

Lic. Sergio Britos

Director del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA).

Conversamos con Sergio Britos, director del CEPEA, sobre las características de la dieta actual de los argentinos. ¿Qué diferencia tiene la canasta básica con una de buena calidad? También, los desafíos que traen aparejadas las nuevas necesidades alimentarias “más saludables” de algunos consumidores.

¿Qué parámetros se utilizan para evaluar/ determinar la calidad de una dieta? ¿Cómo se encuentra ubicado nuestro país con respecto a esos parámetros? ¿Cuáles son las principales brechas de consumo en nuestras dietas?

La calidad de dietas se puede medir de diferentes formas. Probablemente la más clásica y la más simple sea analizar las brechas entre lo que se recomienda a través de guías alimentarias y lo que realmente se consume, obteniendo esta información a través de diferentes encuestas de consumo o encuestas de gastos de los hogares.

A partir de ahí se analiza la medida en que los consumos por grupos de alimentos difieren de las recomendaciones y se generan estas brechas.

Siempre partiendo de datos de encuestas, hay sistemas de evaluación de calidad de dieta que permiten crear un puntaje a partir de estas brechas. Es decir, llevar estas brechas alimentarias por grupo de alimentos a un puntaje global que, de alguna manera, establece la distancia entre la dieta global, la dieta total y las recomendaciones de las guías alimentarias.

Otras metodologías un poco más técnicas miden la relación entre tres variables muy específicas de la dieta que son: por un lado la **ingesta de energía** (la cantidad de calorías consumidas a través de los alimentos); la **cantidad de alimentos que son fuente de nutrientes esenciales** (vitaminas, minerales, fibra) y la **cantidad de**

alimentos consumidos que son fuente de nutrientes críticos (azúcares, grasas saturadas y sodio).

Ahí hay tres variables: calorías, alimentos fuente de nutrientes esenciales y alimentos fuente de nutrientes críticos y, en función de un algoritmo muy técnico, se establece también una suerte de puntaje que en este caso se denomina puntaje o score de densidad nutricional de la dieta.

Se comparan los puntajes obtenidos con un puntaje ideal (el de una dieta ideal, el de la dieta, por ejemplo, propuesta por las guías alimentarias) y se establece entonces nuevamente una medida de mayor cercanía o lejanía de esa densidad nutricional respecto de lo que sería un puntaje ideal.

En la Argentina venimos estudiando y, en algunos casos midiendo, justamente calidad de dieta de acuerdo con ambos tipos de parámetros. Por ejemplo, uno de nuestros últimos estudios ha medido la densidad nutricional de la dieta en la población argentina de diferentes niveles socioeconómicos. Dicho estudio arrojó que, desde esa perspectiva, el 89% de la población argentina no realiza una dieta de buena calidad.

Otros estudios en base a brechas muestran que también un porcentaje similar, entre 80/90% de la población argentina, tiene brechas deficitarias en hortalizas, frutas, legumbres y cereales integrales. Un porcentaje un poco menor tiene brechas también en lácteos y, por el contrario, hay brechas por exceso en tres grupos característicos.

Por un lado, los productos derivados de harinas muy refinadas, farináceos y panificados. Por otro, los alimentos fuentes de azúcares y, en tercer lugar, las carnes –en particular las carnes rojas– un alimento que la Argentina consume históricamente en exceso con respecto a lo recomendado. De alguna manera esto configura el panorama de la población argentina en materia de calidad de dieta.

¿Cómo es la relación de precios de las diferentes canastas alimentarias?

Con respecto a la relación entre las canastas, lo que hacemos habitualmente es valorar el precio de canastas saludables. Es decir, canastas de alimentos que son adecuadas a las recomendaciones

de una dieta saludable, a las sugerencias de las guías alimentarias. La última medición correspondiente a principios de marzo 2022 arrojó una diferencia de aproximadamente 60% entre el valor de una dieta saludable y el de una canasta básica de alimentos.

