la calidad de una dieta desde el punto de vista nutricional, entendiéndose al término calidad nutricional como el perfil de nutrientes o densidad de nutrientes, cuyos componentes se encuentran en mayor concentración y para ello se comprende por calidad nutricional, las cantidades de nutrientes suministradas para satisfacer las recomendaciones diarias, en relación a las calorías aportadas por el alimento, pueden emplearse diferentes índices o parámetros de referencia, según las recomendaciones actuales, entre ellos se encuentran:

Hábitos alimentarios y variedad de la dieta

Numero de comidas realizadas y energía aportada por cada una de ellas

Densidad de nutrientes

Calidad de las grasas de los alimentos

Fibra dietética

Contenido de vitaminas y minerales

Contenido de nutrientes críticos (azúcares simples, grasas totales, grasas trans, grasas saturadas, contenido de sodio)

Recomendaciones diarias de nutrientes.

7.2 ¿De qué hablamos cuando hablamos de “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”. (5)

Por otro lado, 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 (6).

- 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 excesivo.

- 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

Por lo que 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.

Finalmente, se encuentran Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)¹, 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 (7).

Las mismas 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 se muestra a continuación, en la que se puede observar 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 ultra procesados 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 a continuación

¹ Son una herramienta elaborada por la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles que contempla aspectos regulatorios, de asistencia, capacitación, promoción y evaluación en materia de alimentación.

Imagen 1: Gráfico alimenticio, Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2016



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2020.

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 y 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 ultra procesados. Por lo tanto, la elección debe ser medida y opcional es por ello por lo 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. Las Guías también 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.

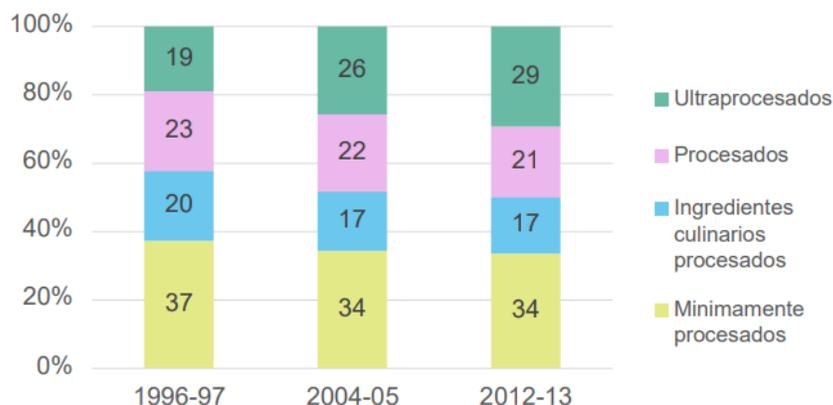
MENSAJE 9 - Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

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

7.3 Situación epidemiológica en Argentina

En las últimas dos décadas, en Argentina, se vio que el consumo de energía (expresada en kilocalorías) proveniente de productos alimenticios ultraprocesados, aumentó un 53% llegando a ser mayor de un tercio de las kcal totales consumidas por la población en el día, disminuyendo el consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados. (9)

Imagen 2: Gráfico de consumo de alimentos en Argentina, según clasificación NOVA



Fuente: La mesa argentina en las últimas dos décadas. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes (1996 - 2013). CESNI, 2016

Los cambios que se produjeron tornan más complejo el panorama, dando pie al fenómeno denominado transición nutricional, caracterizado por la ingesta excesiva de calorías y/o algunos nutrientes (sodio, grasas saturadas, grasas trans y azúcares), y también por el consumo insuficiente de fibras, grasas poliinsaturadas, frutas y verduras.

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

En los últimos años debido al aumento del sobrepeso y obesidad, y de las patologías asociadas tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras, la alimentación no solo pasó a ser un tema central en la vida cotidiana de las personas y en el devenir de la economía, sino que también se convirtió en el eje de fuertes debates en el ámbito de la salud pública. La problemática de las enfermedades crónicas no transmisibles es multicausal y por esta razón mitigar o reducir su impacto requiere trabajar de manera integral, consensuando políticas públicas entre los diversos organismos que pueden brindar aportes sobre el tema. (13)

En Argentina se 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. (13)

En la misma se pudo detectar que:

- El sedentarismo prevalece en el 55,8 % de la población
- 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
- Solo el 6% consume 5 porciones de frutas o verduras al día
- El 34% de personas tiene presión arterial elevada
- El 12,7% tiene diabetes o glucemia elevada
- El 13,3% tiene consumo excesivo de alcohol
- El 29% tiene colesterol elevado

Se vio que, en particular el consumo de frutas disminuyó un 41% y el de hortalizas un 21% en los últimos 20 años.

Mientras que el consumo de gaseosas y jugos en polvo se duplicó en el mismo período, aumentando aproximadamente un 40% de este consumo.

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).

Por otro lado, otra encuesta realizada en nuestro país en el año 2019 fue la 2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS, realizada en niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años, y en adultos de ambos sexos de 18 años y más. (10)

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 niños, niñas y adolescentes (NNyA) y adultos que viven en la República Argentina.

La cual arrojó que:

- En niños/as de 0 a 5 años: el exceso de peso alcanza el 13,6%, una cifra elevada si se tiene en cuenta que el exceso de peso esperado para esta edad es de 2,3 %.
- . - En niños/as y adolescentes de entre 5 y 17 años: un 41,1% tienen sobrepeso y obesidad, siendo la proporción de sobrepeso y obesidad del 20,7% y 20,4% respectivamente.

- Los NNyA consumen un 40% más de bebidas azucaradas, dos veces más de productos de pastelería y tres veces más de golosinas respecto a los adultos.
- En la población adulta, la prevalencia de exceso de peso fue de 67,9%
- La prevalencia de sobrepeso en la población adulta fue de 34%
- La prevalencia de obesidad de la población adulta fue de 33,9%

Esta misma encuesta da cuenta que la principal problemática para todos los grupos de edad es la malnutrición por exceso, que aumentó significativamente respecto a la encuesta anterior realizada en 2005.

Aunque el fenómeno afectó a todos los estratos socioeconómicos, los grupos sociales de menores ingresos evidenciaron mayores índices de exceso de peso a expensas de mayor prevalencia de obesidad.

A su vez, los datos aseguran que el consumo diario de alimentos frescos y mínimamente procesados es significativamente menor en grupos de niveles educativos bajos y en aquellos de menores ingresos. Este gradiente socioeconómico se observa tanto en adultos como en niños.

En cuanto a la 3ra Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en el 2018 (EMSE), la cual abarco la población de estudiantes de 13 a 17 años. (11)

Se pudo ver que:

- Estudiantes de entre 13 y 17 años: el 30,3 % presenta sobrepeso y el 7,4% obesidad.
- El sobrepeso fue mayor en los chicos de 13 a 15 años que en los de 16 y 17 años (33,1% vs 25,1%).
- Se observó un aumento tanto del sobrepeso como de la obesidad a lo largo de las tres ediciones de la EMSE. El sobrepeso pasó de 28,6% (2012) a 33,1% (2018) y la obesidad pasó de 5,9% (2012) a 7,8% (2018), siempre considerando a los adolescentes de 13 a 15 años.
- El 33,2% de los estudiantes de 13 a 17 años consumió bebidas azucaradas 1 o más veces al día en la última semana, sin diferencias entre los chicos de 13 a 15 respecto de los de 16 a 17 años.
- El 9,9% de los estudiantes de 13 a 17 años consumió en lugares de comida rápida 3 o más días en la última semana, siendo mayor en el grupo de 13 a 15 años, representando un 10,7% y en los de 16 a 17 años representa un 8,4%.

De esto podemos concluir que los sectores más vulnerables terminan siendo los más vulnerados y dentro de ellos los NNyA, no solo por el aumento del consumo de alimentos de escaso valor nutricional, sino también por la disminución en el consumo de alimentos frescos

o mínimamente procesados, que se encuentran por debajo de las recomendaciones de consumo de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Sumado a los resultados de las mencionadas encuestas, se realizó un estudio por parte de La Federación Argentina de Graduados en nutrición (**FAGRAN**) y el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA), con el fin de analizar el consumo per cápita de azúcares simples en Argentina y en comparación con el mundo. De este análisis se obtuvo la siguiente tabla comparativa del suministro de azúcares a partir del CAPC (consumo anual per cápita) de alimentos en Argentina, y del mundo en 60 años y la comparación con las recomendaciones nutricionales de GAPA/FAO.

Imagen 3: tabla comparativa de consumo per cápita

	CAPC MUNDO 1961/63	CAPC ARGENTINA 1961/63	CAPC MUNDO 2011/2013	CAPC ARGENTINA 2011/2013	CAPC MUNDO 2016/18	CAPC ARGENTINA 2016/18	GAPA/FAO
VCT (kcal)	2232	3070	2877	3196	2919	3274	2000
H de C (g)	386,03	442,95	452,35	439,59	455,4875	442,605	275
HdC simples	49,25	84,58	59,42	117,08	53,91	132,51	25-50
% de hdc	69	58	63	55	62	54	55
% de hdc simples	9	11	8	15	7	16	5-10

Fuente: Elaboración del trabajo INTA/FAGRAM, datos de FAO con tablas de SARA y LATIN FOOD.

Del cual se puede ver el aumento en el consumo de hidratos de carbono simples principalmente a lo largo de los años en el país de Argentina, siendo el dato más actual un consumo de 132,50g, cuando la recomendación de la OMS establece que esta no debe superar los 50g al día. El consumo establecido representa un 16% del VCT establecido en 2000 Kcal, cuando no debería superar el 10% del mismo.

El exceso de azúcares que se consume a diario proviene principalmente de productos ultraprocesados, encontrados de forma oculta, según establecen los datos de referencia del Ministerio de Finanzas y Hacienda Pública (2016) y de Base de datos estadísticos corporativos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAOSTAT) (2013), en el cual se efectuó una distribución aproximada de los orígenes que conforman el CAPC de azúcar y endulzantes en Argentina. En el mismo se estableció que solo 1/3 representa el azúcar de mesa (30%) y el resto este compuesto por los azúcares ocultos (70%). (19)

Imagen 4: gráfico comparativo entre el consumo de azúcar de mesa y los azúcares ocultos



Fuente: Informe INTA/FAGRAN (en prensa)

En este sentido, los organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS) recomiendan garantizar una oferta exclusiva de alimentos saludables en las escuelas y que las instituciones educativas sean espacios libres de publicidad, promoción y patrocinio de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas. (8)

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”. En este contexto es que, en el año 2010, expertos de la universidad de Sao Paulo diseñaron 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.

Por otro lado, 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 (14).

Por lo que se puede afirmar 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 (15).

7.4 ¿Qué relación tiene el consumo de alimentos ultraprocesados con las ECNT?

Las ECNT se refieren a todas aquellas enfermedades que tienen una repercusión en la salud a largo plazo, con una progresión generalmente lenta y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo.

Dentro de ellas se encuentran:

- Las 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.
- Diabetes: La diabetes mellitus (DM) se define como un desorden metabólico de causas múltiples caracterizado por la hiperglucemia crónica asociada a alteraciones en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas, que se producen como consecuencia de defectos en la secreción de insulina o de su acción o de ambas cosas a la vez. La hiperglucemia crónica propia de la diabetes se asocia con lesiones a largo término, disfunciones o fracasos de diversos órganos, especialmente ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos. Los síntomas (sed, poliuria, polifagia, pérdida de peso) pueden estar presentes, pero no son específicos y a menudo faltan completamente. 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.
- Dislipemias: es la alteración en los niveles de lípidos 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 de ateroma. 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).

- 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.

Las 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, 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. (34)

Existen factores de riesgo que predisponen a las enfermedades mencionadas anteriormente, se encuentran los del tipo modificables o conductuales los cuales se encuentran asociados al estilo de vida: consumo de alcohol, tabaco, alimentación inadecuada y sedentarismo. Y factores de riesgo metabólicos, como sobrepeso y obesidad (12).

En relación con los factores de riesgo modificables como es la alimentación, el informe de la OPS sobre los productos ultraprocesados revela que las ventas per cápita de esos productos han ido creciendo rápidamente en América Latina. Las ventas de estos productos crecieron un 9,2% en 2019 (16).

Los alimentos y bebidas ultraprocesados están nutricionalmente desequilibrados, tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados. Los productos ultraprocesados en general sacian menos y son más hiperglucémicos en comparación con los productos mínimamente procesados, y a menudo están concebidos para inducir a un consumo excesivo.

Argentina es el 3° país a nivel regional y el 14° a nivel mundial en venta minorista de alimentos altamente procesados, esto se asocia con el aumento de peso y la obesidad, además de a corto y mediano plazo la existencia de una doble carga de las ECNT. Esto indica que estos productos son un importante impulsor de las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad (16).

En un estudio científico observacional, realizado en noviembre del 2016 en España, se obtuvo que el consumo de alimentos ultraprocesados se asoció a un mayor riesgo de sobrepeso y

obesidad en una cohorte prospectiva de graduados universitarios de adultos de mediana edad (17).

Estudios transversales han demostrado, un elevado consumo de productos ultraprocesados, lo cual se asocia con obesidad en todos los grupos de edad, dentro de los datos obtenidos se pudo ver que los alimentos ultraprocesados representaron el 30% de la ingesta total de energía. Aquellos en el quintil más alto de consumo de alimentos ultraprocesados tenían un índice de masa corporal significativamente más alto y mayores probabilidades de ser obesos y exceso de peso en comparación con aquellos en el quintil más bajo de consumo. (21)

Por otro lado, se también hay estudios que han publicado la relación del consumo de estos alimentos con síndrome metabólico en adolescentes, el cual demostró una mayor ingesta diaria promedio de energía, carbohidratos y alimentos ultraprocesados entre los adolescentes con Síndrome Metabólico (20) y con dislipidemia en niños.

Por último, en otros estudios se pudo ver que el consumo de alimentos ultraprocesados también se ha asociado con un mayor riesgo de mortalidad por causas como hipertensión y enfermedades cardiovasculares (22).

En Argentina, el problema del sobrepeso y la obesidad es preocupante, su prevalencia a lo largo de los años muestra una tendencia claramente ascendente en todos los grupos etarios y sociales, particularmente en los grupos en situación de mayor vulnerabilidad social.

Los principales factores de riesgo para el sobrepeso y la obesidad son: el consumo elevado de energía a través de productos altamente procesados, de bajo valor nutricional y alto contenido en sal, azúcares y grasas; la ingesta habitual de bebidas azucaradas y la actividad física insuficiente. Estos cambios en los patrones alimentarios y de estilos de vida se explican e interactúan con una serie de transformaciones económicas, sociales, demográficas y ambientales como los cambios en los modelos de producción de los alimentos ultraprocesados, su alta disponibilidad, las formas de comercialización y marketing, la insuficiente regulación de los entornos y los productos, entre otros aspectos; es así como las personas se desarrollan en entornos obesogénicos.

Luego de analizar todo lo mencionado, se puede concluir que existe evidencia científica suficiente que demuestra que la nutrición es un factor determinante en las enfermedades crónicas, por tanto, los malos hábitos alimentarios influyen en los factores de riesgo mencionados. Está claro que la prevención de estas enfermedades requiere un abordaje integral y multidisciplinario, haciendo particular hincapié en la probada relación existente entre una alimentación poco saludable y la aparición de otros factores de riesgo. En este punto corresponde destacar que no es lo mismo clasificar los alimentos o bebidas según lo saludables que sean en sí mismos, que hacerlo en función de su potencial de alejarse o acercarse a la dieta de los parámetros definidos como saludables. Un alimento o bebida no resulta saludable o menos saludable per se porque su efecto sobre la salud del consumidor

depende también de otros factores, como la frecuencia y cantidad de consumo, el estado de salud de la persona, etc.

7.5 ¿Qué son los alimentos ultraprocesados?

A partir del siglo XX, comenzó a surgir el concepto de transición alimentaria nutricional, el cual hace referencia a los cambios ocurridos 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. Este cambio tiene estrecha relación con la aparición de los productos industrializados, entre los que se encuentran los llamados “ultraprocesados”.

Prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. El procesamiento de alimentos ha desempeñado un papel central en la evolución y la adaptación humana, por su contribución para asegurar suministros adecuados de alimentos nutritivos y, por consiguiente, el desarrollo de las sociedades y civilizaciones, la protección de la salud y el bienestar, así como el logro del bienestar social y emocional al compartir las comidas. A partir de la industrialización, se vio que el procesamiento de alimentos se ha desarrollado a gran velocidad y la misma se ha transformado fuertemente, gracias a la ciencia de los alimentos y otros tipos de tecnología. (18)

No es que los alimentos sean saludables o no sencillamente por el hecho de estar “procesados”, muchos tipos de procesamiento son indispensables, beneficiosos o inocuos, en cambio, otros son perjudiciales, para la salud humana. Es por esta razón que resulta necesario realizar una clasificación, hoy en día se cuenta con la clasificación de alimentos del sistema nova, la cual agrupa los alimentos y productos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento.

7.6 Clasificación NOVA

Es una clasificación en 4 grupos para resaltar el grado de procesamiento de los alimentos.

Asigna un grupo a los productos alimenticios basándose en cuánto han sido procesados a partir de:

Imagen 5: ilustración de la clasificación NOVA



- Grupo 1 – Alimentos no procesados o mínimamente procesados
- Grupo 2 – Ingredientes culinarios procesados
- Grupo 3 – Alimentos procesados
- Grupo 4 – Alimentos y bebidas ultraprocesados

Grupo 1. Alimentos no procesados o mínimamente procesados

Los alimentos no procesados (o naturales) son las partes comestibles de las plantas (semillas, frutos, hojas, tallos, raíces) o de animales (músculos, despojos, huevos, leche) y también hongos, algas y agua, tras su separación de la naturaleza.

Los alimentos mínimamente procesados son aquellos que son naturales y han sido alterados por procesos que incluyen la eliminación de partes no comestibles o no deseadas, el secado, el machacado, la trituración, el fraccionamiento, el filtrado, el tostado, la cocción, la fermentación sin alcohol, la pasteurización, la refrigeración, la congelación, la colocación en contenedores y el envasado al vacío. Estos procesos están diseñados para preservar los alimentos naturales, para almacenarlos adecuadamente, o para que su consumo sea más seguro, comestible o gustoso. Muchos alimentos sin procesar o mínimamente procesados son preparados y cocinados en casa o en las cocinas de los restaurantes en combinación con platos o comidas con ingredientes culinarios procesados.

Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados

Los ingredientes culinarios procesados, como los aceites, el azúcar y la sal, son sustancias derivadas de los alimentos del Grupo 1 o de la naturaleza mediante diversos procesos, entre los que se incluye el prensado, el refinado, la trituración, la molienda y el secado. El objetivo de estos procesos es hacer productos duraderos para que sean usados en casa o en las cocinas de los restaurantes para preparar, sazonar y cocinar comidas del Grupo 1 y hacer con ellas platos y comidas hechas a mano, variadas y agradables, como guisos, sopas y caldos, ensaladas, panes, conservas, bebidas y postres. No están destinados a ser consumidos y

normalmente se usan en combinación de alimentos del grupo 1 para hacer bebidas, platos y comidas recién preparados.

Grupo 3. Alimentos procesados

Los alimentos procesados, como las verduras embotelladas, el pescado enlatado, las frutas en almíbar, los quesos y los panes recién hechos, se elaboran esencialmente al agregar sal, aceite, azúcar u otras sustancias de los alimentos del Grupo 2 al Grupo 1.

