

# **¿CÓMO COMEN LOS ARGENTINOS?**

## Consumos, brechas y calidad de dieta

Mariana Albornoz (UNER)  
Sergio Britos (UNER - UCA - UBA)

Este documento es convergente con proyectos de investigación en los que participa CEPEA:

Proyecto Multicéntrico "Brechas hacia una alimentación saludable y barreras económicas en hogares de bajos ingresos de seis regiones de la Argentina", Becas de investigación Salud Investiga, Ministerio de Salud.

Proyecto PISAC-COVID19 0009, "Efectos del aislamiento social preventivo en el ejercicio del derecho a la salud en las infancias argentinas", FONCYT

ABRIL 2021

## ¿ Cómo comen los argentinos ? : consumos, brechas y calidad de dieta Principales resultados (análisis de las ENGHo 2017/18)

Este documento es convergente con proyectos de investigación en los que participa CEPEA:

- Proyecto Multicéntrico “Brechas hacia una alimentación saludable y barreras económicas en hogares de bajos ingresos de seis regiones de la Argentina”, Becas de investigación Salud Investiga, Ministerio de Salud.
- Proyecto PISAC-COVID19 0009, "Efectos del aislamiento social preventivo en el ejercicio del derecho a la salud en las infancias argentinas", FONCYT

1.- La calidad de dieta promedio, medida a través de un índice de densidad de nutrientes (IDN) alcanza un 60% del estándar (12 puntos sobre 20), con poca variación entre niveles de ingreso y regiones. Solo el 11% de la población tiene una buena calidad de dieta, mientras que 39% realiza una dieta de baja calidad (el resto, 50%, una calidad intermedia).

2.- Más del 90% de los hogares no consume las cantidades recomendadas de hortalizas, frutas, legumbres y granos o cereales de calidad y lácteos.

3.- Menos del 2% de los hogares logra combinar de manera simultánea las cantidades recomendadas de los mejores alimentos (hortalizas, frutas, legumbres y granos o cereales de calidad, lácteos y carnes y huevos).

4.- La base preponderante de la calidad de dieta del argentino promedio son los cereales comunes (harinas, pan y pastas de trigo común), papa y carnes, alimentos de una mayor densidad calórica comparada con verduras, frutas o lácteos.

5.- La alimentación de la población argentina es monótona. Del universo de alimentos sólidos, no más de 40 productos concentran entre 3/4 partes y 80% del consumo calórico o físico.

6.- Se adquieren más alimentos a granel (frescos y saludables) que envasados: 65% del volumen físico (47% de la energía). Cuanto más bajos los ingresos, más alto el porcentaje de alimentos a granel (69% del volumen físico y 52% de la energía).

7.- Los alimentos ocasionales (típicamente ultraprocesados) representan el 23% de la energía total ingerida por la población general con un promedio cercano a 600 kcal/AE/d. Y aumenta en relación directa con el nivel socioeconómico. El consumo de estos alimentos es más característico de hogares de ingresos medios y altos y del área metropolitana.

8.- El principal componente negativo en la calidad de dieta es el aporte de azúcar, en particular en bebidas azucaradas y en infusiones (especialmente mate); en tercer lugar, galletitas dulces.

9.- El exceso en el consumo de fuentes alimentarias de hidratos de carbono de alto impacto glucémico (en especial harinas, panificados y pastas a base de trigo no candeal) es otro importante factor involucrado en la baja calidad de dieta en la población en general y en los más pobres en particular.

10.- En la conformación de la calidad global de la dieta de la población argentina, es más relevante la brecha negativa en el consumo de alimentos saludables que el exceso en alimentos ocasionales, en especial en hogares pobres en quienes el segundo factor detractor de calidad de dieta es el exceso en harinas, panificados y cereales comunes.

## ¿ Cómo comen los argentinos ? : consumos, brechas y calidad de dieta

Mariana Albornoz, Sergio Britos

### 1.- Breve introducción y síntesis metodológica

La alimentación es un proceso complejo que supera los límites del acto de comer alimentos y refleja transformaciones colectivas en la economía, la cultura o los aspectos demográficos. Su análisis adquiere relevancia en tiempos en que la conformación de patrones alimentarios y sus cambios son factores determinantes de las múltiples formas de malnutrición presentes en más de la mitad de la población argentina desde edades tempranas.

En ese contexto, este informe, que forma parte del estudio multicéntrico “Brechas hacia una alimentación saludable y barreras económicas en hogares de bajos ingresos de seis regiones de la Argentina” tiene el propósito de describir algunos cambios relevantes en la alimentación de la población argentina y su reflejo en indicadores de calidad de dieta.<sup>1</sup>

El origen de los datos que se informan es la Encuesta Nacional de Gasto de Hogares (ENGHo) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), en su edición 2017/18.

Las ENGHo registran información que permite la caracterización socioeconómica y demográfica de los hogares y sus compras y gastos en distintos períodos temporales. En el capítulo de alimentos y bebidas, lo anterior termina reflejándose en consumos implícitos de cada producto y estos, en unidades de contenido de energía y nutrientes para su procesamiento en diferentes indicadores de calidad de dieta.

