

lanacion.com

Congreso Argentino de Nutrición / Comer saludable cuesta 415 pesos al mes

La mesa de los argentinos es poco sana

Salvo en carne vacuna, la dieta local es deficitaria en los alimentos más nutritivos, como lácteos, frutas, hortalizas, pescado y cerdo

Domingo 27 de setiembre de 2009 | **Publicado en edición impresa**

Noticias de Ciencia/Salud: anterior | siguiente

Nora Bär**LA NACION**

Haga memoria de lo que comió ayer. Y el viernes. Y qué va a comer hoy?

Los alfajores y las galletitas abundan en la escuela, el trabajo y el hogar. Los que pueden, no se privan del asado los fines de semana, ni del bife y las milanesas. Por supuesto, ambos acompañados por papas fritas o puré. A lo sumo, con una ensalada de tomate y lechuga.

Lamentablemente, al revés de lo que suele suponerse, estos "clásicos" que se repiten en la mesa local distan bastante de lo que se considera una alimentación saludable: 3 a 4 de cada 10 calorías provienen de alimentos de baja densidad nutricional

Es más, de acuerdo con una investigación que hoy se presenta en el Congreso Argentino de Nutrición, existe una brecha negativa en casi todos los grupos alimentarios -más precisamente del 58% en promedio, y del 65% en los hogares pobres- entre la dieta habitual de los argentinos y lo que se considera una alimentación saludable: lácteos, hortalizas, frutas, cereales, carne porcina, pescado y aceites.

"Comemos de menos de casi todo lo «bueno» y sólo tenemos un balance positivo en carne vacuna y papas", explica el licenciado Sergio Britos, profesor asociado de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires.

Para analizar qué tiene de bueno y qué no nuestra dieta, Britos y Agustina Saraví, también licenciada en Nutrición, analizaron los estudios más representativos con que cuenta el país; entre ellos, la Encuesta Nacional de Nutrición, el balance de alimentos que hace la FAO, y la base de datos de Cesni, la única que incluye a chicos en edad preescolar.

"Luego, a partir de nuestras propias guías alimentarias (elaboradas por la Asociación de Nutricionistas), y de las norteamericanas, que por cierto son bastante buenas -explica Britos-, elaboramos un modelo de dieta saludable para adultos, escolares, y chicos de 3 a 5 años poniendo el foco en los alimentos de mejor densidad de nutrientes, que obviamente son los lácteos, las hortalizas, las frutas, las carnes y los aceites. Estos últimos, aunque son fuertemente aportadores de energía, también ofrecen nutrientes como los ácidos grasos esenciales que los convierten en alimentos con una buena densidad nutricional. Finalmente, comparamos unas y otra para averiguar cuál era la brecha."

El resultado fue que en casi todo "lo bueno", los consumos resultaron inferiores a la pauta estipulada. "En el caso de los cereales, nos referimos exclusivamente a los granos básicos (como el arroz, las harinas, los fideos), y no a las galletitas o los alfajores... -aclara el investigador-. Si uno incluye todo eso, obviamente estamos consumiendo de más."

Curiosamente, en los hogares de alto nivel adquisitivo, las categorías en las que hay déficit alimentario son las mismas. "Se comen más hortalizas y frutas, pero menos de lo que se debiera", detalla el especialista.

Brecha negativa

Si se excluyen los dulces o los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, sólo en la carne vacuna y las papas la mesa local muestra una brecha positiva.

"En cuanto a su perfil nutricional, la papa es un alimento más parecido a los cereales que a las verduras - dice Britos-. Cuando uno incluye en ese grupo a las papas resulta que ocupan dos tercios del consumo de hortalizas. Después viene el tomate. Nuestra canasta de verduras se acabó ahí: papa, tomate, un poquito de lechuga y zanahoria, y nada más. Y después pasa lo que ocurrió cuando aumentó el tomate: como no comemos otra cosa, es un desastre nacional."

La licenciada María Inés Somoza, del Grupo de Alimentos Saludables de la Fundación Cardiológica, que no participó en el estudio, coincide: "La mesa de los argentinos tiene exceso de calorías, grasas saturadas e hidratos de carbono, y es deficitaria en vitaminas y minerales, y nutrientes como calcio y hierro, especialmente en ciertos grupos de edad. Y esto no depende sólo de la educación, sino de un tema económico: las calorías aportadas por las grasas y los hidratos de carbono son más baratas y de más fácil acceso, y además llenan más".

Efectivamente, a partir de estas evidencias, Britos y Saraví decidieron cuantificar qué pasaría en términos de impacto económico si esas brechas se cerraran, algo que deberían perseguir las políticas nutricionales oficiales.

Diferentes canastas

"Comparamos el costo de una dieta saludable con el de la canasta básica de alimentos tomando como referencia dos costos -explica Britos-. Según el Indec, ésta cuesta unos 144 pesos por mes. Entonces relevamos en los negocios con estudiantes de la carrera de Nutrición cuál es el costo real. Lo que al Indec le cuesta 145 pesos, a nosotros nos da 290. Pero la canasta saludable, de acuerdo con la dieta de referencia que nosotros construimos, en realidad cuesta 415 pesos. El impacto en el costo de una canasta que cubra los consumos recomendados en el marco de una alimentación saludable es de un 43% respecto del valor calculado con precios no Indec."