Los procesos incluyen varios métodos de conservación y de preparación, y, en el caso de panes y queso, la fermentación no alcohólica. La mayoría de los alimentos procesados tienen dos o tres ingredientes, y son reconocibles como versiones modificadas de los alimentos del Grupo 1. Estos son comestibles por sí mismos, aunque es más común comerlos en combinación con otros alimentos. La finalidad de este procesamiento en este caso es aumentar la durabilidad de los alimentos del Grupo 1, o para modificar o mejorar sus cualidades sensoriales.

Grupo 4. Alimentos ultraprocesados

En algunos alimentos ultraprocesados, tales como los refrescos, los aperitivos envasados dulces o salados, productos cárnicos reconstituidos y platos preparados congelados, no se modifican los alimentos, pero su fórmula está hecha en su mayoría o totalmente a partir de sustancias derivadas de alimentos y aditivos, con poca o ningún comida intacta del Grupo 1.

Los ingredientes de estas fórmulas incluyen generalmente aquellos que también se utilizan en los alimentos procesados, tales como azúcares, aceites, grasas o sal. Pero los productos ultraprocesados también incluyen otras fuentes de energía y nutrientes que no se utilizan normalmente en preparaciones culinarias. Algunos de estos son extraídos directamente de los alimentos, tales como la caseína, la lactosa, el suero de leche y el gluten. (24)

Muchos se derivan de un procesamiento adicional de los alimentos constituyentes, tales como los aceites hidrogenados o interesterificados, las proteínas hidrolizadas, el aislamiento de la proteína de soja, la maltodextrina, el azúcar invertido y el jarabe de maíz de alta fructosa.

Los aditivos en los alimentos ultraprocesados incluyen algunos utilizados en los alimentos procesados, tales como conservantes, antioxidantes y estabilizadores. Los tipos de aditivos encontrados solo en los productos ultraprocesados incluyen los utilizados para imitar o mejorar las cualidades sensoriales, o para disfrazar aspectos desagradables del producto final. Estos aditivos incluyen tintes y otros colorantes, estabilizadores de colores; sabores, potenciadores del sabor, edulcorantes sin azúcar; y ayudas de procesamiento, tales como la carbonatación, reafirmación, abultamiento y anti-abultamiento, agentes antiespumantes, antiaglomerantes y de glaseados, emulsionantes, secuestrantes y humectantes.

Se utiliza un gran número de secuencias de procesos para combinar, normalmente, muchos ingredientes y crear el producto final (de ahí su denominación «producto ultra procesado»). Los procesos incluyen varios sin equivalentes domésticos, tales como la hidrogenación y la hidro salinización, la extrusión y el moldeo y el preprocesamiento para freír.

El propósito general del ultraprocesamiento es crear productos alimenticios de marca, convenientes (duraderos, listos para consumir), atractivos (sabrosos) y altamente rentables (de bajo costo) diseñados para desplazar a los otros grupos de alimentos. Los productos alimenticios ultraprocesados son generalmente empaquetados atractivamente y comercializados intensivamente (24).

7.7 ¿De qué se trata el Modelo de Perfil de Nutrientes de OPS?

La finalidad de tener un perfil de nutrientes es proporcionar una herramienta para clasificar los alimentos y bebidas que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sal, total de grasas, grasas saturadas y ácidos grasos trans.

La elaboración de un modelo de perfil de nutrientes también tuvo la finalidad de que pudiera usarse como herramienta para la formulación de aplicaciones de diversas estrategias reglamentarias relacionadas con la prevención y el control de obesidad y el sobrepeso, entre ellas:

- Restricción de la comercialización de alimentos y bebidas malsanos a los niños
- Reglamentación de los alimentos en el entorno escolar (programas de alimentación, alimentos y bebidas que se venden en las escuelas);
- Uso de etiquetas de advertencia en el frente del envase
- Definición de políticas impositivas para limitar el consumo de alimentos malsanos

Los criterios para la inclusión de los nutrientes críticos abordados en el modelo de perfil de nutrientes de la OPS (azúcares libres, sodio, grasas saturadas, grasas totales y ácidos grasos trans) (25) se basaron en las metas de ingesta de nutrientes de la población establecidas por la OMS para prevenir la obesidad y las ENT conexas, que se describen en dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas (25), publicación de la OMS y la FAO que proporciona orientación sobre los nutrientes que deben analizarse e indica los niveles máximos aceptables de consumo.

El modelo de perfil de nutrientes de la OPS clasifica un producto alimenticio entre los que contienen una cantidad “excesiva” de uno o más nutrientes críticos si su contenido relativo de dicho nutriente o nutrientes es mayor que el nivel máximo correspondiente recomendado en las metas de ingesta de nutrientes de la población establecidas por la OMS. (25)

El modelo de perfil de nutrientes de la OPS también tiene en cuenta las actualizaciones de las metas de ingesta de nutrientes de la población (25), incluidas las consultas recientes de

expertos de la OMS sobre azúcares, grasas y sodio, que proporcionan directrices actualizadas sobre la ingesta máxima recomendada de los nutrientes críticos.

Los alimentos y bebidas que deben evaluarse con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS se limitan a productos procesados y ultraprocesados, que normalmente contienen cantidades elevadas de sodio, azúcares libres, grasas saturadas, total de grasas y ácidos grasos trans añadidos por el fabricante.

En el modelo de perfil de nutrientes de la OPS, se ejemplifican productos alimenticios procesados y ultraprocesados.

Productos procesados: Hortalizas tales como zanahorias, pepinos, arvejas, palmitos, cebollas y coliflor conservadas en salmuera o encurtidas; extracto o concentrados de tomate (con sal o azúcar); frutas en almíbar y frutas confitadas; tasajo y tocino; sardina y atún enlatados; otras carnes o pescados salados, ahumados o curados; quesos; panes y productos horneados (en general).

Productos ultraprocesados: Snacks dulces o salados envasados, galletas, helados, caramelos y golosinas (en general); colas, refrescos y otras bebidas gaseosas; jugos endulzados y bebidas energéticas; cereales endulzados para el desayuno; bizcochos y mezclas para bizcochos y barras de cereales; yogures y bebidas lácteas aromatizados y endulzados; sopas, fideos y condimentos enlatados, envasados, deshidratados e “instantáneos”; carnes, pescados, hortalizas, pizza y platos de pasta listos para comer, hamburguesas, salchichas y otros embutidos, trozos de carne de ave y pescado empanados de tipo “Nuggets” y otros productos hechos de derivados de animales.

Por otro lado, en el mismo se indica que no hay ninguna razón para aplicar el modelo de nutrientes de la OPS a alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como verduras, legumbres, granos, frutas, nueces, raíces y tubérculos, carne, pescado, leche, huevos y platos preparados en el momento con esos alimentos.

Como es el caso de: verduras, frutas, papas, yuca y otras raíces y tubérculos naturales envasados, troceados, refrigerados o congelados; arroz blanco, integral o parbolizado a granel o envasado; granos enteros de trigo y de otros cereales; granola hecha de granos de cereal, nueces y frutas secas; harina de yuca, de maíz o de trigo; todos los tipos de frijoles; lentejas, guandúes, garbanzos y otras legumbres; frutas secas, jugos de fruta frescos o pasteurizados sin azúcar; nueces, maníes y otras oleaginosas sin sal; champiñones y otras setas frescos y secos; carne de vaca, de cerdo y de aves y pescado frescos, congelados o secos y otros tipos de carnes y pescado; leche pasteurizada o ultrapasteurizada (de larga vida) líquida y en polvo; huevos frescos y desecados, té, infusiones, café y agua de grifo, de manantial y mineral.

También incluye ingredientes culinarios como: Aceites de soja, maíz, girasol u oliva; mantequilla, manteca de cerdo, manteca de coco; azúcar blanco, moreno y de otros tipos; miel; sal fina o gruesa.

La decisión de no incluir los alimentos sin procesar o mínimamente procesados, los ingredientes culinarios y los platos recién preparados con estos alimentos e ingredientes se fundamenta en estudios poblacionales realizados en varios países de las Américas que muestran que los regímenes alimentarios basados en esos alimentos, ingredientes y platos en general se ciñen a las metas de ingesta de nutrientes de la población de la OMS. Sin embargo, los países donde existe una preocupación por la ingesta elevada de ciertos alimentos mínimamente procesados e ingredientes culinarios, como leche entera, cortes de carne con grasa, jugos hechos exclusivamente de fruta, azúcar de mesa o sal de mesa, podrían abordar este asunto en sus guías alimentarias nacionales basadas en alimentos. (25)

Los criterios utilizados por el modelo de perfil de nutrientes de la OPS se realizaron en vista de la concordancia del modelo con las metas de la OMS de ingesta de nutrientes de la población, y sobre la base de un examen de las etiquetas de alimentos o fuentes equivalentes de información, donde los productos procesados y ultraprocesados se clasifican de la siguiente manera:

- Con una cantidad excesiva de sodio, si la razón entre la cantidad de sodio (mg) en cualquier cantidad dada del producto y la energía (kcal) es igual o mayor a 1:1².
- Con una cantidad excesiva de 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 igual o mayor a 10% del total de energía (kcal).
- Contiene otros edulcorantes, si la lista de ingredientes incluye edulcorantes artificiales o naturales no calóricos o edulcorantes calóricos (polialcoholes).
- Con una cantidad excesiva de 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 a 30% del total de energía (kcal).
- Con una cantidad excesiva de grasas saturadas, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas por 9 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal).
- Con una cantidad excesiva de grasas trans, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas trans (gramos de grasas trans por 9 kcal) es igual o mayor a 1% del total de energía (kcal).

Retomando el concepto de azúcares libres, en el caso de que el producto no especifique el contenido de azúcares libres el modelo plantea una forma para poder calcularlos y así evaluar

² Esta razón deriva de una ingesta diaria máxima recomendada de 2.000 mg de sodio, el límite máximo de la OMS para los adultos, y una ingesta calórica diaria de 2.000 kcal en total.

el producto. Para poder calcularlo se elaboró un método sencillo para calcular la cantidad de azúcares libres en un producto alimenticio sobre la base de la información suministrada sobre el total de azúcares (Panel D).

Imagen 6: Panel D

Panel D. Método para calcular los azúcares libres sobre la base del total de azúcares declarado en los envases de alimentos y bebidas		
Si el fabricante declara...	entonces la cantidad de azúcares libres es igual a...	Ejemplos de productos
0 g de total de azúcares	0 g	Pescados enlatados
azúcares añadidos	los azúcares añadidos declarados	Cualquier producto en el cual se declaran azúcares añadidos
el total de azúcares y el producto forma parte de un grupo de alimentos que no contienen azúcares naturales o que contienen una cantidad mínima	el total de azúcares declarados	Bebidas gaseosas comunes, bebidas para deportistas, galletas dulces, cereales para el desayuno, chocolate y galletas saladas y dulces
el total de azúcares y el producto es yogur o leche, con azúcares en la lista de ingredientes	50% del total de azúcares declarados	Leche o yogur con aromatizantes
el total de azúcares y el producto es una fruta procesada con azúcares en la lista de ingredientes	50% del total de azúcares declarados	Fruta en almíbar
el total de azúcares y el producto tiene leche o fruta en la lista de ingredientes	75% del total de azúcares declarados	Barra de cereales con fruta

Fuente: Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud, 2016.

7.8 Argentina 2014 Libre de Grasas Trans

Las grasas trans, son grasas que aparecen durante la hidrogenación parcial cuando se convierten las grasas líquidas en grasas sólidas. Estas grasas están presentes, principalmente, en aceites de fritura, margarinas y grasas industriales (shortenings) utilizadas en la elaboración de productos de repostería, panificación, snacks, productos de copetín, entre otros.

Durante la última década se ha acumulado amplia evidencia científica significativa que vincula el consumo de ácidos grasos trans (AGT) de origen industrial con alteraciones del metabolismo de lípidos en sangre, inflamación vascular y desarrollo de enfermedades cardio y cerebrovasculares. (33)

A la vez el reporte técnico presentado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2003, referido a “Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas”, establece que más allá del tratamiento médico apropiado para aquellos individuos ya afectados, el enfoque de salud pública hacia la prevención primaria es considerado el curso de acción más favorable desde la relación costo beneficio, alcanzable y sostenible para poder luchar contra la epidemia mundial de enfermedades crónicas.(33)

Por lo que siendo que la alimentación es uno de los principales determinantes posibles de modificar dentro de las enfermedades crónicas y la eliminación de los AGT de los alimentos una manera económica para proteger la salud y un procedimiento factible desde el punto de vista industrial, es que se establece incorporar un artículo al Código Alimentario Argentino.

El artículo 155 tris, resuelve que el contenido de ácidos grasos trans de producción industrial en los alimentos no debe ser mayor al 2% del total de las grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo y 5% del total de grasas en el resto de los alimentos. (33)

El objetivo general es notificar e incentivar a las empresas elaboradoras de alimentos a que se reduzcan las grasas trans de sus productos. Informar al consumidor sobre que son las grasas trans, sus orígenes, sus efectos y la necesidad de disminuir su consumo.

En cuanto los objetivos específicos es sensibilizar al consumidor sobre los efectos nocivos de las grasas trans en el organismo y difundir recomendaciones básicas en cuanto a su consumo. Generar conciencia en los consumidores sobre la importancia de identificar en los rótulos el contenido de estas grasas. Como también poder informar al consumidor sobre las modificaciones que está realizando la industria. (37)

El proyecto no solo consta de la incorporación de los artículos en el código alimentario, sino que también se realizó una Guía de recomendaciones para la pequeña y mediana industria.

La cual tiene como objetivo ser una guía para la pequeña y mediana industria de alimentos, orientada específicamente a la eliminación y/o reducción del uso de grasas trans de origen

industrial en la elaboración de alimentos. También se señalan las recomendaciones y estrategias para el reemplazo de las grasas trans por alternativas más saludables. (38)

Por otro lado, se realizó el siguiente folleto con el fin de comunicar esta información a los consumidores. (38)

Imagen 7: Folleto explicativo

¿Por qué es necesario disminuir el consumo de alimentos con GRASAS TRANS?

ARGENTINA 2014 LIBRE DE GRASAS TRANS

¿Qué son las Grasa Trans?
Son grasas que aparecen durante la hidrogenación parcial cuando se convierten las grasas líquidas en grasas sólidas.

¿Qué efectos tienen en el organismo?
Las grasas trans elevan el colesterol malo (LDL), a la vez que disminuyen el colesterol bueno (HDL), aumentando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

RECOMENDACIONES

- Al seleccionar alimentos, revisar la información nutricional y elegir aquellos que tengan menor cantidad de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Para mayor información:
www.msal.gov.ar/argentina_saludable

SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS ELABORADOS CON ACEITES VEGETALES PARCIALMENTE HIDROGENADOS.
PUEDEN ESTAR PRESENTES EN ALGUNOS PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN Y COPETÍN, AMASADOS DE PASTELERÍA, GALLETTAS, ALFAJORES, ENTRE OTROS.
POR ESO ES IMPORTANTE LEER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS.

¿Cómo identificarlas en los rotulos?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	CANTIDAD/PORCIÓN	%VD*	CANTIDAD/PORCIÓN	%VD*
Porción: 30g (4 GALLETTAS)	VALOR ENERGÉTICO 150kcal	75%	GRASA SAT. 2,3g	10%
NÚMERO DE PORCIONES: 1	CARBOHIDRATOS 28,3g	6%	GRASA TRANS 0g	0%
	PROTEÍNAS 2,2g	2%	FIBRA ALIMENTARIA 0g	0%
	GRASA TOTALES 4,8g	8%	SODIO 65mg	3%

* Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal (o 8400kJ). Los valores diarios pueden ser mejores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Busque en la lista de ingredientes las palabras "parcialmente hidrogenada" para detectarla.

"COMER CON MODERACIÓN ALIMENTOS VARIADOS ES BUENO PARA VIVIR CON SALUD"

Ministerio de Desarrollo Social, Presidencia de la Nación | Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca, Presidencia de la Nación | Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación

Fuente: Alimentos Argentinos, Argentina 2014 libre de grasas trans.

Conociendo como se realiza la clasificación de alimentos según su composición, entendiendo como están clasificados los alimentos y como se analizan según los nutrientes críticos determinados por el perfil de nutrientes, es relevante entender cómo se plantea la información nutricional en un alimento.

7.9 ¿Como es el rotulado de los alimentos actualmente?

Existen normas que establecen el tipo de información y la manera en que esta debe figurar en los rótulos de los alimentos. El objetivo de esta es orientar la decisión de compra de los consumidores, brindando información relevante, evitando que se describa al alimento de una manera errónea, o se presente información que de algún modo resulte falsa, engañosa o carente de significados en algún aspecto; de modo de velar por los consumidores y mejorar la libre circulación de los productos.

En primera instancia se debe definir qué se entiende por rótulo. El mismo es toda inscripción, leyenda, imagen o materia descriptiva o grafica que se haya escrito, marcado, o adherido al envase del alimento, destinada a informar al consumidor sobre las características de los alimentos. Tiene la función de suministrar al consumidor información sobre las características particulares de los alimentos, su forma de preparación, manipulación y conservación, sus propiedades nutricionales y su contenido. La información presentada en los rótulos debe ser simple y de fácil comprensión para que los consumidores conozcan las propiedades de los alimentos y puedan tomar decisiones de compra acertadas para su gusto y su bienestar. (35)

En el deben figurar de forma obligatoria, la denominación de venta del alimento, lista de ingredientes, contenidos netos, identificación del origen, nombre o razón social, y dirección del exportador cuando corresponda, identificación del lote, fecha de duración, preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando lo requiera, y el rotulado nutricional. (36)

Por otro lado, el rótulo nutricional es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento, se encuentra comprometido por: (35)

- La declaración del valor energético y de nutrientes, de carácter obligatoria.
- La declaración de propiedades nutricionales (información nutricional complementaria), de carácter opcional (en caso de utilizarla deberá cumplir con lo establecido en el capítulo V: Rotulación del CAA).

La información obligatoria que debe figurar en este rotulado nutricional son las cantidades en gramos o en miligramos, según corresponda, del valor energético total del producto y de los siguientes nutrientes por porción del alimento: (35)

- Carbohidratos (g)
- Proteínas (g)
- Grasas totales (g)
- Grasas saturadas (g)
- Grasas trans (g)
- Fibra alimentaria (g)
- Sodio (mg)

Optativamente se puede declarar vitaminas y minerales, siempre que se encuentren en una cantidad mayor al 5% de la IDR por porción.

En la información de los rótulos puede expresarse información con cero o no contiene para el valor energético y/o nutriente que estén en cantidades menor o igual a las establecidas como no significativas, las cuales son las siguientes:

- Valor energético: menor o igual que 4 kcal
- Carbohidratos: menor o igual que 0,5g
- Proteínas: menor o igual que 0,5g
- Grasas totales: menor o igual que 0,5g
- Grasas saturadas: menor o igual que 0,2g
- Grasas trans: menor o igual que 0,2g
- Fibra alimentaria: menor o igual que 0,5g
- Sodio: menor o igual que 5 mg

¿Cómo distinguir la información nutricional en los productos?