El proceso de extracción de datos de la última ENGHo y su organización en una base para el análisis nutricional fue realizado por los Lic. Jimena Vicentín Massaro y Mariano Coronel del Instituto de Economía Aplicada del Litoral (UNL). Los consumos implícitos de alimentos y bebidas se analizaron con la base de composición elaborada por el Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA) con base en el programa y tabla SARA<sup>2</sup> y en registros propios que integran el Vademecum de Nutrinfo.com. La base de composición nutricional de alimentos de CEPEA y el Vademecum de Nutrinfo.com se actualiza y es objeto de análisis de consistencia en forma continua desde 2016.

Algunos de los datos que se informan en este documento fueron comparados con la anterior edición de ENGHo correspondiente al período 2012/13. Los consumos y análisis derivados se expresan en la unidad adulto equivalente (AE) (varón adulto de actividad moderada cuyos requerimientos de energía -kcal- son adoptados como referencia en el diseño de la canasta básica de alimentos).

---

<sup>1</sup> Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2019). 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.

<sup>2</sup> Ministerio de Salud de la Nación (2007). Sistema de Análisis de Registro de Alimentos.

Las brechas alimentarias que se informan en el documento se refieren a la diferencia entre los consumos implícitos registrados y las recomendaciones propias de una dieta saludable.<sup>3 4</sup>

El indicador de calidad de dieta Índice de Densidad de Nutrientes (IDN)<sup>5</sup> se construye por sumatoria de las densidades de nueve nutrientes esenciales (proteínas, fibra, potasio, calcio, hierro, zinc, vitaminas A, C, B9) y cuatro componentes o nutrientes críticos (almidón, azúcar total, sodio y ácidos grasos saturados) en 100 kcal de alimento y normalizados (homogeneizados) como porcentaje de la recomendación de ingesta diaria de cada uno. La densidad individual de cada componente o nutriente se trunca en el valor 10 para disminuir el sesgo que ocurriría como resultado de valores extremos de contenido de nutrientes. El valor de truncado (10) es equivalente en 100 kcal a la cobertura de dos veces la recomendación de ingesta diaria en una dieta de 2000 kcal (unidad de referencia).

De esta manera, el valor teórico de IDN en alimentos podría variar entre +90 y -40. En los alimentos que integran la base de composición nutricional de CEPEA el rango varía entre +70 y -22.

Por la propia conformación de una dieta sujeta a recomendaciones de dieta saludable (CEPEA o GAPA), el IDN resultante (y por lo tanto considerado como estándar saludable) es aproximadamente 20. Un IDN mayor a 20 es considerado más que saludable; de manera arbitraria un valor entre 10 y menos que 20 se entiende como intermedio y cuando es menor a 10 como de baja calidad de dieta.

---

<sup>3</sup> Britos S et. al (2018). Diseño de una canasta saludable de alimentos y criterios para una evaluación comparativa de precios y densidad de nutrientes. DIAETA (B.Aires); 36(164): 20-29.

<sup>4</sup> Ministerio de Salud de la Nación (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico.

<sup>5</sup> Britos S et. al (2018). Diseño de una canasta saludable de alimentos y criterios para una evaluación comparativa de precios y densidad de nutrientes. DIAETA (B.Aires); 36(164):20-29.

## 2.- ¿ Qué comemos y qué cambios relevantes se observan en los consumos ?

La última ENGHo registra casi 500 ítems -entre alimentos y bebidas- adquiridos por los hogares, entre los cuales se totaliza aproximadamente 1,3 kg diarios de alimentos y algo más de 350 cc de líquidos o bebidas. De todo ese universo, *no más de 40 productos sólidos concentran entre tres cuartas partes y 80% del consumo calórico o físico*. Son los que se listan a continuación:

*Papa, pan, leche líquida, seis o siete tipos de carnes (asado, carne picada, cortes para milanesas, pollo), siete verduras (cebolla, tomate, zapallo, zanahoria, lechuga, zapallitos, acelga), azúcar, cinco frutas (banana, naranja, manzana, mandarina y limón), arroz y fideos comunes, harina de trigo, yogur, huevos, embutidos, aceite, yerba, dos variedades de quesos (cuartirolo y semiduro en fetas), galletitas dulces, facturas, galletitas saladas y pan envasado. En el conjunto también se destacan las empanadas, tartas y pizza y las milanesas compradas ya rebozadas para cocinar.*