El dato del mes de febrero para canasta básica era de aproximadamente \$37.000 para una familia tipo mientras que la saludable estaba en \$60.000. Es decir que la canasta básica solo cubre el hambre, pero no una alimentación saludable y adecuada, motivo por el cual muestra un diferencial importante, que revela el déficit en la alimentación de nuestra población.

¿Nos podría dar su opinión respecto a la reglamentación de la Ley de Promoción de Alimentación Saludable y el etiquetado frontal de los alimentos?

Esta ley ya está promulgada y reglamentada. Habrá que esperar su funcionamiento y, luego de un tiempo, evaluar en qué medida la implementación de la ley orienta adecuadamente a los consumidores en sus decisiones alimentarias, en las compras de alimentos. También analizar, a mediano y largo plazo, en qué medida eso contribuye a mejorar la calidad de la alimentación en la población argentina.

Debemos ser respetuosos con lo que se reglamentó, y obviamente exigentes en cuanto a evaluar los resultados de la aplicación de la ley. Creo que lo que encontraremos a partir de agosto, cuando se implemente en concreto la ley en los comercios, es un panorama muy amplio de alimentos con señales u octógonos de advertencia. Es decir, será muy amplia la cantidad de productos que tendrán desde un sello en adelante, advirtiendo el contenido de exceso de sodio, grasas, azúcares o en algunos casos, calorías.

Por la forma en que fue promulgada y reglamentada la ley, es probable que algunos alimentos que son recomendados por las guías alimentarias posean, no obstante, mensajes de advertencia. ¿Son poco saludables esos alimentos? Muchos de ellos no. ¿Por qué? Por un lado, el desvío en cuanto a contenido de nutriente crítico por el cual se les aplicará el octógono de advertencia es mínimo.

Por otra parte, alimentos que son promovidos o aconsejados por las guías alimentarias, más allá de los nutrientes críticos, tienen un valor nutricional que deviene de un contenido o de proteína o de fibra o de algún nutriente esencial importante.

En este sentido, habrá muchos casos de alimentos como, por ejemplo, yogures o quesos, algunas verduras envasadas, legumbres o pescados envasados, algunas galletitas integrales o con fibra o con granos o con salvado, que, si bien son alimentos globalmente convenientes, por imperio de la ley tendrán obviamente algunos sellos de advertencia. Muchos de ellos, aunque no todos, no necesariamente son alimentos inconvenientes.

Creo que este es el principal aspecto criticable de la ley y que obviamente justificará o requerirá una muy buena dosis de educación alimentaria.

Esta instrucción será necesaria para que el consumidor pueda interpretar correctamente la información del etiquetado frontal y eso no lo conduzca a restarle valor a muchos alimentos que son saludables, más allá de que tengan algún mensaje o sello de advertencia.

Nuestra preocupación concreta son aquellos alimentos que no se caracterizan por tener un exceso importante de algún nutriente crítico y pertenecen a grupos que son convenientes, necesarios y saludables en nuestra dieta.

Considero que será necesaria mucha educación alimentaria para que el consumidor pueda realizar una interpretación completa de la información del valor nutricional de los alimentos.

¿Qué rol juegan las proteínas de origen animal en una alimentación saludable?

Las proteínas de origen animal cumplen un rol muy importante en una dieta saludable. Obviamente las proteínas originadas en las carnes, en los lácteos, en el huevo y en los pescados, son proteínas de muy buena calidad. Son proteínas muy completas cuya composición de aminoácidos es muy cercana a la composición ideal.

Obviamente que, más allá de las proteínas, los alimentos de origen animal también son fuente de nutrientes característicos y muy

relevantes en la dieta. Es el caso del hierro o la vitamina B12 en las carnes, o vitaminas del grupo B en general.

Es el caso de las proteínas o del calcio, y de la vitamina A en los lácteos. Entonces, más allá del contenido de proteínas, los alimentos de origen animal son muy nobles desde el punto de vista de su valor nutricional.

Es cierto que en la Argentina tenemos un consumo particularmente elevado de carnes, en especial las rojas.