La información nutricional, debe aparecer agrupada en un mismo lugar, estructurada en forma de cuadro, con las cifras y las unidades en columnas, siempre que el tamaño de la etiqueta lo permita. De lo contrario puede ser simplificado en forma lineal. (36)

Ejemplos de presentación:

Imagen 8: Modelo vertical de información nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA		
Porción 10g o ml (1 cucharada de sopa)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético kcal =kJ	-
Carbohidratosg	-
Proteínasg	-
Grasas totalesg	-
Grasas saturadasg	-
Grasas transg	(No declarar)
Fibra alimentariag	-
Sodiog	-
<i>"Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas."</i>		

Fuente: Rotulado de alimentos, secretaria de agroindustria, Ministerio de Producción y Trabajo.

Modelo Lineal:

Información Nutricional: Porción ... g o ml (medida casera). Valor energético kcal = kJ (... %VD*); Carbohidratos ...g (...%VD); Proteínasg (....%VD); Grasas totales....g (...%VD); Grasas saturadasg (....%VD); Grasas trans....g; Fibra alimentariag (...%VD); Sodiomg (...%VD).

¿Cómo usar la información nutricional de los rótulos?

Todos los productos alimenticios que se comercializan envasados contienen información nutricional útil para hacer una buena compra. A continuación, se presenta un ejemplar de rótulo nutricional.

Imagen 9: Rótulo nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Cantidad por 100g	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	488 kcal	122 kcal	6%
Carbohidratos	60 g	15 g	5%
Proteínas	7,2 g	1,8 g	2%
Grasas totales	24 g	6 g	11%
Grasas saturadas	4 g	1 g	5%
Grasas <i>trans</i>	0 g	0 g	---
Fibra alimentaria	6,4 g	1,6 g	6%
Sodio	180 mg	45 mg	2%

La información nutricional debe estar expresada por **porción**, incluyendo la medida casera correspondiente.

Fuente: elaboración propia

El Valor Diario (% VD) es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. Para calcular el % VD del valor energético y de cada nutriente que aporta la porción del alimento se utilizan los Valores Diarios de Referencia de Nutrientes, que son los que deberíamos consumir a lo largo del día.

Hay que tener en cuenta que es un porcentaje con base a una dieta promedio de 2000 calorías, y que sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas de cada individuo. Por ejemplo, si una porción de 30 gramos de queso untable nos aporta 2,1g de grasas totales y le corresponde un % VD de 4%, sabremos que esta cantidad equivale al 4% del total de grasas totales que se recomienda consumir por día. Esto significa que nos quedará un 96% restante para incorporar con el resto de los alimentos que consumiremos a lo largo del día.

En la actualidad se está debatiendo en Argentina la posibilidad de modificar la presentación de los alimentos con el fin de que la información brindada en los rótulos alimenticios sea más simple de comprender, y al mismo tiempo, teniendo en cuenta lo plantado a lo largo del presente trabajo, implementar políticas de salud con el fin de mejorar la alimentación y la salud de la población.

Debido a la presencia en el mercado de los productos ultraprocesados, su promoción, publicidad y patrocinio, se da la pauta de la necesidad de políticas públicas que regulen estos

aspectos. En el caso de nuestro país, Argentina presentó el proyecto de Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, la cual tiene 3 grandes ejes:

- La regulación de la publicidad de productos que cuenten con al menos un sello
- Implementar de manera obligatoria el etiquetado frontal
- Proteger los entornos saludables

La misma establece que en referencia a los productos ultraprocesados, estos deben presentar en su envase un etiquetado frontal de advertencia que consiste en octógonos negros que indican que el producto contiene niveles excesivos de valor energético y/o nutrientes críticos, como son los azúcares, grasas saturadas, grasas totales y sodio, también deberán presentar una leyenda precautoria si presentan contenido de edulcorantes o cafeína. Este sistema de advertencias sanitarias es el más adecuado para prevenir la obesidad y otras enfermedades no transmisibles. Otros sistemas de etiquetados que combinan, resumen o agregan información y colores sobre nutrientes o atributos positivos no resultan eficaces para el propósito sanitario. No prohíbe a los consumidores comprar los productos, solo los ayuda a tomar una decisión fundamentada.

El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles, busca ser una herramienta para garantizar el derecho a la salud y a la información, para que de esta forma se pueda brindar información veraz, simple y clara al consumidor respecto del contenido nutricional de los alimentos, ya que nos va a permitir tomar elecciones más saludables como consumidores, contribuyendo de esta forma a la prevención de las ECNT.

En cuanto a la regulación de la publicidad, se propone que se debe prohibir toda publicidad o patrocinio de los productos que tengan al menos un sello y que estén dirigidas a niños, niñas y adolescentes, y el resto de las publicidades tienen prohibido resaltar declaraciones nutricionales complementarias que destaquen cualidades positivas y/o nutritivas de los productos en cuestión, a fin de no promover la confusión respecto de los aportes nutricionales, deben visibilizarse la totalidad de los rótulos y no incluir personajes o animaciones.(39)

Finalmente, para proteger los entornos saludables se propone la promoción de educación alimentaria a nivel inicial, primario y secundario, como también la restricción en la venta de alimentos o bebidas que tengan al menos un sello.

El proyecto de Ley de Promoción de la Alimentación Saludable hoy en día ya cuenta con media sanción en Cámara de Senadores y el 13 de julio del 2021 obtuvo dictamen de mayoría en comisiones de la Cámara de Diputados de la Nación y quedó en condiciones de ser tratado en el recinto. Solo resta en la Cámara de Diputados para que se convierta en ley.

7.10 Contexto socioeconómico

La situación socioeconómica de Argentina es alarmante, actualmente el porcentaje de hogares por debajo de la línea de pobreza (LP) alcanzó el 31,6%; en estos residen el 42,0% de las personas. Dentro de este conjunto se distingue un 7,8% de hogares por debajo de la línea de indigencia (LI), que incluyen al 10,5% de las personas. (27)

Dado que la incidencia de la pobreza y la indigencia resulta de la capacidad de los hogares de acceder a la canasta básica alimentaria (CBA) y a la canasta básica total (CBT) mediante sus ingresos monetarios y que la brecha es la distancia entre los ingresos y las canastas, se observó que en el segundo semestre de 2020:

- Las canastas regionales promedio aumentaron 16,5% (CBA) y 16,2% (CBT). Este incremento en los valores de las canastas muestra una desaceleración con respecto al semestre anterior. (27)

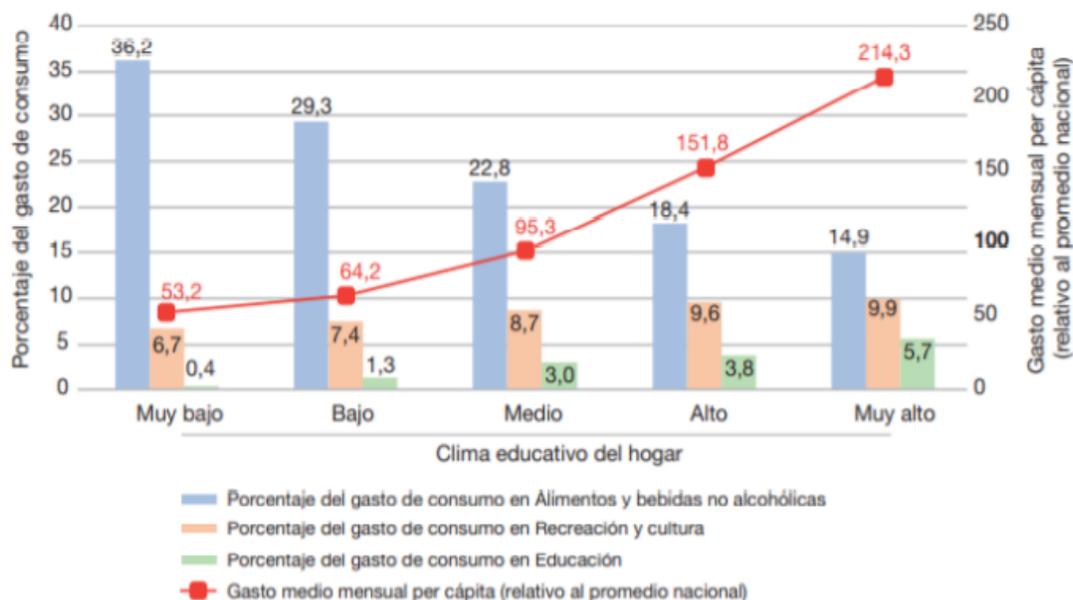
Estos indicadores influyen en la capacidad de compra de bienes y servicios de las personas, entre los que se encuentran los alimentos, dificultando el acceso a los mismos.

Por otro lado, si se tiene en cuenta los resultados obtenidos de la última Encuesta Nacional de Gasto de los Hogares (ENGHo), realizada entre los meses de noviembre del 2017 y noviembre del 2018, llevada a cabo por el Instituto Nacional de estadística y Censos (INDEC), en convenio con las Direcciones Provinciales, podemos ver 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%).

A su vez también se puede ver que, en los hogares con clima educativo muy alto, el gasto en alimentos y bebidas no alcohólicas representa el 14,9% del gasto de consumo, mientras que 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 10: 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. (28)

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. (28)

El objetivo principal de este 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.

Por otro lado, en el año 2019 la OPS, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), realizaron un documento donde evidencian el panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. (30)

En el cual se estableció que la prevalencia de inseguridad alimentaria en América Latina aumentó entre los trienios 2014-2016 y 2016-2018. Específicamente, la inseguridad alimentaria moderada o grave pasó de 26,2% a 31,1%, mientras que la grave creció de 7,3% a 8,9%. Estas cifras muestran que aumentó más el número de personas con inseguridad alimentaria moderada. Ello puede tener una relación lógica con los procesos de desaceleración económica y de recesión que han vivido varios países de la Región, que han puesto en riesgo el acceso a los alimentos de una importante parte de la población. (30)

Entendiéndose por inseguridad alimentaria moderada, a las personas que se enfrentan a incertidumbres en cuanto a su capacidad para obtener alimentos y se han visto obligadas a aceptar menos calidad o cantidad en los alimentos que consumen e inseguridad alimentaria grave, a las personas que suelen quedarse sin alimentos y, en los peores casos, pasan un día (o varios), sin comer.

En la siguiente imagen se representa lo mencionado anteriormente, especificado por país y sexo, en el periodo del 2016/2018.

Imagen 11

	Inseguridad alimentaria grave				Inseguridad alimentaria moderada o grave			
	Prevalencia (%)		Millones de personas		Prevalencia (%)		Millones de personas	
	2014-2016	2016-2018	2014-2016	2016-2018	2014-2016	2016-2018	2014-2016	2016-2018
Argentina	5,8	11,3	2,5	5,0	19,1	32,1	8,3	14,2
Chile ^a	n.d.	3,4	n.d.	0,6	n.d.	13,6	n.d.	2,5
Costa Rica	4,8	5,2	0,2	0,3	21,4	23,2	1,0	1,1
Ecuador ^a	7,1	7,1	1,1	1,2	23,3	23,3	3,8	3,9
El Salvador	13,5	12,7	0,9	0,8	42,3	40,0	2,7	2,5
Guatemala	15,6	16,4	2,5	2,8	43,1	43,6	7,0	7,4
Honduras	18,5	17,7	1,7	1,6	52,4	49,3	4,7	4,6
México	9,0	8,9	11,3	11,5	28,5	28,0	35,9	36,2
Santa Lucía ^a	4,5	4,5	<0,1	<0,1	22,2	22,2	<0,1	<0,1
Uruguay	6,6	7,6	0,2	0,3	20,6	25,3	0,7	0,9
MUNDO	7,9	8,7	584,6	654,1	23,5	25,4	1736,8	1915,1
AMÉRICA LATINA	7,3	8,9	43,2	53,7	26,2	31,1	154,6	187,0
MESOAMÉRICA	10,5	10,6	18,2	18,8	32,2	31,7	55,5	56,2
SUDAMÉRICA	6,0	8,2	25,0	34,9	23,8	30,8	99,1	130,8
EL CARIBE	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.

* Las cifras se reportan en promedios trienales para reducir el margen de error.

FUENTE: información de FAO, 2019

En este contexto, de inseguridad alimentaria es importante destacar lo que se estableció en la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la 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”. (29)

Por lo que se puede afirmar, 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.

Considerando la situación socioeconómica en la que se encuentra Argentina, donde están comprometidos derechos básicos y necesarios como la alimentación y no se logra asegurar la seguridad alimentaria de un gran porcentaje de la población, es donde surgen políticas públicas que puedan facilitar el acceso a los alimentos, por ejemplo, como es el caso del Programa de Precios Cuidados.

7.11 ¿De qué se trata el Programa Precios Cuidados?

Es un programa del Gobierno que, basado en un acuerdo con empresarios, ofrece productos de los supermercados con precios convenientes en todo el país.

El Programa Precios Cuidados 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. 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.

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 oficial 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 la economía de los hogares 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. Para la selección de estos se tuvo en cuenta únicamente criterios económicos.

En abril del año 2021 la Secretaría de Comercio Interior de la Nación renovó hasta julio el Programa Precios Cuidados 2021, con un total de 670 referencias que se comercializan a nivel nacional en todas las sucursales de las principales cadenas de supermercados minoristas y mayoristas del país. (18)

Para el cumplimiento de dicho programa los comercios deben mostrar un cartel en las góndolas donde estén los productos con precios Cuidados. Además, debe describir en forma clara y detallada cuáles son los productos con precios cuidados. Al mismo tiempo si se desea conocer los alimentos y productos dentro del programa se puede acceder al listado a través de la página del gobierno argentino, en la sección de consumo y economía. ⁽³¹⁾

A su vez, Precios Cuidados tiene su aplicación para iOS y Android que permite verificar los productos que debe tener cada sucursal; escanear el código de barras de cada producto para asegurarse de que el precio sea correcto; dar aviso en caso de incumplimiento en el abastecimiento, señalización y precios; y calificar la experiencia del programa en esa sucursal para que el resto de los usuarios puedan ver y elegir ese supermercado u otro que quede en la zona y tenga mejor puntuación realizada por otros y otras consumidores.

De esta manera se brinda mayor accesibilidad a la información del Programa a la población siendo posible comparar y optar entre distintas alternativas. Como se puede observar en la imagen a continuación, la aplicación permite realizar una búsqueda georreferenciada de las sucursales adheridas. 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.

Imagen 12



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

La funcionalidad de la aplicación no es únicamente brindar información al consumidor sobre los productos que están en el programa, sino también poder tener un control de si el programa se está cumpliendo correctamente, debido a que, al momento de escanear un producto de la góndola de un supermercado, el sistema consultara si el producto se encuentra en stock, si se encuentra bien señalizado y si respeta el precio acordado.

8. VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Dimensión del indicador	Procedimiento del indicador	Categoría de la variable
Azúcar libre	Monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares que están presentes naturalmente en miel, jarabes y jugos de fruta.	Porcentaje de azúcares libres	Calcular la cantidad de energía (Kcal) provenientes de los azúcares libres, siendo gramos de azúcar por 4 Kcal.	Excesivo en azúcares libres: \geq al 10% del total de las Kcal No excesivo en azúcares libres: $<$ 10% del total de las Kcal
Sodio	Elemento blando, de color blanco plateado, que se encuentra en la sal; 1 g de sodio equivale a alrededor de 2,5 g de sal.	Mg de sodio	Calcular la cantidad de mg de sodio por Kcal de alimento.	Excesivo en sodio: \geq 1mg de sodio por 1 Kcal No excesivo en sodio: $<$ 1 mg de sodio por 1 Kcal
Cantidad totales de grasa	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)	Porcentaje de grasa total	Calcular la cantidad de energía (Kcal) provenientes de las grasas totales. Siendo 9 Kcal por gramo de grasa.	Excesivo en grasas totales: \geq 30% de las Kcal totales. No excesivo en grasas totales: $<$ 30% de las Kcal totales
Grasas saturadas	Moléculas de grasa sin enlaces dobles entre las moléculas de carbono.	Porcentaje de grasas saturada	Calcular la cantidad de energía (Kcal) provenientes de	Excesivo en grasas saturadas: \geq 10% de las Kcal totales.

			las grasas saturadas. Siendo 9 Kcal por gramo de grasa.	No excesivo en grasas saturadas: < 10% de las Kcal totales
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.	Porcentaje de grasas trans	Calcular la cantidad de energía (Kcal) provenientes de las grasas trans. Siendo 9 Kcal por gramo de grasa.	Excesivo en grasas trans: $\geq 1\%$ de las Kcal totales. No excesivo en grasas trans: < 1% de las Kcal totales
Densidad calórica	Relación entre las calorías y el volumen del alimento calculada en kilocalorías/gramos.	Kcal en 100g de alimento	Relación entre las calorías y el volumen del alimento calculado en kilocalorías (kcal)/ gramos (g)	Hipocalórico: si la relación es < 0,9 kcal/g. Normo calórico: si la relación es $\geq 0,9$ kcal/g y $\leq 1,1$ kcal/g. Hipercalórico: si la relación > 1,1 kcal/g.
Tipo de alimento	Clasificación de los alimentos según su procesamiento de acuerdo con el sistema de clasificación NOVA		Los mismos se agrupan según su grado de procesamiento	1. Alimento sin procesar o mínimamente procesado 2. Ingredientes culinarios procesados 3. Alimentos procesados 4. Productos ultra procesados
Grupo de alimento perteneciente	Grupo de alimentos al que pertenece según las Guías		Los mismos se agrupan según sus principales	1. Verduras y frutas: aportan vitaminas, minerales, fibra alimentaria y agua.

	Alimentarias Argentinas.		nutrientes aportados	<p>2. Legumbres, cereales, papa, pan y pastas: alimentos fuente o aportan energía, fibra alimentaria, hidratos de carbono complejos y vitaminas del complejo B.</p> <p>3. Leche, yogur y queso: alimentos fuente o aportan calcio, proteínas, Vitaminas A y D.</p> <p>4. Carnes y huevos: alimentos fuente o aportan proteínas, hierro y vitaminas del complejo B.</p> <p>5. Aceites, frutas secas y semillas: alimentos fuente o aportan ácidos grasos esenciales, energía, vitamina E.</p> <p>6. Alimentos de consumo opcional: alimentos grasos o con azúcares libres.</p>
Tipo de bebida	Clasificación de las bebidas según su composición		Los mismos se agrupan según su composición	<p>1. Bebidas con alcohol</p> <p>2. Agua mineral</p> <p>3. Jugos/Gaseosas</p>

9. POBLACIÓN

Alimentos y bebidas del listado del Programa Precios Cuidados de la edición 2021 incluidos hasta el mes de julio del año 2021.

Tipo de enfoque: Cuantitativo

Muestra: Se analiza el 100% del universo a indagar. Siendo este 426 alimentos y 36 bebidas

Criterio de inclusión:

- Alimentos y bebidas que formen parte del programa de precios cuidados edición 2021, desde el mes de abril hasta el mes de junio, en Argentina
- Alimentos y bebidas que sean aptos para el consumo humano

10. ABORDAJE METODOLÓGICO

Desde el punto de vista metodológico, se realizó la recolección de la información nutricional de los alimentos mediante la lectura de los rótulos de estos, con el fin de conocer su composición nutricional. Mediante la modalidad de trabajo de investigación se elaboró un tipo de investigación cuantitativa.

Para el desarrollo del presente trabajo, se seleccionó el total de los alimentos (426) y bebidas (36) que están presentes en el listado del Programa Precios Cuidado, en la zona del AMBA, incluidos desde el mes de abril hasta el mes de julio del año 2021, incluyendo a las infusiones como té, yerba, café, especias y condimentos.