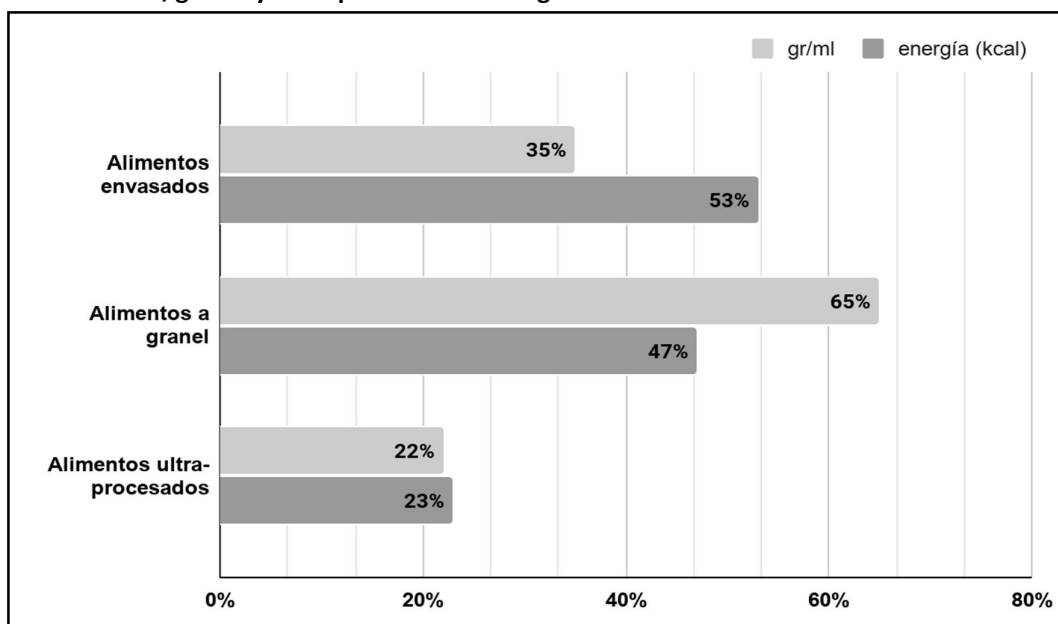
Entre las bebidas, el conjunto más característico está preponderantemente encabezado por gaseosas, tras lo cual continúan las aguas minerales, saborizadas, jugos listos y soda.

El patrón descripto atraviesa de manera transversal a hogares de todos los quintiles de ingreso, aunque con más diversidad en los últimos dos, en los que el 80% del consumo se amplía a un universo de entre 60 y 75 productos. Más variedad de quesos y tipos de carnes, algunas frutas o verduras adicionales, pescado o pastas frescas aparecen en el segmento más característico del consumo en los hogares con mayor ingreso.

El promedio general de la proporción de alimentos que se adquieren a granel, no envasados (verduras, frutas, legumbres, carnes, huevos, pan, quesos) es 65% del volumen físico (47% de la energía). Cuanto más bajos los ingresos, más alto el porcentaje de alimentos a granel (69% del volumen físico y 52% de la energía). El mayor porcentaje de alimentos envasados ocurre en los hogares de mayores ingresos (39% del volumen físico y 58% de la energía). Una tendencia similar se observa en el consumo de comidas listas (por compra o por delivery): los hogares de mayores ingresos duplican el promedio de compra de comidas, alcanzando un volumen anualizado de 40,5 kg/AE (liderados por empanadas y tartas, pollo, pizzas y sándwiches).

Otro aspecto descriptivo de la dieta de la población argentina es el consumo de productos ultraprocesados, cuya frecuencia debería limitarse. Según los registros de ENGHo 2017/2018, *los alimentos ocasionales (típicamente ultraprocesados) representan el 23% de la energía total ingerida por la población general con un promedio cercano a 600 kcal/AE/d, excediendo más de un 50% la cantidad recomendada entre 13% y 15% de la energía) para este grupo de alimentos*. La proporción aumenta en relación directa con el nivel socioeconómico alcanzando un máximo de 33% en el último quintil de ingresos. El área metropolitana de Buenos Aires es la región con mayor registro de consumo de estos productos (735 kcal/AE/d - 28% de la energía), que, expresado en términos de brecha nutricional, corresponde a un exceso de las recomendaciones alimentarias del 91% y un 31% por encima del límite establecido para azúcares agregados.

**Gráfico 1 - Porcentajes de los consumos aparentes promedio de alimentos según su condición de envasados, granel y ultra-procesados en Argentina. ENGHo 2017-2018.**