Según plantean Britos y Saraví, aunque los funcionarios afirman que son pobres o indigentes quienes no cubren el costo de una canasta básica, lo cierto es que consumir los alimentos de la canasta básica no quiere decir que se vaya a comer saludablemente.

"Son muchos más los que no pueden consumir una dieta saludable pero que sin embargo no son considerados indigentes."

Y concluye: "Lo que a nosotros nos parece más preocupante es que cuando el paradigma en problemática nutricional no es por cierto la desnutrición, sino la obesidad y las enfermedades crónicas, y cuando sabemos que la mitad de nuestra población padece de sobrepeso y obesidad, como ocurre en la actualidad, no tomar en cuenta el costo de una alimentación saludable resulta en políticas muy fuertemente negativas".



A quien le interesó esta nota además leyó:

- 29.09.2009 | [El colesterol causa el 60% de las enfermedades cardiovasculares](#)
- 28.09.2009 | [Un tesoro natural que narra la evolución de la vida en la Tierra](#)
- 28.09.2009 | [Polémica por los estadios](#)
- 28.09.2009 | [Reciclan una casa que será "amigable" con el ambiente](#)
- 20.09.2009 | [El boom de las cirugías de la obesidad](#)

Mavi Díaz Delivery Diet

Comidas dietéticas y saludables Hipocalóricas, bajo colesterol, etc

www.mavidiaz.com

Anuncios Google

IMPORTANTE: Los comentarios publicados son de exclusiva responsabilidad de sus autores y las consecuencias derivadas de ellos pueden ser pasibles de las sanciones legales que correspondan. Aquel usuario que incluya en sus mensajes algún comentario violatorio del [reglamento](#) será **eliminado e inhabilitado para volver a comentar**.

36

ABADAN



29.09.09
10:44

sigue...millones de toneladas de soja y no encontramos el grano crudo, en ningun super o ofertas de alimentos pre procesados de soja? lo mismo con el trigo? no se lo consume integral y no se lo consigue si no en dieteticas y caro..? el pan comun es una porqueria y caro (super negocio para los panaderos)el pan integral solo es el envasado y relativamente caro, por ser dietetico...Y ASI SIGUE LA LISTA...no existe un seguimiento del porque del valor real de los alimentos y de su cadena de produccion, conservacion y distribucion y los costos relativos...producimos alimentos para 300 millones de personas y tenemos la mitad de la gente comiendo mal??? y a un costo de casi el triple de lo que valen los mismos alimentos (con algunas excepciones)en chile, brasil USA o en varios paises de europa inclusive, donde el salario medio en dolares duplica o triplica el nuestro...son muchos interrogantes de un tema que no es menor, la alimentacion de calidad al alcance de todos son esenciales...

Responder Votar (0) (0) Abuso

35

ABADAN



29.09.09
09:56

estan preocupados los politicos y gobierno en este tema? NO, la escuela en general tampoco, sino ver que es lo que venden en los kioscos de las mismas...galletitas dulces con grasa , alfajores, palitos salados, snacks papas fritas etc...no existe una verdadera politica de prevencion de las enfermedades derivadas de la mal nutricion...esto deriva en que gastamos un monton de dinero en tratamientos que se podria invertir en una mejor alimentacion y en un abaratamiento de los costos de los alimentos mas saludables....como puede un kilo de merluza, que no requiere ninguna inversion excepto el pescarla y enfriarla y transportarla , que un kilo de carne de vaca que requiere años de alimento, saneamiento, alimentación y luego faena miento? y mas aun con un litoral maritimo de miles de kilometros...que depredan los factoria extranjeros? como puede valer 1 kilo de zapallitos ? 7 pesos o 10 pesos? como es que producimos millones de toneladas de soja? sigue...

Responder Votar (0) (0) Abuso

34

g_lusardo



28.09.09

17:14

El tema de la alimentación argentina esta mejorando, mucha gente deja de lado lo europeo y come conforme a nuestro clima, los japoneses nos visitaron hace unos cuantos años y entre otras reflexiones esta la de que: "los argentinos viven para comer y los japoneses comen para vivir". Muchisimos argentinos fallecen en las fiestas despues de grandes comilonas o contraen enfermedades (diabetis - colesterol - alta presión - obesidad etc) por ignorancia, yo soy uno de ellos que contraje diabetes tipo II por no saber que para la diabetis las grasas y las harinas son tan peligrosas como el azucar, y como no tenia colesterol le daba con todo a la panceta. Muchos trabajadores de distintos rubros comen excesos de calorías con relación al trabajo que hacen. Y la gente pobre come excesos de harinas, azucares y grasas porque no pueden comprar otra cosa. "Todo en su justa medida" lo tendríamos que aplicar especialmente para los alimentos, comer moderadamente. Dormir de noche verduras, sopas y frutas.

Responder Votar (0) (0) Abuso