Los rótulos de los alimentos fueron obtenidos en comercios declarados oficiales según el mencionado programa. De los productos que no se encontraban en las góndolas de los supermercados, la información fue obtenida de las páginas oficiales de los mismos, las cuales brindan la información nutricional. En cuanto a los productos frescos, tales como las frutas, verduras, que no contaban con rotulación la información nutricional fue obtenida de las tablas nutricionales de Argenfoods³. (32)

Como instrumento de registro se realizó una grilla en Excel que permitió relevar todos los alimentos por las categorías en las que se dividen en la página del Programa como, panificados, lácteos, frutas y verduras, fiambrería, carnes, almacén y bebidas. En la misma grilla, en el margen superior se estableció los datos como Kcal, gramos por porción, hidratos de carbono totales y simples, grasas totales, saturadas, trans y contenido de sodio.

³ ARGENFOODS es el Capítulo Nacional de la *Red Internacional de Sistemas de Datos de Alimentos INFOODS*, emprendimiento de la Universidad de las Naciones Unidas y FAO, Uno de los resultados de las actividades del ARGENFOODS ha sido la organización de una Base de Datos de Composición de Alimentos de carácter nacional, que está en pleno desarrollo en la Universidad Nacional de Luján, donde se compila toda la información que se produce en el país, una vez que ha sido cuidadosamente evaluada de acuerdo a las normas internacionales.

11. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de los datos, en primera instancia se construyó una grilla de relevamiento que permitió sistematizar los alimentos que conforman el listado del Programa Precios Cuidados.

Para la misma se estableció por un lado el listado de alimentos y por otro la información nutricional de los mismos, la cual consiste en gramos por porción, kilocalorías, gramos de azúcares simples, gramos de grasas totales, de grasas saturadas, de grasas trans, miligramos de sodio y la densidad calórica de los mismos.

Una vez obtenidos todos los datos de los alimentos, se realizó una grilla para calificar a los mismos según la clasificación NOVA, conformada por la totalidad de los alimentos por un lado y por otro las clasificaciones correspondientes como alimentos no procesados o mínimamente, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y ultraprocesados.

Antes de realizar las categorizaciones de los alimentos según los parámetros planteados por la Organización Panamericana de la Salud, se realizó el cálculo de las kilocalorías aportadas por los azúcares simples, realizando la cuenta de gramos por porción por 4 kilocalorías; las aportadas por las grasas totales, saturadas y trans, realizando el cálculo de los gramos de cada una por 9 kilocalorías. Para luego poder calcular el porcentaje de kilocalorías aportadas de cada nutriente crítico según las kilocalorías por porción del alimento.

Asimismo, se calculó la densidad energética de los mismos, dividiendo las calorías por los gramos por porción de alimento. Como también el aporte de sodio en relación con las kilocalorías por porción.

Una vez realizado los cálculos y obtenidos los porcentajes, con los alimentos que forman parte de las categorías de ultraprocesados y alimentos procesados, de la clasificación NOVA, se realizó la clasificación de las variables planteadas según los parámetros de la OPS y se determinó que alimentos de estas categorías eran altos en los nutrientes críticos, como azúcares simples, grasas totales, saturadas, trans, contenido de sodio y densidad calórica.

No se realizó esta categorización para los alimentos que conforman los grupos de alimentos no procesados o mínimamente procesados y los de ingredientes culinarios, ya que la OPS establece que no se debe realizar sobre los mismos.

Finalmente se categorizo a la totalidad de los alimentos según grupo de alimentos perteneciente, teniendo en cuenta la definición las GAPA. Estableciendo en una grilla, por un lado, los alimentos y por el otro los grupos de alimentos, los cuales son, grupo 1: verduras y frutas (no incluye papa, batata, choclo y mandioca), grupo 2: legumbres, cereales, papa, pan y pastas, grupo 3: leche, yogur y queso, grupo 4: corresponde al grupo de carnes y

huevos, grupo 5: aceites, frutas secas y semillas, grupo 6: alimentos de consumo opcional donde encontraremos los alimentos ultra procesados.

Por otro lado, se categorizo a las bebidas según su composición, bebidas alcohólicas, agua mineral y jugos/gaseosas. Y a su vez a los jugos y gaseosas se las evaluó por su contenido en azúcares simples según los parámetros establecidos por la OPS.

12. CRONOGRAMA OPERATIVO

CRONOGRAMA

8 Meses

	2021	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEPT	OCT	NOV
	PROYECTO	Selección y delimitación del tema							
Problematización									
Justificación									
Marco teórico									
Metodología									
INVESTIGACIÓN		Revisión de fuentes secundarias							
	Revisión de fuentes primarias								

Fuente: Elaboración propia

13. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS RELEVADO

Al verificar el listado de los alimentos del Programa Precios Cuidados, se obtiene que el mismo está integrado por 426 productos alimenticios, dentro de los cuales se encuentran 294 en la categoría de almacén, conformada por 43 aceites de girasol, 30 aceites de mezcla, 1 aceto balsámico, 3 vinagres, 6 arroces refinados, 29 tipos de fideos, 8 tipos de harinas refinadas, 3 azúcares blancos, 7 especias en polvo, 6 condimentos en salsa (barbacoa, mayonesa, mostaza, salsa de soja), 4 sales finas, 9 variedades de pan rallado/rebozador, 5 tapas (de tarta, empanadas, pastel), 1 lata de garbanzos remojados, 7 latas de vegetales remojados (arvejas, choclo, zanahoria, tomates), 28 variedades de galletitas dulces, 7 variedades de alfajores, 2 bizcochos salados, 2 galletitas saladas tipo fajitas, 1 budín, 8 productos tipo snacks (palitos salados, papas fritas, etc.), 3 cacaos en polvo, 5 mermeladas, 2 dulces compactos (membrillo y batata), 3 purés de papa instantáneo, 19 infusiones (mate cocido, te, yerba mate), 6 variedades de café, 3 pastas frescas (ravioles, ñoquis), 5 variedades de helados, 7 pastillas dulces, 13 productos sin TACC (4 premezclas para bizcochuelos, 3 panes, 1 pan rallado, 1 rebozador, 1 premezcla para chipa, una para pizza, una para ñoquis, una para pan de queso); 92 lácteos, dentro de los cuales se encuentran 27 variedades de yogur, 3 tipos de crema de leche, 3 tipos de manteca, 6 dulces de leche, 8 postres, 1 leche chocolatada, 1 bebida a base de almendras, 5 leches en polvo, 3 leches frescas, 14 leches larga vida, 8 tipos de quesos, 4 quesos rallado, 8 variedades de queso crema/untable; 10 variedades de panificados (lactal, hamburguesa, pancho); 15 variedades de carnes, dentro de las cuales 4 son cortes de carne, 1 pollo, 6 hamburguesas, 4 tipos de salchichas, 1 fiambre de cerdo, 1 queso de maquina; 6 variedades de verduras, 5 variedades de frutas.

Por otro lado, el listado también cuenta con 36 bebidas de las cuales 22 son sin alcohol, 8 tipos de gaseosas, 4 aguas sin gas, 2 con gas, 3 saborizadas y 6 jugos; 14 con alcohol, 4 vinos y 10 cervezas.

La siguiente información surge del relevamiento y análisis de la información nutricional contenida en los rótulos de estos 426 alimentos. Los mismos fueron seleccionados para el trabajo de campo durante el mes de Julio 2021.

Los alimentos que se analizan según las variables de nutrientes críticos son los que, según la clasificación del año 2016 de la OPS son los clasificados como alimentos procesados o ultraprocesados, según la clasificación NOVA.

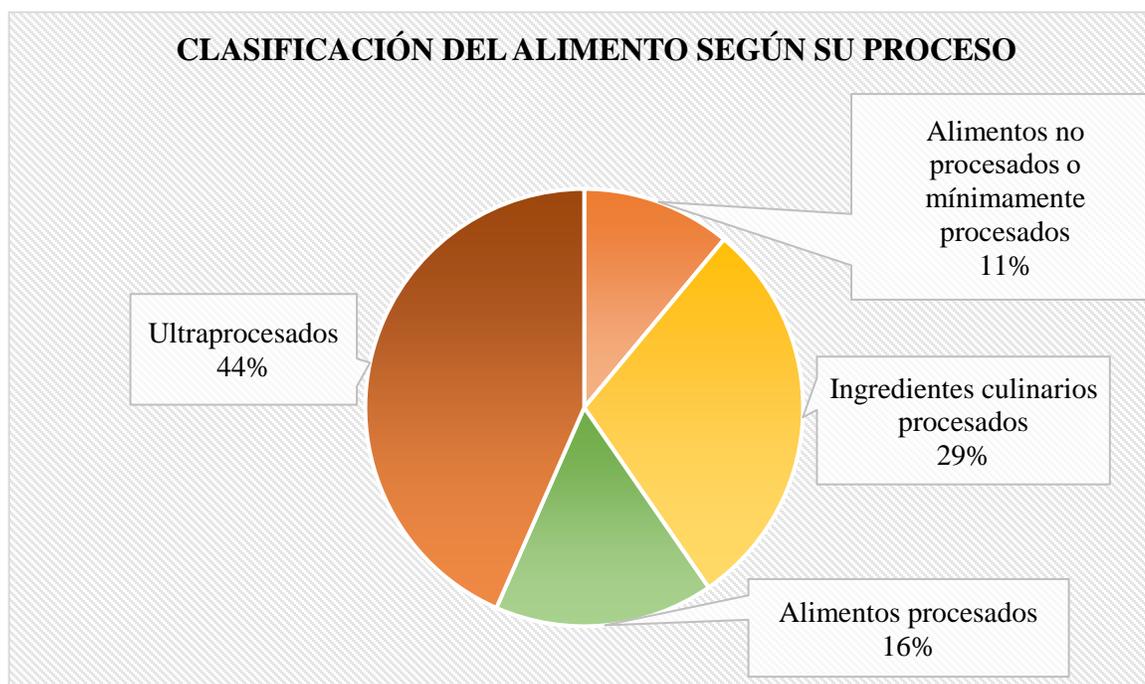
De acuerdo con las variables presentadas, el primer análisis realizado fue el de la variable “tipo de alimento”, teniendo en cuenta la clasificación según su procesamiento de acuerdo con el Sistema NOVA (tal cual consta en el cuadro de variables “Definición operacional de las variables”), para poder determinar los alimentos procesados y ultraprocesados y continuar con el análisis de los alimentos según la OPS.

De ello deriva que el 44% (n=185) de los alimentos son productos ultraprocesados, los alimentos sin procesar o mínimamente procesados representan un 11% (n=47), luego los alimentos procesados son un 16% (n=69) y finalmente ingredientes culinarios procesados un 29% (n=125).

Tabla número 1:

CLASIFICACION DEL ALIEMNTO SEGÚN SU PROCESO	Alimentos	%
Alimentos no procesados o mínimamente procesados	47	11
Ingredientes culinarios procesados	125	29
Alimentos procesados	69	16
Ultraprocesados	185	44

Gráfico número 1:



Fuente: Elaboración propia

Los alimentos que forman parte de la categoría no procesados o mínimamente, son en un 47% distintas variedades de leche (descremadas, enteras, deslactosadas, en polvo, frescas y larga vida), un 13% variedades de arroces, 11% frutas, 12% verduras, 10% carnes y el resto huevos y legumbres.

Por otro lado, los alimentos que conforman los ingredientes culinarios procesados son en un 62% aceites de girasol y mezcla, el resto se reparte en infusiones (te, yerba mate, mate cocido), especias, azúcar refinada, harina refinada y sal fina.

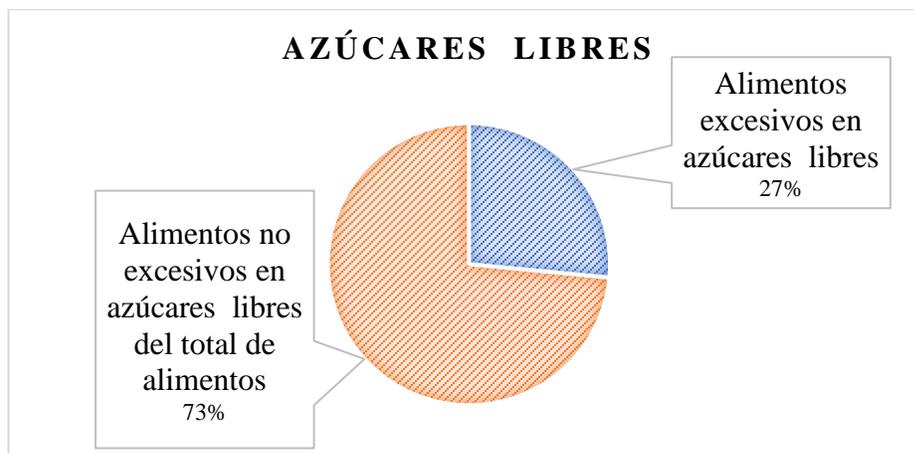
De los alimentos que integran las categorías de procesados y ultraprocesados, que son un total de 254 alimentos, se analizaron las restantes variables, tal y como establece la OPS.

El primer análisis arroja como resultado 113 alimentos que exceden el máximo permitido de azúcares libres (tal cual consta en el cuadro de variables “Definición operacional de las variables”), frente a 313 que no lo exceden, representando un 27 % y 73 % respectivamente del total.

Tabla numero 2:

AZÚCARES LIBRES	Alimentos	%
Alimentos excesivos en azúcares libres	113	26,5
Alimentos no excesivos en azúcares libres del total de alimentos	313	73,5

Gráfico número 2:



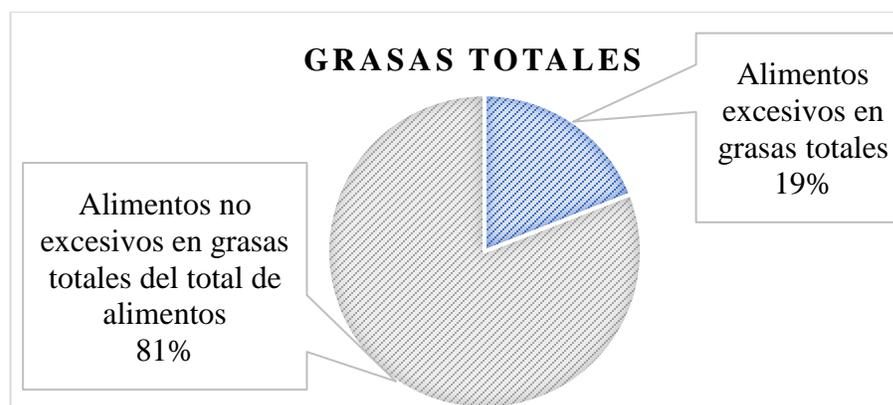
Fuente: Elaboración propia

Con respecto al contenido de grasas totales, se detectaron 80 alimentos que exceden el porcentaje de grasas totales según la clasificación de la OPS del año 2016, representando un 19%. En contrapartida, con aquellos que no son excesivos los cuales representan un 81 %.

Tabla número 3:

GRASAS TOTALES	Alimentos	%
Alimentos excesivos en grasas totales	80	18,8
Alimentos no excesivos en grasas totales del total de alimentos	340	79,8

Gráfico número 3:



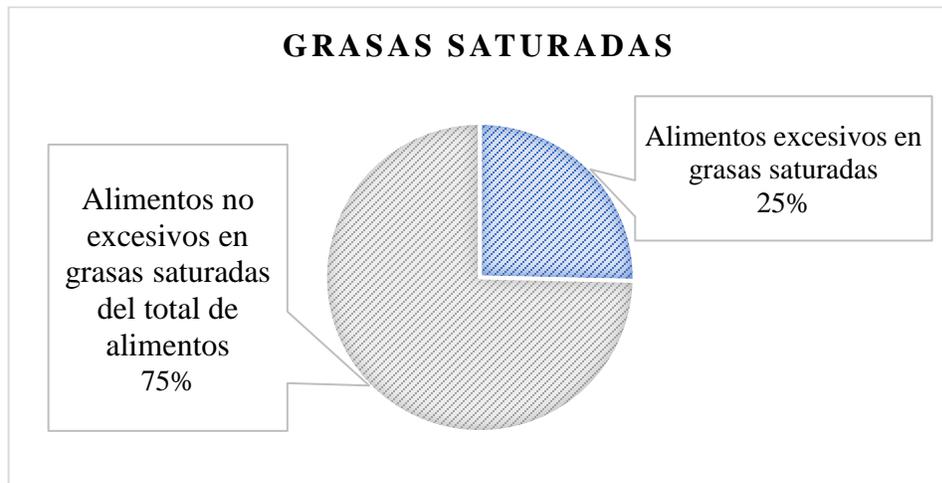
Fuente: Elaboración propia

En el análisis del contenido de grasas saturadas, se observa que los alimentos que las contienen en exceso representan un 26 % con 108 productos en su haber y 75% no excede con un total de 318 unidades según la clasificación de la OPS del año 2016.

Tabla número 4:

GRASAS SATURADAS	Alimentos	%
Alimentos excesivos en grasas saturadas	108	25,4
Alimentos no excesivos en grasas saturadas del total de alimentos	318	74,6

Gráfico número 4:



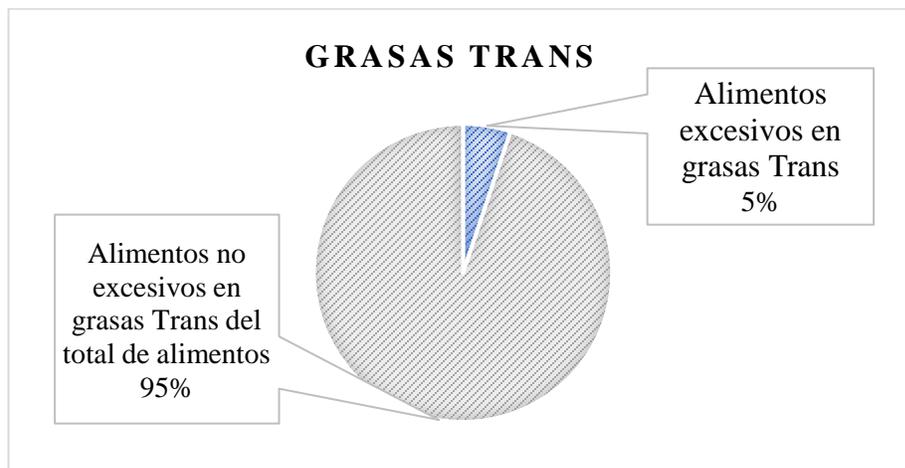
Fuente: Elaboración propia

La quinta variable analizada fue la clasificación según la cantidad de grasas trans, observándose que un 95 % (n=404) del total no son excesivos en este nutriente mientras que el 5% (n=22) restante es excesivo según la clasificación de la OPS 2016

Tabla número 5:

GRASAS TRANS	Alimentos	%
Alimentos excesivos en grasas Trans	22	5,2
Alimentos no excesivos en grasas Trans del total de alimentos	404	94,8

Gráfico número 5:



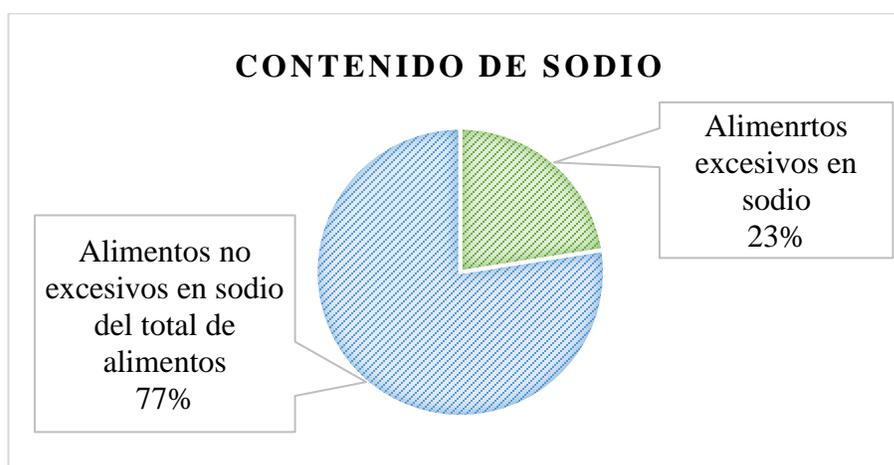
Fuente: Elaboración propia

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. Los resultados obtenidos indican que un 77% (n=330) de los alimentos analizados no son excesivos en sodio y que un 23% (n=96) sí lo son.