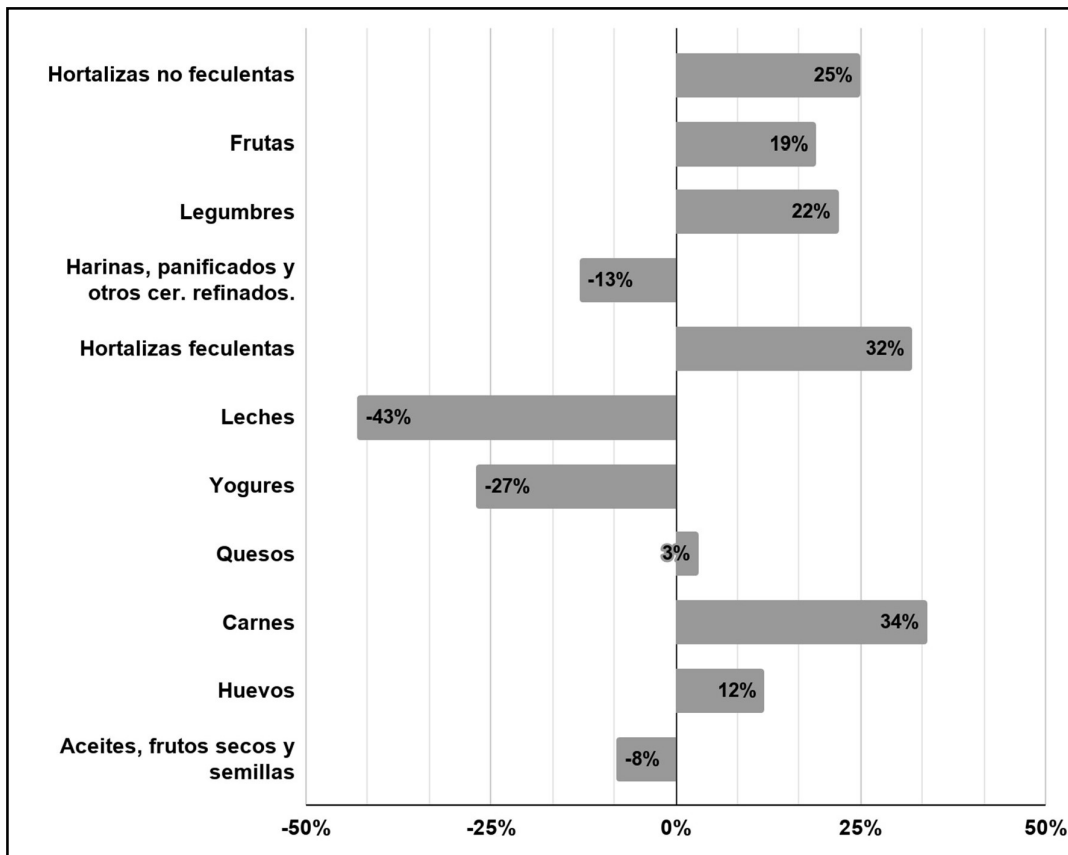


*Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la 4ta Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo).*

En el quinquenio transcurrido entre las dos últimas versiones de las ENGHo (2017/18 vs 2012/13) no ocurrieron cambios significativos en el patrón alimentario, al menos en términos cuantitativos. Algunas señales interesantes apuntan al aumento de los consumos registrados para verduras, frutas y legumbres (también cereales integrales), aunque en todos los casos partiendo (2012/13) desde valores muy bajos en relación con las recomendaciones. Siguiendo con la tendencia, las carnes (todos los tipos), que siempre se ubican por encima de la recomendación de guías alimentarias, aumentaron (2017/18) aún más sus consumos (34%); mientras que el consumo de leches y yogures en conjunto disminuyó un 40%, también desde un valor inicial inferior a la recomendación. Por otra parte, el amplio grupo compuesto por harinas, panificados, pastas y papas presentó una evolución disímil: mientras que harinas, panificados y pastas disminuyeron sus consumos (13%), las hortalizas feculentas aumentaron un 32%, manteniendo en el tiempo un consumo siempre alto de fuentes alimentarias de hidratos de carbono caracterizada por un impacto glucémico más bien elevado.

En el conjunto de alimentos de consumo opcional se observó una ligera disminución en el consumo de sus versiones sólidas y un descenso más pronunciado en las bebidas azucaradas (del orden del 25%), aunque en ambos casos desde niveles altos de consumo en relación con la recomendación.

**Gráfico 2 - Variaciones porcentuales de los consumos promedio por categorías de alimentos en Argentina, entre 2012-2013 y 2017-2018.**



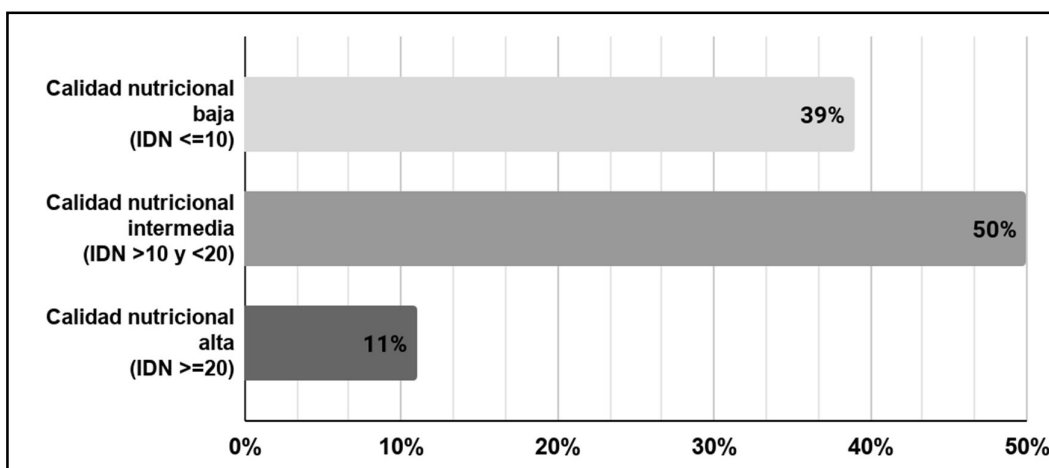
*Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo).*