Si bien éstas constituyen una buena fuente de proteínas, su consumo total está bastante por encima de la recomendación. Esto generalmente nos acerca a alguna reflexión sobre la necesidad de disminuir el consumo de carnes rojas, pero no porque sea un mal alimento, sino porque el consumo francamente se encuentra por encima de la recomendación, aún en los sectores de más bajos ingresos.

Muchas veces se cree que los sectores de bajos ingresos poseen una alimentación o una dieta con un bajo contenido de proteínas y de carne. Lo cierto es que esto no sucede, o bien ocurre en una proporción absolutamente marginal y pequeña de la población. A nivel general, no hay en el país deficiencia de proteínas ni bajo consumo de carnes sino todo lo contrario.

¿Qué escenarios de demanda de los consumidores locales e internacionales prevé a futuro?

Conozco más la demanda potencial de nuestra población, dado que la demanda internacional no es habitualmente mi objeto de estudio.

Es un momento complicado para pensar en la demanda a futuro en materia de alimentos en Argentina, porque estamos atravesados por una situación socioeconómica muy compleja con 40% de la población por debajo de la línea de pobreza.

Hemos sufrido por lo menos dos años continuos de un crecimiento en el precio de los alimentos que está sistemáticamente por encima de la inflación. Y un aumento de los precios de los alimentos más saludables también por encima del precio promedio de los alimentos y de la inflación.

En este sentido, estamos en un momento de franco deterioro de la calidad de dieta y, seguramente, en un momento en el cual la demanda de quienes pueden acceder mínimamente a alimentos no

expresa una demanda por una dieta más variada que lo que habitualmente suele ser la alimentación argentina.

Dejando de lado la situación coyuntural, y la situación de los próximos 2 ó 3 años que todavía serán muy complicados, creo que, en la medida en que la economía acompañe, la evolución natural a futuro será hacia una dieta más variada, con una mayor presencia de alimentos de origen vegetal.

Actualmente avanza el porcentaje de la población que disminuye el consumo de carne y que expresa una demanda por alimentos de origen vegetal, lo que considero positivo. Estos consumidores también presentan alguna demanda en relación con alimentos con menor nivel de industrialización o elaboración, un regreso a los alimentos más naturales.

Esta es la señal de que están apareciendo estas necesidades en determinado porcentaje de la población argentina, probablemente el 20%. Yo creo particularmente en el crecimiento de este grupo, obviamente dependiendo de la marcha de la economía y de la evolución de los precios de los alimentos en general.

¿Cuál sería su mensaje para nuestros profesionales del Agro, Alimentos y Agroindustria?

Nos encontramos en un momento muy complicado y complejo, con una Argentina agrietada en todos los sentidos. Hay una enorme extensión de la malnutrición por exceso o por sobrepeso, con una extensión también importante de los problemas de calidad de dieta.

Esto nos debería llevar a todos a un proceso de reflexión sobre qué puede aportar cada sector en materia de intervenciones inteligentes para mejorar la calidad de dieta.

Qué podemos hacer en relación con el aumento en la oferta de alimentos, o para mejorar la calidad nutricional de los mismos. Y también qué intervención podemos imaginarnos en materia de educación alimentaria para que la población realice una dieta más diversa.

Estos son algunos de los tópicos que imagino para los próximos años y que nos interpelan obviamente a los nutricionistas, a quienes

producen alimentos, a quienes los comercializan y a los profesionales de la tecnología de alimentos.

Debemos trabajar mucho en este sentido, y también creo que tenemos que afrontar un proceso de cambio dietario, un proceso de cambio hacia un paradigma de una alimentación probablemente más vegetal y un poco menos animal de lo que estamos acostumbrados. Esos son los desafíos y debemos prepararnos para afrontarlos.

Ojalá podamos encararlos de una manera interdisciplinaria entre quienes estamos de alguna manera “dando vueltas a la calesita de la alimentación y la nutrición”.

Agropost mayo2022