Tabla número 6:

SODIO	Alimentos	%
Alimentos excesivos en sodio	96	22,5
Alimentos no excesivos en sodio del total de alimentos	330	77,5

Gráfico número 6:



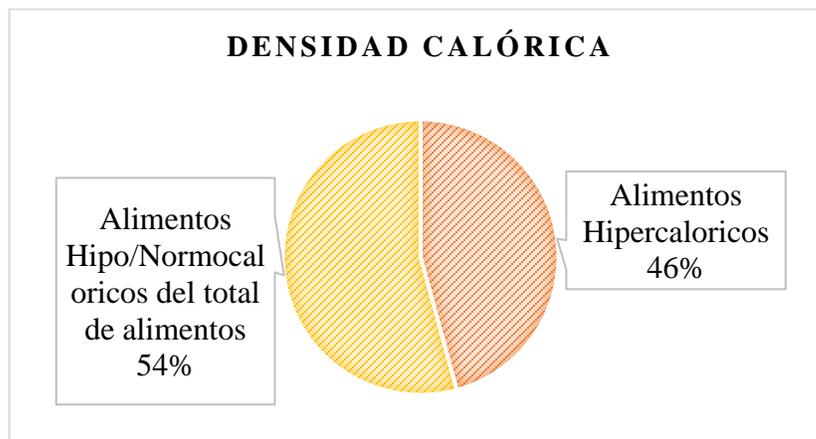
Fuente: Elaboración propia

Posteriormente se calcularon las densidades calóricas (kcal/gramo) de todas las unidades de análisis. Un 46% (n=195) resultó ser hipercalórico, el 54% (n=231) restante hipocalórico y normocalórico.

Tabla número 7:

DENSIDAD CALÓRICA	Alimentos	%
Alimentos Hipercalóricos	195	45,8
Alimentos Hipo/Normocalóricos del total de alimentos	231	54,2

Gráfico número 7:



Fuente: Elaboración propia

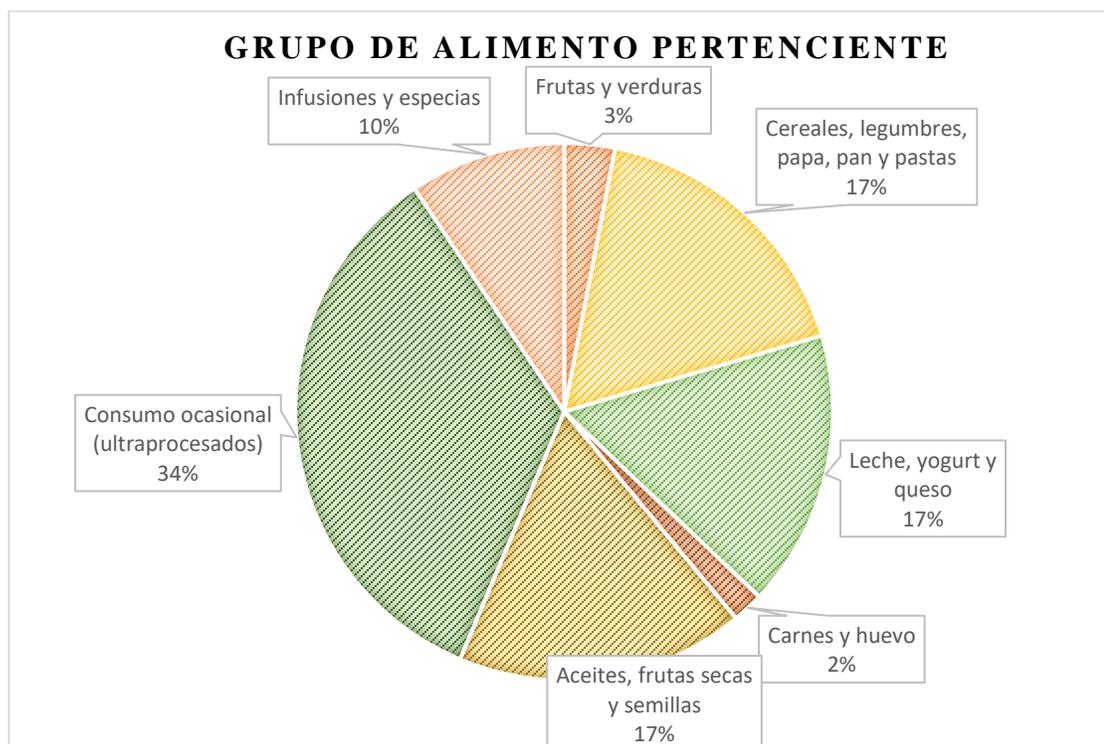
Para la variable de la clasificación según el grupo alimentario perteneciente. Se tomaron como referencia las Guías Alimentarias Argentinas que diferencia los alimentos según sus principales nutrientes aportados.

Como resultado se obtuvo que un 34% (n=146) pertenece al grupo de alimentos de consumo opcional, un 17% (n=74) corresponde a legumbres, cereales, papa, pan y pastas, al igual que el grupo de aceites, frutas secas y semillas (n=74), en cuanto a este último grupo todos los alimentos son aceites de girasol o mezcla. Asimismo, el grupo de carnes y huevos es del 2% (n=8), con respecto al grupo de verduras y frutas representa un 3% (13) y por último el grupo de leche, yogur y queso representa un 17% con 71 alimentos. Del grupo de los lácteos, 47 de ellos son enteros, siendo un 66% de este grupo y 24 descremados (34%). El 10% restante incluye a los productos como especias e infusiones.

Tabla número 8:

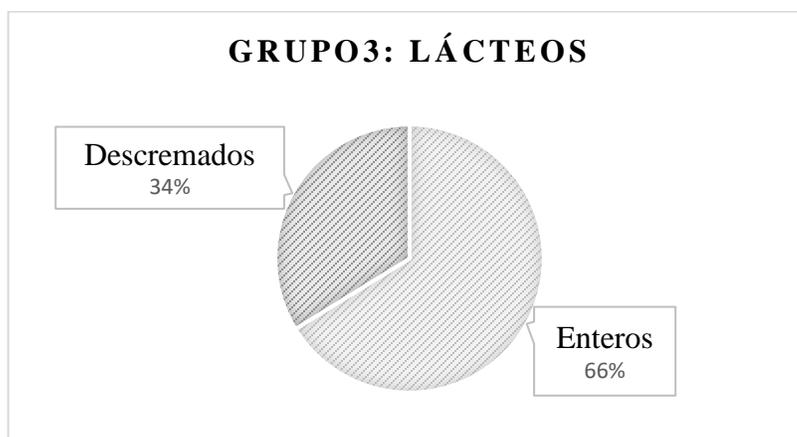
GRUPO DE ALIMENTO PERTENECIENTE	Alimentos	%
Frutas y verduras	13	3,1
Cereales, legumbres, papa, pan y pastas	74	17,4
Leche, yogurt y queso	71	16,7
Carnes y huevo	8	1,9
Aceites, frutas secas y semillas	74	17,4
Consumo ocasional (ultraprocesados)	146	34,3
Infusiones y especias	40	9,4
	426	100,0

Gráfico número 8:



Fuente: Elaboración propia

Gráfico número 9:

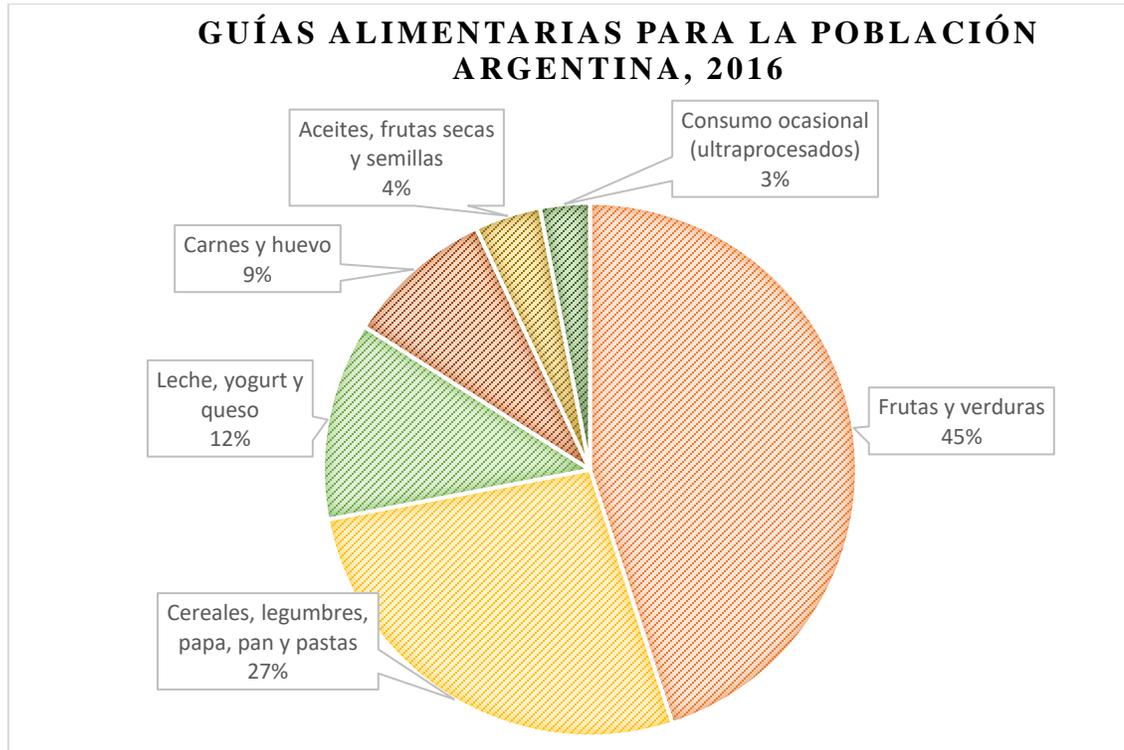


Fuente: Elaboración propia

El gráfico que se muestra a continuación es la representación del plato con la distribución de alimentos que plantea las guías alimentarias para la población argentina, para de esta forma, poder realizar una comparación gráfica de lo que se recomienda consumir y de los

porcentajes obtenidos al momento de clasificar los alimentos del Programa de Precios Cuidados según grupo de alimento perteneciente.

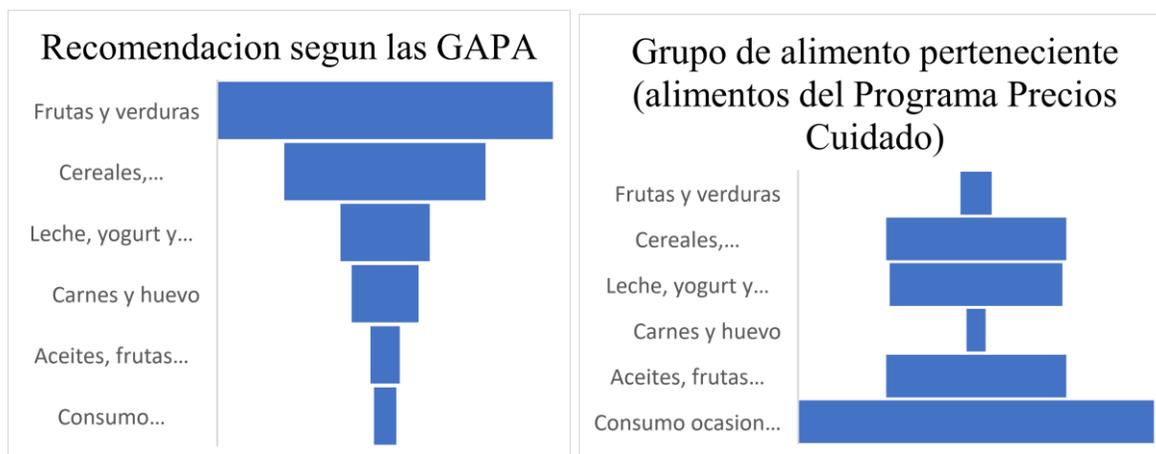
Gráfico número 10:



Fuente: Elaboración propia

En los gráficos de barra que se encuentran más adelante, son una representación de lo mencionado anteriormente, donde se puede observar con más claridad las diferencias planteadas.

Gráfico número 11:



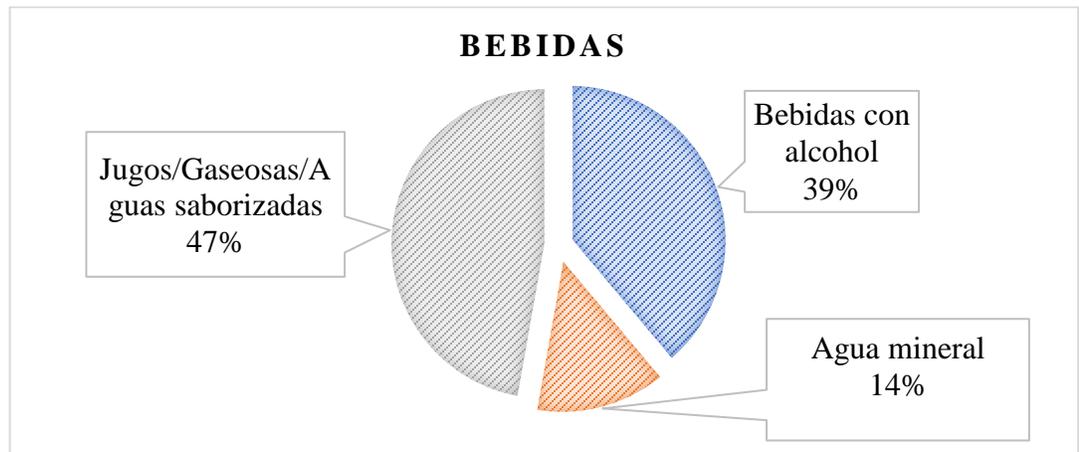
Fuente: Elaboración propia

Por último, se analizó la variable tipos de bebida, para poder categorizarlas según su composición. El programa ofrece un total de 36 bebidas, dentro de las cuales 17 son aguas saborizadas, jugos, gaseosas, correspondiendo al 47%, 14 son bebidas con alcohol (38%) y 5 aguas minerales con y sin gas (14%).

Tabla número 12:

TIPO DE BEBIDA	Cantidad	%
Bebidas sin alcohol	22	61,1
Bebidas con alcohol	14	38,9
	36	
BEBIDAS SIN ALCOHOL		
Agua mineral	5	13,89
Jugos/Gaseosas/Aguas saborizadas	17	47,22

Gráfico número 12:



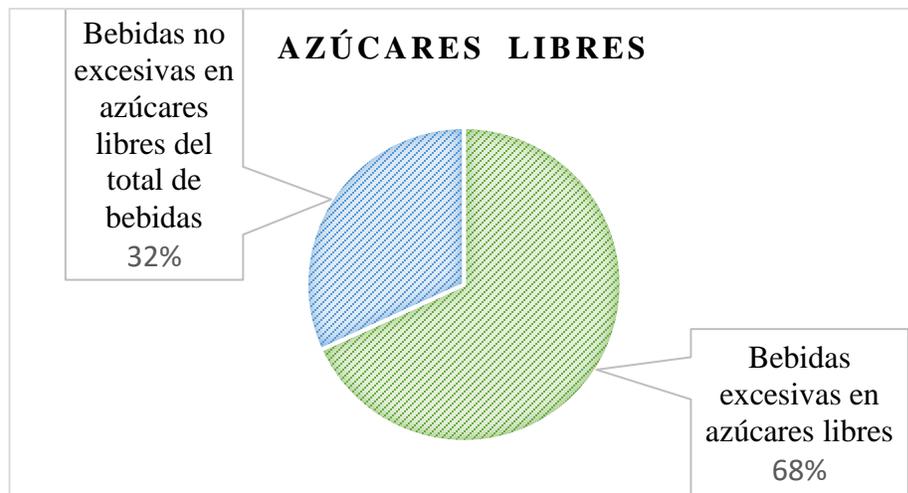
Fuente: Elaboración propia

Al analizar en profundidad las bebidas sin alcohol, se puede observar que, de las 22 bebidas, un 68% (n=15) son excesivas en azúcares libres, mientras que un 32% no lo son.

Tabla número 13:

AZÚCARES LIBRES	Cantidad	%
Bebidas excesivas en azúcares libres	15	68
Bebidas no excesivas en azúcares libres del total de bebidas	7	32

Gráfico número 13:



Fuente: Elaboración propia.

14. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Al analizar en profundidad los productos, se pueden destacar ciertos puntos para tener en cuenta. Comenzando por el grupo de alimentos que conforman las grasas y aceites, los únicos productos que se ofrecen son aceite de girasol o aceite mezcla, conforman un total de 74 productos, el programa no cuenta con ningún otro tipo de aceite o grasas tales como semillas o frutos secos.

En lo que respecta al grupo carnes, cuenta con 8 variedades, dentro de los cuales solo 5 son cortes de carne, estos son roast beef, tapa de asado de novillo, espinazo, picada común y pollo entero. El resto de los productos son 2 latas de atún y productos como hamburguesas y salchichas que entran en la categoría de ultraprocesados y son alimentos con exceso de grasas totales, grasas saturadas, y de sodio.

Otro punto para destacar es la falta de productos integrales y legumbres, ya que todos los productos como arroces, fideos y harinas son refinados. Solo se observan 2 panificados integrales, pero entran en la categoría de ultraprocesados y presentan exceso de sodio. En cuanto a las legumbres solo hay arvejas secas y una variedad de garbanzos en lata, la cual al estar enlatada tienen un alto contenido de sodio.

Por otro lado, hay 13 productos aptos para celíacos en el listado, lo cual es un hecho a destacar ya que estos productos son de un alto costo económico y de esta forma se incluye a un gran número de la población que cuenta con esta patología.

En referencia a las frutas y hortalizas frescas se encuentran sólo ocho opciones, 4 vegetales (cebolla, lechuga, zanahoria y zapallo) y 5 frutas (limón, mandarina, manzana, naranja y pera). En lo que respecta a las frutas, siendo que la época del año en la que fue analizado el listado es otoño invierno, tiene sentido que la mayoría sean cítricos ya que es la época en la que se comercializan.

En cuanto a los lácteos, el 66% de los mismos son enteros y el 24% son descremados, esta diferenciación es importante ya que dentro de los mensajes de las guías alimentarias hace la aclaración de que se recomienda que el consumo sea de lácteos descremados. Dentro del grupo de los lácteos se encuentran 27 yogures, todos exceden en azúcares simples, dato para tener en cuenta ya que este alimento es altamente consumido por niños y niñas que está socialmente visto como “saludable”.