### 3.- ¿Cuál es la calidad de la dieta de la población argentina y cómo se conforma el patrón de calidad ?

*El IDN de la dieta promedio de nuestra población es 12 (sobre 20 o más puntos posibles), con poca variación entre niveles de ingreso (11 el mínimo y 12 el máximo) y regiones (entre 11 y 13). Solo el 11% de la población tiene un IDN superior a 20, mientras que 39% realiza una dieta de baja calidad (IDN menor a 10) y el resto una de calidad intermedia (50%).*

En este punto es bueno recordar que el indicador IDN refleja la medida en que en la dieta global (medida en energía o kcal) prevalece más concentración de nutrientes esenciales que de aquellos que se consideran críticos (o, más simple, hay más o menos alimentos saludables comparados con los de baja calidad).

**Gráfico 3 - Porcentajes de hogares argentinos según calidad nutricional de la dieta. ENGHo 2017-2018.**



*Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la 4ta Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo).*

Otro aspecto que puede medir el indicador IDN es como se conforma la calidad de la dieta y la incidencia de distintos alimentos en el puntaje o valor final. En una conformación saludable (GAPA o canasta saludable), los aportes positivos (puntos que suman calidad a la dieta) provienen fundamentalmente (aproximadamente 75% de los mismos) de hortalizas y frutas, legumbres y lácteos, luego carnes y huevos y finalmente las harinas, pan, pastas y papas (algo más de 10% de puntos positivos cada grupo).

En la dieta promedio analizada, sin embargo, el 40% del aporte positivo de calidad proviene de harinas, pan, pastas y papa (en orden decreciente los panes, papa, fideos de trigo no candeal y harinas representan 80% de ese puntaje), seguido de carnes y huevos (33%) y en mucha menor proporción hortalizas (8%), frutas (6%), quesos (5%), leches (3%), legumbres (3%) y yogures (1%).

*La conformación de los aportes positivos de calidad de la dieta -en un contexto general de dieta de calidad media- es inversa a lo recomendable: los distintos cereales simples (harinas, pan, pastas y papas) y las carnes, si bien tienen mayor concentración de nutrientes esenciales que críticos, tienen un valor calórico mayor que hortalizas, frutas, leche o yogur. Ello determina que el argentino promedio conforma la calidad de su dieta con alimentos de mayor densidad calórica comparado con lo que se recomienda.*



Por otra parte, *el 82% de los aportes negativos (puntos que restan calidad a la dieta) del patrón alimentario argentino proviene del consumo de alimentos ocasionales*; de los cuales dos quintas partes (39%) corresponden a azúcar en infusiones y bebidas azucaradas, en aportes equivalentes uno y otro, seguido de galletitas dulces (15% de puntos negativos). De las demás categorías de alimentos, el grupo de harinas, pan, papas y pastas representan el 17% de puntos negativos, de los cuales la mitad (8,5%) corresponden al arroz blanco, por su elevado contenido de almidón y casi nula presencia de fibra; y gran parte del resto (7,5%) a las galletitas saladas.

En una dieta saludable, los consumos recomendables son los principales determinantes de la calidad nutricional final y dentro de ciertos márgenes (aproximadamente 15% de la energía) no hay mayor problema con el consumo de alimentos ocasionales (aportes negativos de calidad). Sin embargo, en el patrón alimentario analizado la brecha en el aporte positivo es mucho mayor que el exceso en la sumatoria negativa.

Esto significa que en el tránsito hacia una mejor alimentación *el desafío principal de las políticas radica en cómo aumentar los consumos de verduras, frutas, legumbres o lácteos y moderar el exceso en los aportes de harinas, panificados y fuentes diversas de hidratos de carbono de alto impacto glucémico*, por supuesto en paralelo a disminuir el exceso de alimentos ocasionales, en particular los aportes de azúcares (bebidas azucaradas, azúcar en infusiones y galletitas y panificados dulces en particular).

#### 4.- Análisis de brechas alimentarias y consumos recomendados

El indicador brecha alimentaria refleja la diferencia entre los consumos normativos o recomendados y los que efectivamente se registran en encuestas como la ENIGHO.