En el análisis del contenido de grasas trans, da como resultado que 22 productos tienen en exceso este nutriente crítico, si bien en el total de los alimentos es un porcentaje bajo, es un dato significativo ya que desde el año 2014 existe la Ley “Argentina libre de grasas trans” la cual regula el contenido de éstas en los alimentos.

De los alimentos analizados, los que contiene grasas trans, todos los poseen en exceso, entre estos productos se encuentran diferentes tipos de galletitas, alfajores, snacks, salchichas, medallones de carne y distintos tipos de quesos.

Siguiendo con el análisis de la composición de grasas en los productos analizados, más de la mitad de los alimentos que son altos en grasas totales, también los son en grasas saturadas. Esto es importante dado que hace referencia a la composición de los ácidos grasos de los alimentos.

Con respecto a las bebidas, mientras que hay cinco tipos de aguas (con y sin gas), en contrapartida el listado incluye seis tipos de jugos, ocho tipos de gaseosas (regulares y versión light), tres aguas saborizadas, diez variedades de cervezas y cuatro de vinos.

De las bebidas saborizadas y gasificadas 15 tiene un exceso de azúcares libres.

Al momento de realizar estas observaciones es importante tener 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, por lo que los alimentos que integran este listado son los mayormente consumidos en la Argentina.

Es por esto por lo que el programa no apunta a educar en las elecciones de la alimentación de la población para poder tener mejores hábitos alimenticios y mejorar por lo tanto la salud.

Por otro lado, si se tiene en cuenta 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) del año 2019, los cuales 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. Mientras que 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.

Al mismo tiempo los resultados de dichas encuestas reflejan un aumento de la prevalencia de aumento de peso (tanto obesidad como sobrepeso) que superan el 60% en adultos y 40% en niños, niñas y adolescentes. Además, evidencian una gran prevalencia de colesterol elevado (28,9%) e hipertensión (34,6%) y un bajo consumo diario de frutas y hortalizas (solo el 6% de la población llega a la recomendación diaria de consumo).

Por lo que si se toman en consideración estos resultados y se tiene en cuenta que al formar parte de una política antiinflacionaria, 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, sería una buena implementación hacer hincapié no solo en el acceso a los alimentos sino también a una 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.

La educación en nutrición hace referencia a un accionar activo por parte de los Licenciados en Nutrición, no solo brindando información sobre los productos alimenticios y sus nutrientes, sino también proporcionar herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la alimentación. Como por ejemplo ideas de preparaciones que no solo sean nutritivas, sino también fáciles de hacer y de acceso para todos, brindando información simple sobre cómo preparar alimentos a los cuales no estamos habituados, información sobre la importancia de una alimentación variada y nutritiva en las distintas etapas de la vida, como también sobre hábitos nutricionales y consecuencias en la salud de las personas, etc.

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.

Además, podemos agregar que al momento de relevar los alimentos que forman parte del programa para poder evaluar su aporte nutricional, se encontró dificultades con el acceso a los mismos, no solo por la poca disponibilidad en las góndolas sino también porque muchos de los productos son de marcas poco conocidas o que no se logran encontrar en los supermercados. Si bien la disponibilidad de los productos no está relacionada con la calidad nutricional de los mismos, si lo está con el hecho del acceso a la alimentación, por lo que siendo que se trata de una política alimentaria para poder facilitar la compra de alimentos es relevante resaltar que puede no ser simple conseguir los productos ofrecidos.

15. CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos, se demuestra que aproximadamente más de un cuarto de los productos del Programa Precios Cuidados son excesivos en azúcares y en grasas saturadas (113 de 426 en azúcares y 108 de 426 en grasas), el 5 % contiene y excede en grasas trans (22 de 426), 96 de 426 son excesivos en sodio y prácticamente la mitad son hipercalóricos (195 de 426).

Al realizar el análisis y compararlo con las recomendaciones según GAPA, se puede ver que poco menos de la mitad (146 de 426) corresponden a productos de consumo opcional o son productos ultraprocesados. Mientras que no cuenta con cereales integrales, ni legumbres secas y son muy escasos aquellos que corresponden a alimentos frescos como frutas y hortalizas. Por lo que se puede concluir lo alejado que estos alimentos se encuentran de las recomendaciones alimentarias.

En este punto es importante tener en cuenta que las Guías Alimentarias para la población argentina son un estándar de alimentación saludable, lo que significa que cualquier política alimentaria que fuera planificada, debería utilizar las GAPA como estándar de una alimentación saludable, al margen de que en este caso el objetivo del programa fue desde una perspectiva económica. De este modo, el programa no solo permitiría el acceso a los alimentos sino también a los alimentos de adecuado perfil nutricional.

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

Siendo que estas patologías tienen relación con el consumo en demasía de productos ultraprocesados, con cantidades significativas de azúcares, sodio y grasas, es de suma importancia destacar los excesos de estos nutrientes críticos en los alimentos ofrecidos por el Programa Precios Cuidado.

A su vez los datos obtenidos de las encuestas de salud dan como resultado que los grupos sociales de menores ingresos evidenciaron mayores índices de exceso de peso a expensas de mayor prevalencia de obesidad.

Asimismo, los datos aseguran que el consumo diario de alimentos frescos y mínimamente procesados es significativamente menor en grupos de niveles educativos bajos y en aquellos de menores ingresos, a la vez que se evidencian índices de exceso de peso y prevalencia de obesidad. De este modo los sectores más vulnerables terminan siendo los más perjudicados, no solo por el aumento de consumo de alimentos de bajo valor biológico, sino que también por la disminución en el consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados, que se encuentran por debajo de las recomendaciones de las GAPA.

Si bien el Programa ha demostrado su eficiencia como política antiinflacionaria para la regulación del acceso a los alimentos de consumo masivo, se refleja a partir de este trabajo de investigación que es menester la intervención de políticas alimentarias que más allá de la regulación del acceso a dichos alimentos, garantice la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles.

Para esto se pone de manifiesto la necesidad de trabajar de forma interdisciplinaria con Lic. en Nutrición idóneos en la materia, y de este modo poder realizar un abordaje integral de la problemática que atraviesa nuestro país con respecto a las cifras de obesidad, sobrepeso, enfermedades crónicas, malnutrición, etc. contemplando de esta forma 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.

16. BIBLIOGRAFIA

1. [Internet]. Aesan.gob.es. 2021 [citado el 11 de Julio del 2021]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/InformeEtiquetado_definitivo.pdf
2. [Internet]. Scielo.iics.una.py. 2021 [citado el 11 de Julio del 2021]. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v16n1/1812-9528-iics-16-01-54.pdf>
3. [Internet]. Sistemasdecalidad6to.weebly.com. 2021 [citado el 11 de Julio del 2021]. Disponible en: <https://sistemasdecalidad6to.weebly.com/uploads/4/6/5/8/46581171/metodo-juran-an%C3%A1lisis-y-planeaci%C3%B3n-de-la-calidad-juran-5ta.pdf>
4. FAO – 24 CONFERENCIA REGIONAL DE LA FAO PARA EUROPA [Internet]. Fao.org. 2021 [citado el 11 de Julio del 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/J1875s/J1875s.htm>
5. Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación | Guías alimentarias para la población argentina [Internet]. Bancos.salud.gob.ar. 2020 [citado el 11 de Julio del 2021]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
6. Laura López, Marta Suárez. Fundamentos de Nutrición Normal. 1ra ed., 7ma impresión. Buenos Aires. El Ateneo; 2013
7. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. 2016. [citado el 7 de septiembre de 2021] Disponible en: [Documento110.pdf \(salud.gob.ar\)](#).
8. [Internet]. Fagran.org.ar. 2021 [citado el 7 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/12/Informe-FSS-66.-Etiquetado-frontal-y-el-derecho-a-una-alimentacion-segura-saludable-y-soberana.-Diciembre-2020.pdf>.
9. [Internet]. Fagran.org.ar. 2021 [citado el 7 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2019/11/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf>.
10. [Internet]. Fagran.org.ar. 2021 [citado el 9 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/Encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf>.

11. [Internet]. Bancos.salud.gob.ar. 2021 [citado el 9 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>
12. ENT ". Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Paho.org. 2021 [citado el 9 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
13. Gob.ar. [citado el 7 de septiembre de 2021]. Disponible en: http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/Rotulado_Fr
14. Organización Mundial de la Salud. Génova; 2003 [Citado el 7 de septiembre de 2021]. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Disponible en: WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=EC7578091A3C42FD98667BD0CA48FD7A
15. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Mendoza Mejía, D Valle Gutiérrez, Managua; 2016. Causas y consecuencias de una nutrición inadecuada. [Citado el 7 de septiembre de 2021]. Disponible en: <Causas y Consecuencias de una Nutrición Inadecuada - Repositorio UNAN-Managua>.
16. [Internet]. Iris.paho.org. 2021 [Citado el 7 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?
17. Mendonça R de D, Lopes ACS, Pimenta AM, Gea A, Martinez-Gonzalez MA, Bes-Rastrollo M. Ultra-Processed Food Consumption and the Incidence of Hypertension in a Mediterranean Cohort: The Seguimiento Universidad de Navarra Project. Am J Hypertens. 1 de abril de 2017;30(4):358-66.
18. [Internet]. Iris.paho.org. 2021 [citado el 19 de octubre del 2021]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
19. FAOSTAT [Internet]. Fao.org. 2021 [citado el 27 de octubre 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FBS>.
20. Tavares L, Fonseca S, Garcia Rosa M, Yokoo E. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. 2021.
21. Louzada ML da C, Baraldi LG, Steele EM, Martins APB, Canella DS, Moubarac J-C, et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. Prev Med. diciembre de 2015
22. Srour B, Fezeu L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo R et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). 2021.

23. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNetSanté prospective cohort. BMJ. 14 de febrero de 2018
24. [Internet]. Es.openfoodfacts.org. 2021 [citado el 11 de Julio del 2021]. Disponible en: <https://es.openfoodfacts.org/nova>.
25. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Paho.org. 2021 [citado el 11 de Julio del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/modelo-perfil-nutrientes-organizacion-panamericana-salud>
26. [Internet]. 2021 [citado el 14 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf
27. [Internet]. Indec.gob.ar. 2021 [citado el 14 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/eph_pobreza_02_2082FA92E916.pdf
28. [Internet]. Indec.gob.ar. 2021 [citado el 11 de octubre del 2021]. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/engho_2017_2018_resultados_preliminares.pdf
29. [Internet]. Fao.org. 2021 [citado el 11 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>.
30. [Internet]. Fao.org. 2021 [citado el 14 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>.
31. Precios Cuidados [Internet]. Argentina.gob.ar. 2021 [citado el 5 de junio del 2021]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/leysimple/precios-cuidados>
32. Argenfoods [Internet]. Argenfoods.unlu.edu.ar. 2021 [citado el 8 de octubre el 2021]. Disponible en: <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/>
33. [Internet]. Servicios.infoleg.gob.ar. 2021 [citado el 29 de oct. del 2021]. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/175000-179999/176669/norma.htm>

34. [Internet]. Apps.who.int. 2021 [citado el 29 de oct. del 2021]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf?sequence=1
35. [Internet]. Argentina.gob.ar. 2021 [citado el 29 de oct. del 2021]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_capitulo_v_rotulacion_actualiz_2021-08.pdf
36. [Internet]. Alimentosargentinos.gob.ar. 2021 [citado el 29 de oct. del 2021]. Disponible en: <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/valorAr/Educa/rótulo/ComoLeerelRótulo.pdf>.
37. Condado J. Dirección Nacional Alimentos y Bebidas de Alimentos y Bebidas - Seguridad Alimentaria [Internet]. Alimentosargentinos.gob.ar. 2021 [citado el 29 de oct. del 2021]. Disponible en: http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/argentina_2014_libre_de_grasas_trans.php#ffs-tabbed-1.
38. [Internet]. Alimentosargentinos.gob.ar. 2021 [citado el 29 de oct. del 2021]. Disponible en: <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/publicaciones/grasastrans/grasastrans.pdf>
39. [Internet]. 2021 [citado el 2 de dic. del 2021]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/252728/20211112>

17. ANEXOS

Glosario de variables

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

Variable 1: Tipo de alimento/producto según su proceso

- Alimento sin procesar o mínimamente procesado (01)
- Ingrediente culinario procesado (02)
- Alimento procesado (03)
- Producto ultraprocesado (04)

Variable 2: Clasificación según cantidad de Azúcares Libres

- Excesivo (01)
- No Excesivo (02)

Variable 3: Clasificación según cantidad de Grasas Totales

- Excesivo (01)
- No Excesivo (02)

Variable 4: Clasificación según cantidad de Grasas Saturadas

- Excesivo (01)
- No Excesivo (02)

Variable 5: Clasificación según cantidad de Grasas Trans

- Excesivo (01)
- No Excesivo (02)

Variable 6: Clasificación según cantidad de Sodio

- Excesivo (01)
- No Excesivo (02)

Variable 7: Clasificación según Densidad Calórica

- Hipercalórico (01)
- Hipocalórico / Normocalórico (02)

Variable 8: 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)

Variable 9: Tipo de bebida

- Bebidas con alcohol (01)
- Agua mineral (02)
- Jugos/Gaseosas (03)

Matriz de datos

Alimentos	Variable 1	Variable 9
1	4	2
2	4	2
3	4	2
4	4	2
5	4	2
6	4	2
7	4	2
8	4	2
9	4	2
10	4	2
11	2	6
12	2	6
13	2	6
14	4	6
15	4	6
16	4	6
17	4	6
18	4	6
19	4	6
20	1	4
21	4	6
22	4	6
23	1	3
24	1	3
25	1	3
26	1	3
27	1	3

28	1	3
29	1	3
30	1	3
31	1	3
32	1	3
33	1	3
34	1	3
35	1	3
36	1	3
37	1	3
38	1	3
39	1	3
40	1	3
41	1	3
42	1	3
43	1	3
44	1	3
45	2	6
46	2	6
47	2	6
48	3	3
49	3	3
50	4	6
51	4	6
52	4	6
53	4	6
54	4	6
55	4	6
56	4	6
57	4	6
58	4	3
59	4	3
60	3	3
61	3	3
62	3	3
63	3	3
64	3	3
65	3	3
66	3	3

67	3	3
68	3	3
69	3	3
70	4	3
71	4	3
72	4	3
73	4	3
74	4	3
75	4	3
76	4	3
77	4	3
78	4	3
79	4	3
80	4	3
81	4	3
82	4	3
83	4	3
84	4	3
85	4	3
86	4	3
87	4	3
88	4	3
89	4	3
90	4	3
91	4	3
92	4	3
93	4	3
94	4	3
95	4	3
96	4	3
97	4	3
98	4	3
99	4	3
100	4	3
101	4	3
102	4	3
103	4	3
104	1	2
105	1	1
106	1	1

107	1	1
108	1	1
109	1	1
110	1	1
111	1	2
112	1	1
113	1	1
114	1	1
115	4	6
116	3	3
117	1	4
118	4	6
119	4	6
120	4	6
121	4	6
122	4	6
123	4	6
124	1	4
125	1	4
126	1	4
127	4	6
128	4	6
129	4	6
130	4	6
131	1	4
132	2	5
133	2	5
134	2	5
135	2	5
136	2	5
137	2	5
138	2	5
139	2	5
140	2	5
141	2	5
142	2	5
143	2	5
144	2	5
145	2	5

146	2	5
147	2	5
148	2	5
149	2	5
150	2	5
151	2	5
152	2	5
153	2	5
154	2	5
155	2	5
156	2	5
157	2	5
158	2	5
159	2	5
160	2	5
161	2	5
162	2	5
163	2	5
164	2	5
165	2	5
166	2	5
167	2	5
168	2	5
169	2	5
170	2	5
171	2	5
172	2	5
173	2	5
174	2	5
175	2	5
176	2	5
177	2	5
178	2	5
179	2	5
180	2	5
181	2	5
182	2	5
183	2	5
184	2	5
185	2	5

186	2	5
187	2	5
188	2	5
189	2	5
190	2	5
191	2	5
192	2	5
193	2	5
194	2	5
195	2	5
196	2	5
197	2	5
198	2	5
199	2	5
200	2	5
201	2	5
202	2	5
203	2	5
204	2	5
205	2	5
206	3	6
207	4	6
208	4	6
209	4	6
210	4	6
211	4	6
212	4	6
213	1	2
214	1	2
215	1	2
216	1	2
217	1	2
218	1	2
219	3	2
220	1	2
221	3	2
222	3	2
223	3	4
224	3	4

225	2	6
226	2	6
227	2	6
228	4	6
229	4	6
230	4	6
231	4	6
232	4	6
233	4	6
234	3	7
235	3	7
236	3	7
237	3	7
238	3	7
239	3	7
240	4	6
241	4	6
242	4	6
243	4	6
244	4	6
245	3	2
246	4	6
247	4	6
248	2	7
249	2	7
250	2	7
251	2	7
252	2	7
253	2	7
254	2	7
255	2	7
256	4	6
257	4	6
258	4	6
259	4	6
260	4	6
261	3	2
262	3	2
263	3	2
264	3	2

265	3	2
266	3	2
267	3	2
268	3	2
269	3	2
270	3	2
271	3	2
272	3	2
273	3	2
274	3	2
275	3	2
276	3	2
277	3	2
278	3	2
279	3	2
280	3	2
281	3	2
282	3	2
283	3	2
284	3	2
285	3	2
286	3	2
287	3	2
288	3	2
289	3	2
290	4	6
291	4	6
292	4	6
293	4	6
294	4	6
295	4	6
296	4	6
297	4	6
298	4	6
299	4	6
300	4	6
301	4	6
302	4	6
303	4	6

304	4	6
305	4	6
306	4	6
307	4	6
308	4	6
309	4	6
310	4	6
311	4	6
312	4	6
313	4	6
314	4	6
315	4	6
316	4	6
317	1	6
318	2	6
319	2	2
320	2	2
321	2	2
322	2	2
323	2	2
324	2	2
325	2	2
326	2	2
327	4	6
328	4	6
329	4	6
330	4	6
331	4	6
332	4	6
333	4	6
334	4	6
335	4	6
336	4	6
337	4	6
338	2	7
339	2	7
340	2	7
341	2	7
342	2	7
343	2	6

344	4	6
345	4	6
346	4	6
347	4	6
348	4	6
349	3	1
350	4	6
351	4	2
352	4	6
353	4	6
354	4	6
355	4	2
356	4	2
357	4	2
358	3	6
359	3	6
360	3	6
361	3	6
362	3	6
363	3	6
364	3	6
365	4	6
366	4	6
367	4	6
368	4	6
369	4	6
370	4	6
371	4	6
372	4	6
373	4	6
374	4	6
375	4	6
376	4	6
377	4	6
378	4	6
379	4	6
380	4	2
381	4	2
382	4	6

383	3	1
384	3	1
385	4	2
386	4	2
387	4	6
388	3	6
389	3	6
390	3	6
391	2	7
392	2	7
393	2	7
394	2	7
395	4	6
396	4	6
397	4	6
398	4	6
399	4	6
400	4	6
401	4	6
402	4	6
403	4	6
404	4	6
405	2	7
406	2	7
407	2	7
408	2	7
409	2	7
410	2	7
411	2	7
412	3	1
413	4	2
414	4	2
415	4	2
416	4	2
417	2	7
418	2	7
419	2	7
420	2	7
421	2	7
422	2	7