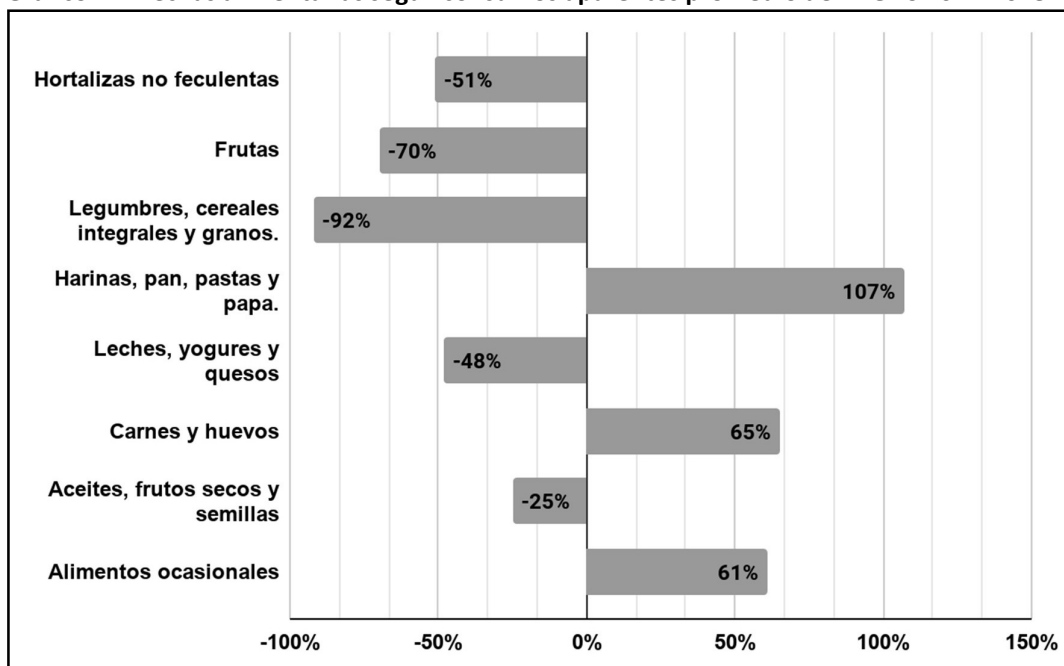
En Argentina, *las brechas halladas son -en general- negativas en categorías de alimentos de buena calidad nutricional -hortalizas, frutas, legumbres y cereales integrales y lácteos-*. El promedio es cercano al 50% (de brecha negativa), aunque se amplía (65% negativo) si se incluye a las legumbres por su muy bajo consumo. *Las brechas tienen una relación inversa al nivel de ingresos: a menor ingreso, mayor brecha negativa*. En categorías como carnes y huevos, la brecha promedio es positiva (consumo por encima de la recomendación) en un 65%. Solo en el primer quintil de ingresos la brecha es negativa, aunque no mayor al 4%; en todos los demás hogares el consumo supera a la recomendación hasta (valor máximo) un 136%.

Por otra parte, *en categorías de alimentos cuyo consumo debería moderarse, las brechas resultaron positivas, indicativas de consumos excesivos*. El grupo de harinas, pan y pastas presentó un exceso del 85% (medido en aporte de almidón), que sube a 107% si se incluyen las hortalizas feculentas.

Por último, los alimentos ocasionales, con recomendación de limitarlos, reflejaron una brecha que supera en 61% las calorías recomendadas de ese grupo, mientras que en azúcares agregados se halló una brecha de 16%. Los máximos valores de brecha en estos grupos ocurren en hogares de mayores ingresos, en particular los tres últimos quintiles de ingreso. Por el contrario, los hogares de ingresos más bajos son los únicos que en promedio reflejan brecha negativa tanto en alimentos ocasionales (consumen menos que el valor máximo de kcal establecido) como en azúcares agregados.

*En los hogares más pobres se acentúa el concepto de que los principales desequilibrios dietarios ocurren en el muy bajo consumo de alimentos saludables y el exceso en harinas, pan, pastas y papas.*

**Gráfico 4 - Brechas alimentarias según consumos aparentes promedio de ENGHo 2017-2018.**



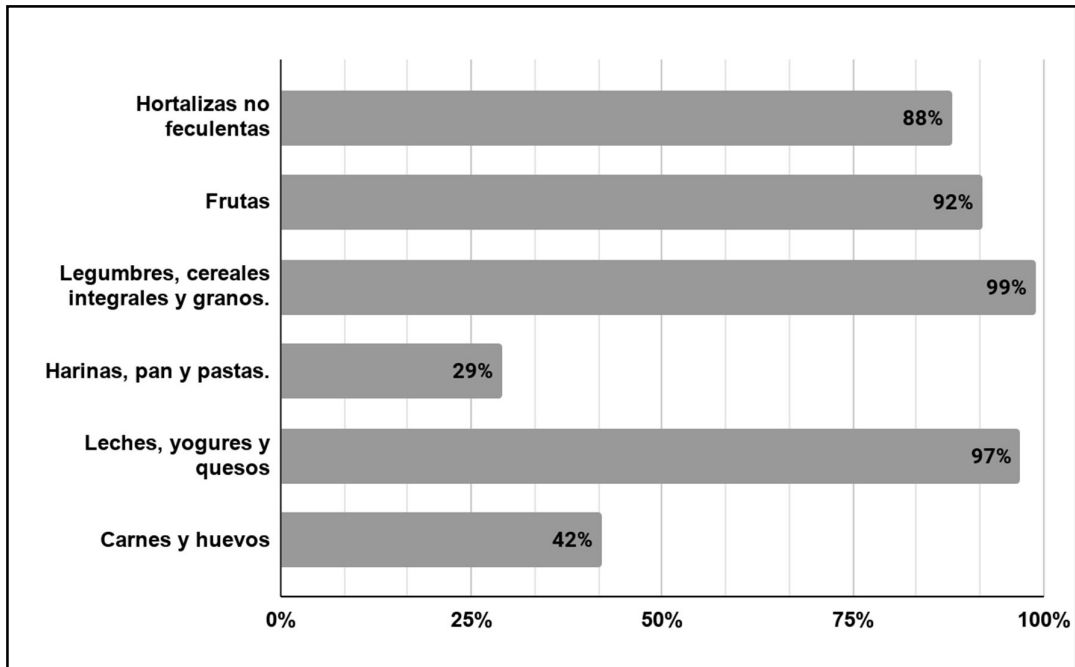
*Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la 4ta Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo).*

Desde otra perspectiva, se analizó el aporte de energía (kcal) por grupos de alimentos teniendo en cuenta su calidad nutricional (medida por IDN). De ello se observó que la mitad de las kcal provienen de alimentos con calidad nutricional intermedia (IDN entre 10 y 20), es decir, aquellos cuyo consumo debe ser moderado. En tanto que la otra mitad, solo un 25% de la energía proviene de alimentos de alta densidad de nutrientes o IDN, cuando en una dieta saludable es esperable que los mismos conformen 66% de la energía. Finalmente, el restante 25% proviene de alimentos del tipo de los ocasionales.

Por último, también se analizó el porcentaje de hogares que no alcanza los consumos de una canasta saludable, valores que se observan en el Gráfico 5. Es muy alta la proporción que no logra cubrir las recomendaciones de los alimentos de mejor calidad nutricional. En carnes y huevos, ese valor disminuye sensiblemente y más aún en harinas, pan, pastas y papa.

También se analizó la cantidad de hogares que logran consumos implícitos de forma que cubren de forma simultánea las recomendaciones de los alimentos protectores: el panorama es mucho peor, menos del 2% de los hogares alcanza ese estándar.

**Gráfico 5 - Porcentajes de hogares argentinos que no alcanzan los consumos recomendados de grupos de alimentos que conforman una canasta saludable. ENGHo 2017-2018.**



*Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la 4ta Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo).*

## 5.- Síntesis final

Este documento ha analizado aspectos del patrón alimentario de la población argentina en un momento reciente (2018) aunque anterior a los posibles efectos de la agudización de la crisis inflacionaria que se verifica desde 2019 y la posterior irrupción de la pandemia por Covid-19.

Los resultados no difieren significativamente de estudios y análisis previos que hemos realizado: los argentinos organizan su alimentación en base a consumos muy bajos de alimentos frescos y saludables, escasa diversidad en las elecciones alimentarias (no más de 40 alimentos responsables del 80% del consumo) y un marcado exceso en harinas, panificados y cereales comunes; todo ello en particular en hogares de bajos ingresos. También un consumo elevado de alimentos ocasionales, especialmente los que aportan exceso de azúcares agregados (por la industria y en el ámbito doméstico) como es el caso de las bebidas e infusiones azucaradas.

El consumo de alimentos ocasionales es superior al máximo recomendado, aunque el principal desafío dietario por corregir es el aumento en el consumo de hortalizas, frutas, legumbres y lácteos.

La mayoría de los desequilibrios identificados ocurren en hogares de diferentes niveles de ingresos y regiones, interpelando el diseño de políticas alimentarias transversales. Aunque con un foco especial en la dieta de los hogares de los primeros dos quintiles de ingresos, en los que todos los rasgos descritos se agudizan.

Los resultados presentados informan una situación crítica en la alimentación de millones de argentinos -solo 11% tiene una buena calidad de dieta y menos del 2% logra alcanzar consumos simultáneos cercanos a las recomendaciones de las guías alimentarias-.

Es urgente el diseño de medidas de política alimentaria inteligentes, coordinadas y convergentes, en diferentes dimensiones:

- productivas y de ampliación de la oferta de alimentos frescos y saludables de cercanía;
- fiscales y relativas a la asequibilidad de alimentos en general y de los de mejor calidad en particular;
- regulatorias del etiquetado frontal;
- asistenciales y de aseguramiento de pisos de calidad nutricional y coherencia entre los múltiples programas de orden social-alimentario-nutricional;
- de cuidados y atención de la salud nutricional en el ciclo de vida en general y los primeros años en particular;
- de educación alimentaria y transformación significativa de nuestros hábitos alimentarios poco saludables.

El objetivo es que las mismas permitan alcanzar metas progresivas de calidad de dieta para la población en su conjunto, en especial los grupos más pobres y vulnerables, con el fin último de superar la malnutrición que afecta a más de la mitad de la población argentina.