	423		2			7
	424		2			7
	425		2			7
Alimentos	Variable 2	Variable 3	Variable 4	Variable 5	Variable 6	Variable 7
1	2	2	2	2	1	1
2	2	2	2	2	1	1
3	2	2	2	2	1	1
4	2	2	2	2	1	1
5	2	2	2	2	1	1
6	2	2	2	2	1	1
7	1	2	2	2	1	1
8	1	2	2	2	1	1
9	2	2	2	2	1	1
10	1	2	2	2	1	1
11	1	2	1	2	2	1
12	1	2	1	2	2	1
13	1	2	1	2	2	1
14	1	2	1	2	2	1
15	1	2	1	2	2	1
16	1	2	1	2	2	1
17	1	2	1	2	2	0
18	2	2	1	2	1	2
19	2	1	1	2	1	1
20	2	1	1	2	1	1
21	1	2	1	2	2	1
22	1	2	1	2	2	1
23	1	2	1	2	2	1
24	1	2	1	2	2	1
25	1	2	1	2	2	1
26	1	2	1	2	2	1
27	1	2	1	2	2	1
28	1	2	1	2	2	1
29	2	1	1	2	1	1
30	2	1	1	2	2	1
31	2	1	1	2	1	1
32	2	1	1	2	1	1
33	2	1	1	1	1	1
34	2	1	1	1	1	1
35	2	1	1	1	1	1

36	2	2	2	2	2	1
37	2	1	1	2	1	1
38	2	1	1	2	1	1
39	2	1	1	2	1	1
40	2	1	1	2	1	1
41	2	1	1	2	1	1
42	2	1	1	1	1	1
43	2	1	1	1	2	1
44	2	1	1	1	1	1
45	2	1	1	1	1	1
46	2	1	1	1	2	1
47	1	2	1	2	2	2
48	1	2	1	2	2	2
49	1	2	2	2	2	2
50	1	2	2	2	2	2
51	1	2	2	2	2	2
52	1	2	2	2	2	2
53	1	2	2	2	2	2
54	1	2	2	2	1	2
55	1	2	2	2	2	2
56	1	2	2	2	2	2
57	1	2	1	2	2	2
58	1	2	1	2	2	2
59	1	2	2	2	1	2
60	1	2	2	2	1	2
61	1	2	1	2	2	2
62	1	2	1	2	2	2
63	1	2	2	2	1	2
64	1	2	2	2	2	2
65	1	2	1	2	2	2
66	1	2	1	2	2	2
67	1	2	1	2	2	2
68	1	2	1	2	2	2
69	1	2	2	2	1	2
70	1	2	2	2	2	2
71	1	2	1	2	2	2
72	1	2	1	2	2	2
73	1	2	1	2	2	2
74	1	2	1	2	2	2
75	2	1	1	1	1	2

76	2	1	1	2	1	1
77	2	1	1	1	1	1
78	2	1	1	2	1	1
79	2	1	1	2	1	1
80	2	1	1	2	1	1
81	2	1	1	1	1	1
82	2	1	1	2	1	1
83	2	1	1	2	1	1
84	2	1	1	2	1	1
85	2	1	1	2	1	1
86	2	1	1	1	1	1
87	2	2	2	2	2	2
88	1	1	2	2	2	1
89	1	2	2	2	2	1
90	1	1	2	1	2	1
91	1	2	2	2	2	1
92	1	2	1	2	2	1
93	1	1	1	2	2	1
94	2	2	2	2	1	2
95	2	2	2	2	1	1
96	2	2	2	2	1	2
97	2	2	2	2	1	2
98	2	1	2	2	1	1
99	2	1	1	1	1	1
100	2	1	1	1	1	1
101	1	1	2	2	2	1
102	1	2	2	2	2	1
103	1	2	2	2	2	1
104	1	2	2	2	2	1
105	1	2	2	2	2	2
106	1	2	2	2	2	2
107	1	2	2	2	2	2
108	1	2	2	2	2	2
109	1	2	2	2	2	2
110	1	2	2	2	2	2
111	1	1	2	2	2	1
112	2	1	1	2	1	1
113	2	1	1	2	1	1
114	2	1	1	2	1	1

115	2	1	1	2	1	1
116	2	2	2	2	1	2
117	1	2	2	2	2	1
118	1	2	2	2	2	1
119	1	2	2	2	1	1
120	2	1	1	2	1	1
121	2	2	2	2	1	2
122	2	1	1	1	1	1
123	2	1	1	1	1	1
124	2	2	2	2	2	1
125	2	2	2	2	2	1
126	2	2	2	2	2	1
127	2	2	2	2	2	1
128	2	2	2	2	2	1
129	2	2	2	2	2	1
130	2	2	2	2	2	1
131	2	2	2	2	2	1
132	2	2	2	2	2	1
133	2	2	2	2	2	1
134	2	2	2	2	2	1
135	2	2	2	2	2	1
136	2	2	2	2	2	1
137	2	2	2	2	2	1
138	2	2	2	2	2	1
139	2	2	2	2	2	1
140	2	2	2	2	2	1
141	2	2	2	2	2	1
142	2	2	2	2	2	1
143	2	2	2	2	2	1
144	2	2	2	2	2	1
145	2	2	2	2	2	1
146	2	2	2	2	2	1
147	2	2	2	2	2	1
148	2	2	2	2	2	1
149	2	2	2	2	2	1
150	2	2	2	2	2	1
151	2	2	2	2	2	1
152	2	2	2	2	2	1
153	1	1	1	2	1	1
154	2	2	1	2	1	1

155	2	1	1	2	1	1
156	2	2	1	2	2	1
157	2	1	1	2	1	1
158	1	2	1	2	2	1
159	1	1	1	2	2	1
160	1	2	1	1	2	1
161	1	1	1	1	2	1
162	1	1	1	2	2	1
163	1	2	1	2	2	1
164	1	1	1	2	2	1
165	1	1	1	2	2	1
166	1	2	2	2	2	1
167	1	2	1	2	2	1
168	1	1	2	2	2	1
169	1	1	1	2	2	1
170	1	1	1	2	2	1
171	1	1	1	1	2	1
172	1	1	1	2	2	1
173	1	2	1	2	2	1
174	1	2	1	2	2	1
175	1	1	1	2	2	1
176	1	1	1	2	2	1
177	1	1	2	2	2	1
178	2	1	1	1	2	1
179	2	1	1	2	1	1
180	1	2	2	2	1	1
181	1	2	1	2	2	1
182	1	2	1	2	2	1
183	1	2	1	2	2	1
184	1	2	2	2	2	2
185	1	2	2	2	2	2
186	1	2	2	2	1	2
187	1	2	2	2	2	1
188	1	2	2	2	2	1
189	1	2	2	2	2	1
190	1	2	2	2	2	1
191	1	2	2	2	1	1
192	2	1	2	2	1	1
193	1	2	2	2	2	1

194	1	2	2	2	2	1
195	1	2	2	2	2	1
196	1	2	2	2	2	1
197	1	2	2	2	2	1
198	2	2	2	2	1	2
199	1	1	2	2	1	2
200	2	2	2	2	1	1
201	1	1	1	2	2	1
202	1	2	2	2	2	1
203	2	1	2	2	2	1
204	1	2	2	2	1	1
205	1	2	2	2	1	1
206	2	2	2	2	2	1
207	2	2	2	2	2	1
208	2	2	2	1	2	1
209	1	2	2	2	2	1
210	1	2	2	2	2	1
211	2	2	2	2	2	1
212	2	2	2	2	2	1
213	2	2	2	2	2	1
214	2	1	2	2	1	1
215	2	1	2	2	1	1
216	2	2	2	2	2	2
217	2	2	2	2	2	2
218	2	2	2	2	2	2
219	2	2	2	2	2	2
220	2	2	2	2	2	2
221	2	2	2	2	2	2
222	2	2	2	2	2	2
223	1	2	2	2	2	1
224	1	2	2	2	2	1
225	2	1	1	2	2	1
226	2	2	2	2	1	1
227	2	2	2	2	1	1
228	2	2	2	2	1	1
229	2	2	2	2	2	1
230	2	2	2	2	2	1
231	2	2	2	2	1	2
232	1	2	2	2	2	2
233	2	2	2	2	1	1

234	2	2	2	2	1	1
235	2	2	2	2	2	1
236	2	2	2	2	2	1
237	2	2	2	2	2	1
238	2	2	2	2	1	1
239	2	1	1	2	1	1
240	2	1	1	2	1	1
241	2	1	1	2	1	1
242	2	1	1	2	1	1
243	2	1	1	2	1	1
244	2	1	1	2	1	1
245	2	1	1	2	1	1
246	2	2	2	2	1	1
247	2	1	1	2	2	1
248	2	1	1	2	1	1
249	2	2	2	2	2	2
250	2	2	2	2	1	1
251	2	2	2	2	1	1
252	2	2	2	2	2	1
253	1	2	2	2	1	1

Bebidas	Variable 9
1	3
2	3
3	3
4	3
5	3
6	3
7	3
8	3
9	2
10	2
11	3
12	3
13	3
14	2
15	2

16	2
17	3
18	3
19	3
20	3
21	3
22	3
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
29	1
30	1
31	1
32	1
33	1
34	1
35	1
36	1

Tabulación

Variable 1	Tipo de alimento/producto según su proceso	
	Cantidad	Código
Alimento sin procesar o mínimamente procesado	47	01
Ingrediente culinario procesado	125	02
Alimento Procesado	69	03
Alimento Ultraprocesado	185	04
TOTAL	426	

Variable 2	Clasificación según cantidad de azúcar libre	
	Cantidad	código
Excesivo	113	01
No excesivo	313	02
TOTAL	426	

Variable 3	Clasificación según cantidad de grasas totales	
	Cantidad	Código
Excesivo	80	01
No excesivo	340	02
TOTAL	426	

Variable 4	Clasificación según cantidad de grasas saturadas	
	Cantidad	Código
Excesivo	108	01
No excesivo	318	02
TOTAL	426	

Variable 5	Clasificación según cantidad de grasas trans	
	Cantidad	Código
Excesivo	22	01
No excesivo	404	02
TOTAL	426	

Variable 6	Clasificación según cantidad de sodio	
	Cantidad	Código
Excesivo	96	01
No excesivo	330	02
TOTAL	426	

Variable 7	Clasificación según densidad energética	
	Cantidad	Código
Hipercalórico	195	01
Normo/ Hipocalórico	231	02
TOTAL	426	

Variable 8	Grupo de alimento perteneciente	
	Cantidad	Código
Verduras y frutas	13	01
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	74	2
Leche, yogurt, queso	71	3
Carne, huevos	8	4
Aceite, frutos secos y semillas	74	5
Alimentos de consumo ocasional (ultraprocesados)	146	6

Variable 9	Clasificación según tipo de bebida	
	Cantidad	Código
Bebida con alcohol	14	1
Agua mineral	5	2
Jugos/gaseosas	17	3
TOTAL	36	

Rótulos nutricionales de los alimentos que se clasificaron según los parámetros de la OPS:

PANIFICADOS	Gramos por porción	Kcal	Carbohidratos	Azúcares simples	Grasas totales	Grasas saturadas	Grasas trans	Sodio
Pan Lactal De Mesa Chico Lactal 335 gr	50	123	24	1,7	0,7	0,4	0	182
Pan Lactal De Mesa Grande Lactal 560 gr	50	123	24	1,7	0,7	0,4	0	182
Pan Lactal De Salvado Chico Lactal 350 gr	50	109	20	1,4	0,7	0,3	0	199
Pan Lactal De Salvado Grande Lactal 630 gr	50	109	20	1,4	0,7	0,3	0	199
Pan Lactal Familiar Veneziana 600 gr	50	115	23	2,1	0,6	0,3	0	219
Pan Lactal Rodajas Finas Fargo 560 gr	50	123	24	2	0,8	0,4	0	182
Pan Para Hamburguesa Lactal 210 gr	50	132	26	5	1,1	0,5	0	239
Pan Para Hamburguesa Veneziana 210 gr	50	115	22	5	1,2	0,3	0	215
Pan Para Pancho Lactal 210 gr	50	135	24	2	2,2	0,5	0	215
Pan Para Pancho Veneziana 210 gr	35	80	15	2	0,8	0,2	0	151
LACTEOS								
Dulce De Leche Clásico Armonía 400 gr	20	63	11	6	1,7	1,1	0	35
Dulce De Leche Clásico Sancor 400 gr	20	61	11	6	1,3	0,8	0	27
Dulce De Leche Clásico Verónica 400 gr	20	60	10,8	7	1,3	0,8	0	25
Dulce De Leche Familiar Colonia Vignaud 400 gr	21	66	12	6	1,4	0,8	0	24
Dulce De Leche Familiar Franz 400 gr	20	66	12	6	1,4	0,8	0	24
Dulce De Leche Familiar Maru Botana 400 gr	20	61	11	11	1,3	0,8	0	26
Leche Chocolateada Mr Choco 200 ml	200	140	23	12	2,5	1,8	0	128
Leche de Almendras Almendra Biba 1000 ml	200	44	7,7	0	0	0	0	100
Muzzarella La Paulina 1 kg	30	92	0,2	0	6,9	4,2	0	111
Muzzarella Mediterránea 250 gr	30	79	0	0	6,4	4,2	0	142
Postre Chocolate Shimy 120 gr	120	176	29	15	3,4	2,1	0	97
Postre Chocolate Yatasto 100 gr	100	134	24	13	3,1	1,8	0	
Postre Dulce De Leche Serenito Wau 100 gr	100	142	27	14	2	1,2	0	72
Postre Dulce De Leche Yatasto 100 gr	100	136	23	11	3,3	1,9	0	
Postre Flan Vainilla Con Caramelo X 2 Unidades Sublime 100 gr	100	120	22	12	2,3	1,4	0	94

Postre Vainilla Con Dulce De Leche Shimy 120 gr	120	179	30	16	4,6	2,8	0	122
Postre Vainilla Shimy 120 gr	120	159	26	14	4,2	2,6	0	114
Postre Vainilla Yatasto 100 gr	100	132	23	11	3,1	1,8	0	
Queso Crema Blanco Gourmet Light Manfrey 290 gr	50	67	2,7	0	4,5	2,7	0	135
Queso Crema Blanco Gourmet Manfrey 290 gr	50	115	3,1	0	9,8	7	0	60
Queso Cremoso Lactovita 1 kg	30	91	0,6	0	7,5	4	0	146
Queso Cremoso Lactovita 450 gr	30	91	0,6	0	7,5	4	0	146
Queso Cremoso Supercrem 1 kg	30	87	0	0	7,1	4,4	0,3	146
Queso Cremoso Tonutti 1 kg	30	95	1	0	7	4,4	0,3	230
Queso Cremoso Horma Makis 1 kg	30	88	1	0	7	4	0,3	253
Queso Port Salut Light Horma La Paulina 1 kg	30	208	1	0	5	1,4	0	45
Queso Rallado Ilolay 120 gr	10	45	0,6	0	2,9	1,8	0	110
Queso Rallado La Paulina 150 gr	10	46	0,7	0	3,3	2,1	0	219
Queso Rallado Hebras Melincue 135 gr	10	46	0,7	0	3,2	2		190
Queso Rallado Reggianito Sancor 190 gr	10	47	0	0	3,2	2,1	0	140
Queso Untable Gran Compra 290 gr	30	38	3,5	0	1,8	1,1	0	63
Queso Untable Crematto Light Milkaut 290 gr	30	66	4,1	0	4,8	3,1	0,2	73
Queso Untable Crematto Milkaut 290 gr	30	88	2,6	0	8	5,3	0,4	67
Queso Untable Cremoso Light Mendicrim 300 gr	30	40	2,3	0	2,4	1,5	0,1	71
Queso Untable Cremoso Mendicrim 300 gr	30	60	2	0	5,1	3,3	0,2	63
Queso Untable Original Mendicrim 300 gr	30	65	1,3	0	6	3,6	0,2	15
Yogur Batido Entero Frutilla 2 X 120 Gr Ilolay 240 gr	120	118	17	16	3,4	2	0	89
Yogur Batido Entero Vainilla 2 X 120 Gr Ilolay 240 gr	120	118	17	16	3,4	2	0	89
Yogur Bebible Tetratop Descremado Frutilla Ilolay 1 kg	200	124	21	20	1,8	1,1	0	69
Yogur Bebible Tetratop Descremado Vainilla Ilolay 1 kg	200	124	21	20	1,8	1,1	0	69
Yogur Bebible Tetratop Entero Durazno Ilolay 1 kg	200	124	21	20	1,8	1,1	0	69
Yogur Bebible Tetratop Entero Frutilla Ilolay 1 kg	200	124	21	20	1,8	1,1	0	69
Yogur Bebible Tetratop Entero Vainilla Ilolay 1 kg	200	124	21	20	1,8	1,1	0	69

Yogur Descremado Durazno Ilolay 150 gr	120	89	17	16	0	0	0	90
Yogur Descremado Frutilla Ilolay 150 gr	190	78	11	7				
Yogur Durazno. Entero. Yogs 185 gr	185	135	26	13	1,1	0,7	0	72
Yogur Entero Durazno Ilolay 150 gr	150	155	26	25	3,4	2	0	92
Yogur Entero Frutilla Ilolay 150 gr	150	151	25	24	3,4	2	0	89
Yogur Firme Descremado Frutilla Pote Vida 190 gr	190	78	12	11	0	0	0	149
Yogur Firme Descremado Vainilla Pote Vida 190 gr	190	78	12	11	0	0	0	149
Yogur Firme Entero Frutilla 2 X 120 Gr Ilolay 240 gr	120	113	15	14	3,5	2,1	0	91
Yogur Firme Entero Vainilla 2 X 120 Gr Ilolay 240 gr	120	113	15	14	3,5	2,1	0	91
Yogur Frutilla. Descremado. Ramolac 125 gr	200	32	4,5	2	0,05	0	0	50
Yogur Frutilla. Descremado. Yatasto 1 lt	200	177	37	14	1	0,6	0	
Yogur Frutilla. Entero. 0% Lactosa Milkaut 1000 gr	200	144	25	6,5	2,4	1,6	0	85
Yogur Frutilla. Entero. 0% Lactosa Milkaut 125 gr	125	119	18	5,1	3,1	2,1	0	67
Yogur Frutilla. Entero. Cremigal 1 lt	120	122	18	10	3,9	2,4	0	84
Yogur Frutilla. Entero. Yogs 185 gr	190	192	29	15	5,3	3,4	0	108
Yogur Vainilla. Descremado. Ramolac 125 gr	200	32	4,5	2	0,05	0	0	50
Yogur Vainilla. Descremado. Yatasto 1 lt	200	177	37	14	1	0,6	0	
Yogur Vainilla. Entero. 0% Lactosa Milkaut 1000 gr	200	144	25	6,5	2,4	1,6	0	85
Yogur Vainilla. Entero. 0% Lactosa Milkaut 125 gr	125	119	18	5,1	3,1	2,1	0,1	67
Yogur Vainilla. Entero. Cremigal 1 lt	120	122	18	10	3,9	2,4	0	84
Yogur Vainilla. Entero. Yogs 185 gr	190	192	29	15	5,3	3,4	0	108
FIAMBRES								
Fiambre De Cerdo Comercial Supermercado 1 kg	100	98	0	0	4	2	1	486
Queso De Máquina Comercial Supermercado 1 kg	100	333	0	0	26,33	16,6	0	696
CARNES								
Hamburguesa 320 Gr Good Mark 4 un	80	238	1,3	0	20	9,3	0,9	553
Hamburguesa Clásica "72" 288 Gr Paty 4 un	80	198	0	0	15	7,1	0	600

Hamburguesa Clásica Swift 12 un	80	191	0	0	15	7,5	0	530
Hamburguesa Kids 276 Gr Swift 4 un	56	96	1,1	0	6,2	2,8	0	450
Medallones De Carne 276 Gr Swift 4 un	69	171	0	0	13	6,5	0,6	582
Medallones De Carne Express 276 Gr Paty 4 un	69	155	0,7	0	12	5,5	0	466
Salchichas 225 Gr Vienissima 6 un	37,5	76	1,9	0	5,5	2,2	0	418
Salchichas 450 Gr Vienissima 12 un	37,5	76	1,9	0	5,5	2,2	0	418
Salchichas Fun 190 Gr Patyviena 6 un	64	136	3,2	0	10	4,7	0	689
Salchichas Junior 190 Gr Swift 6 un	40	86	3,6	0	6,4	3	0,3	281
ALMACEN								
Aceto Balsámico Monterrey 250 cc	10	6	1,5	0	0	0	0	0
Alfajor Chocolate Sin TACC Yüka 50 gr	50	188	28	14	7	1,8	0	50
Alfajor Chocolate Sol Serrano 40 gr	30	40	8	4	1	0,3	0	0
Alfajor Dulce De Leche. Caja X 6 Chammas 240 gr	40	152	21	10	7,1	0,5	0,3	2
Alfajor Fruta Sol Serrano 40 gr	30	40	8	4	1	0,3	0	0
Alfajor Glaseado Terrabusi 6 un	38	174	29	17	4,5	2,6	0,1	97
Alfajor Torta Triple Terrabusi 70 gr	70	272	41	31	9,9	5,4	0,3	122
Arveja Lata Inalpa 350 gr	130	64	12	0	0	0	0	66
Arvejas Secas Remojadas Arcor 300 gr	130	152	29	0	0,5	0	0	276
Arvejas Tetra Recad Molto 340 gr	130	98	22	0	0,6	0	0	177
Atún Desmenuzado Al Natural Supermercado 170 gr	60	53	0	0	1	0,4	0	240
Atún Desmenuzado En Aceite Supermercado 170 gr	60	95	0	0	3,9	0,6	0	240
Bizcochos Comun Cachamai 180 gr	30	107	15		4	1,9	1,8	266
Bizcochos Con Romero Cachamai 180 gr	30	105	15		4	1,9	1,8	264
Budín Vainilla 9 de Oro 220 gr	60	218	26	16	12	1	0	0
Cacao En Polvo Arcoa 180 gr	10	76	18	18	0,2	0,06	0	1
Cacao En Polvo Nescao 300 gr	10	37	9	8,4		0	0	23
Cacao En Polvo Opti S/TACC Nesquik 150 gr	14	55	11	10	0	0	0	23
Café Dolca Suave Sobrecito 8G Nescafe 5 un	5,0	4	1,0	0,5			0	0
Café Instantáneo Tradición Nescafe 150 gr	5,0	4	1,0	0,5	0	0	0	0
Café Molido La Morenita 1 kg	5,0	4	1,0	0,5	0	0	0	0

CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS QUE FORMAN PARTE DEL PROGRAMA PRECIOS CUIDADOS DE LA EDICIÓN 2021 EN ARGENTINA

Café Molido Mezcla Sabor Equilibrado Cabrales 250 gr	5,0	4	1,0	0,5			0	0
Café Molido Torrado La Virginia 1000 gr	5,0	4	1,0	0,5	0	0	0	0
Café Molido Torrado Suave Bonafide 500 gr	4,5	6	1,5	0,5	0	0	0	0
Caja De Alfajores Chocolate X 6 Sin TACC Yüka 300 gr	50,0	188	28,0	12	7	1,8	0	50
Caldo Gallina Knorr 6 un	4,8	13	1,1	0	1	0,7	0	795
Caldo Gallina Maggi 12 un	4,8	14	1,2	0	1	0,6	0	832
Caldo Verdura Knorr 6 un	4,8	13	1,1	0	1	0,7	0	785
Caldo Verdura Maggi 6 un	4,8	14	1,0	0	1	0,6	0	832
Choclo En Lata Entero Arcor 300 gr	130,0	105	16,0	1	3,3	0,7	0	179
Dulce De Batata Estuche Esnaola 500 gr	40,0	97	24,0	13	0	0	0	0
Dulce De Membrillo Estuche Esnaola 500 gr	40,0	109	27,0	15	0	0	0	0
Especias Y Condimentos Salsa Barbacoa Frasco La Parmesana 300 gr	12	17	4	1	0	0	0	189
Especias Y Condimentos Salsa Cesar Frasco La Parmesana 300 gr	12	43	0	0	4,8	0,6	0	151
Especias Y Condimentos Salsa De Soja Tradicional Frasco La Parmesana 300 gr	10	8	2	0	0	0	0	10
Fajitas Clásica Tía Maruca 150 gr	30	144	18	0	6,6	3,2	0,3	261
Fajitas Queso Tía Maruca 150 gr	30	146	18	0	6,8	3,2	0,3	261
Fideos Al Huevo Codo Grande 308 500 gr	80	285	56	0	2,4	0	0	16
Fideos Al Huevo Mostachol 308 500 gr	80	285	56	0	2,4	0	0	16
Fideos Al Huevo N°4 308 500 gr	80	285	56	0	2,4	0,4	0	16
Fideos Al Huevo Vermicelli 308 500 gr	80	285	56	0	2,4	0,4	0	16
Fideos Cabello De Angel Al Huevo 308 500 gr	80	285	56	0	2,4	0,4	0	16
Fideos Codito Canale 500 gr	80	266	57	0	0,8	0	0	11
Fideos Codo Liso Grande Sémola 308 500 gr	80	285	56	0	2,4	0,4	0	16
Fideos Mostachol De Sémola De Trigo Candeal Morixe 500 gr	80	273	59	0	0,9	0,1	0	6,3
Fideos Mostachol Rayado Marolio 500 gr	80	265	57	0	1	0,1	0	10
Fideos Mostachol Terrabusi 500 gr	80,00	266	56,00	0	0,8	0	0	10

Fideos Mostachol Trisabor Huevo Espinaca Morrón 308 500 gr	80,00	256	56,00	0	2,4	0,4	0	16
Fideos Mostacholes Sémola 308 500 gr	80,00	283	57,00	0	2,1	0,3	0	8
Fideos Penne Rigate De Sémola De Trigo Candeal Morixe 500 gr	80,00	273	59,00	0	0,9	0,1	0	6,3
Fideos Spaghetti Canale 500 gr	80,00	266	57,00	0	0,8	0	0	11
Fideos Spaghetti De Sémola De Trigo Candeal Morixe 500 gr	80,00	273	59,00	0	0,9	0,1	0	6,3
Fideos Spaghetti Libre De Gluten Matarazzo 500 gr	80,00	293	66,00	0	1,4	0,6	0	2
Fideos Spaghetti Sémola 308 500 gr	80,00	283	57,00	0	2,1	0,3	0	8
Fideos Spaghetti Terrabusi 500 gr	80,00	266	56,00	0	0,8	0	0	10
Fideos Spaguetti Marolio 500 gr	80	265	57	0	1	0,1	0	10
Fideos Tallarín Canale 500 gr	80,00	266	57,00	0	0,8	0	0	11
Fideos Tallarin De Sémola De Trigo Candeal Morixe 500 gr	80,00	273	59,00	0	0,9	0,1	0	6,3
Fideos Tallarin Terrabusi 500 gr	80,00	266	0,00		0,8	0	0	10
Fideos Tirabuzón Canale 500 gr	80,00	266	57,00	0	0,8	0	0	11
Fideos Tirabuzon De Sémola De Trigo Candeal Morixe 500 gr	80,00	273	59,00	0	0,9	0,1	0	6,3
Fideos Tirabuzón Libre De Gluten Matarazzo 500 gr	80,00	293	66,00	0	1,4	0,6	0	0
Fideos Tirabuzon Marolio 500 gr	80,00	263	66,00	0	0,8		0	8
Fideos Tirabuzon Sémola 308 500 gr	80,00	263	55,00	0	0,8	0	0	8
Fideos Tirabuzon Terrabusi 500 gr	80,00	266	56,00	0	0,8	0	0	10
Fideos Tirabuzon Trisabor Huevo Espinaca Morrón 308 500 gr	80,00	256	56,00	0	2,4	0,4	0	16
Flan Vainilla Royal 60 gr	7,50	95	12	12	3,4	2,2	0	95
Galleta Marinera Clásica Tía Maruca 350 gr	30,00	124	20,00	0	3,4	1,5	0,1	209
Galletitas De Agua Crackers Sin Sal - Sin Tacc Smams 150 gr	30,00	116	20,00	0	4	2	0	200
Galletitas De Agua Criollitas 100 gr	30,00	131	21	0,2	4	1,8	0	129
Galletitas De Agua Sandwich Media Tarde 321 gr	30,00	67	1		15	6,8	0	177
Galletitas Dulces Anillitos De Vainilla - Sin TACC Aglu 500 gr	30,00	81	14,6	7	1,3	0,9	0	41
Galletitas Dulces Anillo De Coco Tía Maruca 250 gr	30,00	140	20	12	5,4	2,5	0	59

CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS QUE FORMAN PARTE DEL PROGRAMA PRECIOS CUIDADOS DE LA EDICIÓN 2021 EN ARGENTINA

Galletitas Dulces Anillos Clásicos Terrabusi 170 gr	30,00	134	22	9,6	4,3	1,9	0,2	63
Galletitas Dulces Boca de Dama Terrabusi 170 gr	30,00	137	21	8	4,9	2,1	0,2	32
Galletitas Dulces Chocolate Y Dulce De Leche Formis 72 gr	31,00	148	20	7,6	6,4	1,8	0	99
Galletitas Dulces Clásica Lincoln 153 gr	30,00	132	22	6	4	1,7	0	93
Galletitas Dulces Con Chips de Chocolate 9 de Oro 120 gr	30	132	16	7	6	3	0	109
Galletitas Dulces Con Gotitas De Chocolate - Sin TACC Aglu 180 gr	30	133	24	10	4,5	2	0	129
Galletitas Dulces Leche Mana 145 gr	31	136	23	5,9	3,7	0,5	0	117
Galletitas Dulces Melitas 170 gr	31	134	23	10	3,7	1,7	0	120
Galletitas Dulces Obleas Rellena Opera 92 gr	30	151	21	13	6,6	0	0	
Galletitas Dulces Pepas Con Membrillo Tía Maruca 250 gr	30	123	19	11	4,3	2,1	0	31
Galletitas Dulces Polvorita 150 gr	30	140	21	6,9	5,4	2,6	0	64
Galletitas Dulces Rellenas Duquesa 115 gr	32	150	23	11	5,6	2,5	0,3	76
Galletitas Dulces Rellenas Rumba 112 gr	28	129	19	8	4,7	2,2	0	83
Galletitas Dulces Sabor Coco - Sin TACC Delicel 200 gr	30	127	22	9	4	2,1	0	70
Galletitas Dulces Sabor Limón - Sin TACC Delicel 200 gr	30	127	22	9	4	2,1	0	70
Galletitas Dulces Scons 9 de Oro 180 gr	32	133	20	9	4,8	2	0	47
Galletitas Dulces Vainilla Con Relleno Limón Mellizas 112 gr	28	131	20	7	4,8	2,2	0	86
Galletitas Naranja Sin TACC Yüka 150 gr	30	125	20	10	4,5	0,8	0	21
Galletitas Saladas Bizcocho Salado Tía Maruca 200 gr	30	147	15	0	8	3,6	0,4	0,8
Galletitas Saladas Sabor Queso Sin TACC Yüka 150 gr	30	134	16	0	6,6	2,7	0	210
Gelatina Frutilla Royal 40 gr	5	17	3	2	0	0	0	62
Helado Balde 3 Sabores Dulce De Leche/Frutilla/Chocolate Noel 1 kg	60	84	17	8	1,6	1	0	35
Helado Balde 3 Sabores Dulce De Leche/Frutilla/Vainilla Noel 1 kg	60	82	16	7	1,5	1	0	26

Helado Balde 3 Sabores Dulce De Leche/Granizado/Chocolate Noel 1 kg	60	88	17	8	2,1	1,3	0	35
Helado Palito Sabor Frutilla 5 Un Torpedo 315 gr	63	53	13	10	0	0	0	6
Helado Palito Sabor Limón 5 Un Torpedo 315 gr	63	53	13	10	0	0	0	9
Jugo De Limón Menoyo 250 cc	200	44	12	0	0	0	0	51
Jugo En Polvo Ananá Verao 10 gr	2	7	1,3	1,3	0	0	0	0
Jugo En Polvo Manzana Verao 10 gr	2	7	1,3	1,3	0	0	0	0
Jugo En Polvo Naranja Durazno Verao 10 gr	2	7	1,4	1,4	0	0	0	0
Jugo En Polvo Naranja Verao 10 gr	2	7	1,4	1,4	0	0	0	0
Ketchup Frasco La Parmesana 300 gr	12	16	4	2	0	0	0	125
Mayonesa Doy Pack Sin TACC Hellmanns 950 gr	12	37	0,80	0	3,7	0,4	0	88
Mermelada Durazno Arcor 454 gr	20	52	13	10	0	0	0	4
Mermelada Durazno Dulcor 500 gr	20	53	13	13	0	0	0	0
Mermelada Durazno La Campagnola 454 gr	20	56	14	11,6	0	0	0	2
Mermelada Durazno Noel 454 gr	20	52	13	10	0	0	0	4
Mermelada Naranja Bc 393 gr	20	30	7	6	0	0	0	7
Mix zanahoria y arveja Lata Inalpa 350 gr	130	94	17	0	0	0	0	260
Mostaza Tradicional Frasco La Parmesana 300 gr	12	11	1,30	0,5	0,7	0	0	200
Ñoquis Mendía 1 kg	100	186	39		0,7	0,4	0	550
Oblea Rellena Chocolate Rhodesia 22 gr	22	158	18	14	8,8	4,7	0	4
Oblea Rellena Con Pasta De Turrón Y Maní Billiken 25 gr	25	99	19	10	2	0,3	0	18
Palitos Salados Clásicos Pehuamar 190 gr	25	127	15		6,5	0,8	0	113
Pan Campero Sin Lactosa. Sin Alergenos. Sin TACC. Bio 190 gr	50	141	28	0	2,5	0,48	0	249
Pan Molde Sin Lactosa. Sin Alergenos. Sin TACC. Bio 200 gr	50	141	28	4	2,5	0,48	0	249
Pan Para Hamburguesa Libre De Gluten 2 Un Bio 120 gr	50	147	23	0	2,3	0	0	145
Pan Rallado Cañuelas 1000 gr	30	103	22	0	0,5	0	0	30
Pan Rallado Cañuelas 500 gr	30	103	22	0	0,5	0	1	30

CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS QUE FORMAN PARTE DEL PROGRAMA PRECIOS CUIDADOS DE LA EDICIÓN 2021 EN ARGENTINA

Pan Rallado Lucchetti 1000 gr	30	101	22	4	0	0	0	0
Pan Rallado Lucchetti 500 gr	30	101	22	4	0	0	0	0
Pan Rallado Mamá Cocina 1 kg	30	103	22	0	0,5	0	0	30
Pan Rallado Morixe 500 gr	30	86	19	0	0	0	0	82
Pan Rallado Sin TACC Bio 300 gr	30	104	23	0	0,4	0	0	32
Papas Fritas Lisas Clásicas Pehuamar 145 gr	25	126	13	0	7,5	0,7	0	152
Papas Fritas Tía Maruca 300 gr	25	134	13	0	8,4	0,7	0	150
Pastillas Anis Drf 23 gr	100	86	20		0	0	0	0
Pastillas Intense Citrus Drf 23 gr	100	86	20		0	0	0	0
Pastillas Intense Frutas Drf 23 gr	100	86	20		0	0	0	0
Pastillas Limón Drf 23 gr	100	86	20		0	0	0	0
Pastillas Menta Drf 23 gr	100	86	20		0	0	0	0
Pastillas Mentol Drf 23 gr	100	86	20		0	0	0	0
Pastillas Naranja Drf 23 gr	100	86	20		0	0	0	0
Premezclas Bizcochuelo De Chocolate Libre De Gluten Bio 480 gr	40	158	31	12	1	0	0	170,4
Premezclas Bizcochuelo De Vainilla - Sin TACC Delicel 500 gr	50	186	45	20	0,1	0	0	33
Premezclas Bizcochuelo De Vainilla Libre De Gluten Bio 480 gr	40	145	34	15	0	0	0	130
Premezclas Chipa Lucchetti 400 gr	35	147	23	0	5,3	2,8	0	143
Premezclas Ñoquis De Papa - Sin TACC Bio 220 gr	50	179	42	0	0,4	0	0	221
Premezclas Pan De Queso - Sin TACC Bio 225 gr	50	175	42	0	0	0	0	356
Premezclas Pizza Libre De Gluten Bio 500 gr	25	89	21	0	0	0	0	113
Premezclas Universal P/ Repostería, Panadería Y Pastas - Sin TACC Delicel 500 gr	40	139	33	0	0,3	0	0	3
Puré De Papas Morixe 125 gr	50	85	19	0	0	0	0	36
Puré De Tomate Molto 520 gr	60	18	3	0	0	0	0	54
Puré De Tomate Noel 520 gr	60	17	3	2	0	0	0	7,2
Ravioles Pollo Y Verdura Su Masa 500 gr	100	225	40	0	2,8	1,3	0	360
Ravioles Ricota Su Masa 500 gr	100	267	47	0	4,9	1,7	0	625
Rebozador Lucchetti 1000 gr	30	96	21	0	0	0	0	0

Rebozador Lucchetti 500 gr	30	96	21	0	0	0	0	0
Rebozador Morixe 500 gr	30	104	23	0	0	0	0	10
Rebozador Sin TACC Aglu 450 gr	30	119	25	0	0,9	0,5	0	203
Snacks Bajas Calorías sabor Jamos sin Gluten Smams 80 gr	30	105	14	0	3,5	1,6	0	182
Snacks Bajas Calorías sabor Queso sin Gluten Smams 80 gr	30	104	15	0	3,5	1,5	0	182
Snacks Sabor Jamón Ahumado - Sin TACC Kapac 100 gr	30	105	14	0	3,5	1,6	0	182
Snacks Sabor Pizza - Sin TACC Kapac 100 gr	30	104	15	0	3,6	1,7	0	182
Snacks Sabor Queso - Sin TACC Kapac 100 gr	30	104	14	0	4,2	2,1	0	149
Tapa De Tarta Pascualina Favorita 400 gr	30	108	15	0	4,6	2	0	189
Tapa De Tarta Pascualina Mediana Mendía 230 gr	30	93	13		3,6	2		135
Tapas De Empanadas Hojaldre Favorita 12 un	25	66	13	0	1	0,5	0	170
Tapas De Empanadas Mendía 12 un	38	134	17	0	6,1	3,3		
Tapas De Pastel Mendía 24 un	26	80	12		2,8	1,6	0	117
Tomate En Lata Pelado Entero Común Noel 400 gr	130	35	6,1	0	0	0	0	25
Tostada De Arroz Con Sal Tía Maruca 120 gr	30	113	23	0	0,9	0,2	0	193
Tostada De Arroz Grande Tía Maruca 160 gr	30	113	23	0	0,9	0,2	0	193
Tostada De Arroz Sin Sal Tía Maruca 120 gr	30	121	23	0	0,7	0,2	0	12
Tostada De Arroz Sin TACC Apóstoles 150 gr	30	106	24	10	0,5	0,2	0	174