**ANEXO**

**Tabla 1 - Consumo promedio de alimentos y bebidas, por adulto equivalente (gramos o mililitros por día), según ENGHO, ediciones 2012-2013 y 2017-2018.**

<b>Alimentos y bebidas</b>	<b>2012-2013 (gr/ml por día)</b>	<b>2017-2018 (gr/ml por día)</b>
<b>GRUPO 1 - A</b>		
<b>Hortalizas no feculentas</b>		
Lechuga	7,84	9,67
Tomate	37,5	42,9
Zanahoria	13,2	16,4
Cebolla	27,6	34,3
Zapallo	9,9	16,8
Acelga	4,6	5,9
Otras hortalizas no feculentas frescas	30,9	40,2
Hortalizas congeladas	7,1	14,2
Hortalizas envasadas	17,5	20,0
<b>Total Grupo 1 - A</b>	<b>149,3</b>	<b>186,4</b>
<b>GRUPO 1 - B</b>		
<b>Frutas</b>		
Manzana	17,7	17,3
Banana	17,4	26,3
Pera	5,6	4,4
Naranja	17,3	19,7
Mandarina	8,0	9,7
Otras frutas frescas	23,8	31,2
Frutas en conserva	4,2	3,2
Frutas desecadas	0,3	0,2
<b>Total Grupo 1 - B</b>	<b>94,3</b>	<b>111,9</b>
<b>GRUPO 2 - A</b>		
<b>Legumbres, cereales integrales y granos</b>		
Legumbres	5,1	6,2
Panificados integrales	3,5	6,4
Arroz integral	0,1	0,5
Granos y cereales integrales	1,7	1,9
<b>Total Grupo 2 - A</b>	<b>10,4</b>	<b>15,0</b>
<b>GRUPO 2 - B</b>		
<b>Harinas, pan, pastas y papa</b>		
Harinas	27,1	28,6
Pan blanco	112,2	97,3
Papa	70,9	93,5
Fideos secos	30,9	26,2
Pastas y fideos frescos	12,4	6,9
Arroz blanco	28,6	26,1
Galletitas saladas	12,4	9,8
Otros panificados	17,6	14,8
Otras hortalizas feculentas	6,7	8,7
Otros productos refinados	1,3	1,2
<b>Total Grupo 2 - B</b>	<b>320,1</b>	<b>313,1</b>

<b>Alimentos y bebidas</b>	<b>2012-2013 (gr/ml por día)</b>	<b>2017-2018 (gr/ml por día)</b>
<b>GRUPO 3</b>		
<b>Leches, yogures, quesos</b>		
Leche entera	115,4	70,6
Leche semi/descremada	42,9	20,0
Leche con aditamentos	3,2	1,6
Yogures	33,8	24,7
Quesos crema y untables	3,1	5,2
Quesos blandos	17,9	15,3
Quesos semiduros	3,9	5,9
Quesos duros	3,1	2,3
<b>Total Grupo 3</b>	<b>209,2</b>	<b>146,1</b>
<b>GRUPO 4</b>		
<b>Carnes y huevos</b>		
Carne vacuna	86,0	111,3
Pollo	52,9	71,7
Pescados y mariscos	8,2	10,7
Cerdo	4,8	8,8
Otras carnes	0,5	2,2
Huevos	20,6	23,1
<b>Total Grupo 4</b>	<b>172,9</b>	<b>227,8</b>
<b>GRUPO 5</b>		
<b>Aceites</b>		
Aceites mezcla	5,8	4,0
Aceites puros	24,6	23,2
Frutos secos	0,12	0,60
Semillas	-	0,18
<b>Total Grupo 5</b>	<b>30,5</b>	<b>28,0</b>
<b>GRUPO 6</b>		
<b>Alimentos opcionales</b>		
Azúcar	32,0	27,4
Dulces compactos y untables	8,9	7,8
Golosinas	6,3	4,4
Helados y postres	10,1	8,6
Panificados dulces	14,9	13,6
Masas saladas	7,9	5,8
Galletitas dulces	19,3	12,9
Aderezos	4,7	4,2
Grasas animales	6,3	7,0
Fiambres y embutidos	17,6	19,2
Vísceras	12,5	16,8
Carnes procesadas	5,9	6,3
Snacks	1,7	1,6
Caldos y sopas concentradas	0,6	0,4
<b>Comidas listas para consumir</b>		
Pizza, sándwiches, empanadas y tartas	36,9	24,8
Otras comidas listas para consumir	19,5	23,5

<b>Alimentos y bebidas</b>	<b>2012-2013 (gr/ml por día)</b>	<b>2017-2018 (gr/ml por día)</b>
<b>Bebidas sin alcohol</b>		
Agua y soda	123,4	116,7
Gaseosas	201,6	161,2
Jugos	176,5	115,3
Aguas saborizadas	21,1	22,7
Otras bebidas sin alcohol	7,6	6,7