



**UNIVERSIDAD AUSTRAL  
FACULTAD DE CIENCIAS BIOMÉDICAS  
CARRERA DE NUTRICIÓN**

**TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

**Evaluación de la adherencia a las Guías Alimentarias para la  
Población Argentina en habitantes mayores de 18 años de  
Nordelta, Argentina, en el año 2024**

**Autora:**

Micaela Rattagan

**Tutora:**

Lic. Vanina Torrecilla; 20.540.098

**Tutora en metodología de la investigación:**

Dra. Natalia Elorriaga

**2024**



## **ÍNDICE**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>RESUMEN</b>                               | <b>2</b>  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                          | <b>4</b>  |
| <b>JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO</b>             | <b>11</b> |
| <b>RELEVANCIA</b>                            | <b>13</b> |
| <b>OBJETIVOS</b>                             | <b>13</b> |
| <b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>                  | <b>13</b> |
| DISEÑO                                       | 13        |
| POBLACIÓN                                    | 13        |
| MUESTRA                                      | 14        |
| OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES              | 14        |
| INSTRUMENTO Y MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS | 17        |
| ANÁLISIS DE DATOS                            | 17        |
| <b>RESULTADOS</b>                            | <b>18</b> |
| <b>DISCUSIÓN</b>                             | <b>26</b> |
| LIMITACIONES                                 | 29        |
| <b>CONCLUSIONES</b>                          | <b>30</b> |
| <b>AGRADECIMIENTOS</b>                       | <b>31</b> |
| <b>ANEXOS</b>                                | <b>31</b> |
| Anexo 1 – Óvalo Nutricional                  | 32        |
| Anexo 2 – Gráfica de Alimentación Saludable  | 33        |
| Anexo 3 - Tamaño Muestral                    | 33        |
| Anexo 4 – Encuesta                           | 34        |
| Anexo 5 – Consentimiento Informado           | 36        |
| Anexo 6 – Print Screen                       | 39        |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>            | <b>41</b> |

## RESUMEN

### **Evaluación de la adherencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina en habitantes mayores de 18 años de Nordelta, Argentina, en el año 2024**

Rattagan Micaela, Torrecilla Vanina, Elorriaga Natalia

Carrera de Nutrición, Facultad de Ciencias Biomédicas, Universidad Austral

**Introducción:** Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) son una herramienta fundamental para promover una alimentación saludable en la población. Sin embargo, estudios previos han demostrado que existe una baja adherencia a estas recomendaciones. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la adherencia a las recomendaciones alimentarias de las GAPA en la población de Nordelta, caracterizada por un alto nivel socioeconómico.

**Metodología:** Estudio transversal descriptivo. Se recolectó información sobre las características sociodemográficas de los participantes y su adherencia a las GAPA mediante un cuestionario autoadministrado.

**Resultados:** La muestra se constituyó por 142 personas. El 73% no cumple con todas las recomendaciones de las GAPA. Sin embargo, la brecha en la adherencia a las recomendaciones es menor en Nordelta que en la población general. Se observaron diferencias en la adherencia por sexo y grupo etario, siendo los hombres y los adultos jóvenes quienes presentan mayor cumplimiento. El grupo de alimentos con menor adherencia es el de frutas y verduras, mientras que el grupo con mayor adherencia es el de carnes y huevos.

**Conclusión:** Los resultados del presente estudio revelan que, a pesar de la población estudiada caracterizarse por un nivel socioeconómico alto, la población de Nordelta presenta una baja adherencia a las recomendaciones de las GAPA. No obstante, la brecha en la adherencia a las recomendaciones es menor en Nordelta que en la población general.

**Palabras clave:** Guías Alimentarias para la Población Argentina - Adherencia - Alimentación Saludable - Nordelta.

## ABSTRACT

**Evaluation of adherence to the Food Based Dietary Guidelines for the Argentine Population in inhabitants over 18 years of age in Nordelta, Argentina, in the year 2024.**

Rattagan Micaela, Torrecilla Vanina, Elorriaga Natalia

Carrera de Nutrición, Facultad de Ciencias Biomédicas, Universidad Austral

**Introduction:** Food Guides for the Argentine Population (GAPA, initials in spanish) are a fundamental tool for promoting a healthy alimentation in the population. However, previous studies have shown that there is low adherence to these recommendations. This study aimed to evaluate adherence to GAPA recommendations in the population of Nordelta, characterized by a high socioeconomic level.

**Methodology:** A cross-sectional descriptive study. The information was collected on the sociodemographic characteristics of the participants and their adherence to GAPA recommendations through a self-administered questionnaire.

**Results:** The study population included 142 individuals. Most participants (73%) did not meet all the recommendations of the GAPA. There were gaps in adherence by sex and age group, with men and young adults having higher compliance. The food group with the lowest adherence is fruits and vegetables, while the group with the highest adherence is meat and eggs.

**Conclusion:** The results of the present study reveal that, despite the studied population being characterized by a high socioeconomic level, the population of Nordelta present low adherence to the GAPA recommendations. However, the gap in adherence to the recommendations is significantly smaller in Nordelta than in the general population.

**Keywords:** Argentine Food Guides (GAPA), adherence, diet, healthy eating, Nordelta.

## INTRODUCCIÓN

El acto de alimentarse es intrínseco a la vida humana, siendo la misma una actividad de origen natural. Sin embargo, ha experimentado una evolución a lo largo de los años, adquiriendo con el tiempo diversas connotaciones. Inicialmente, se asoció la alimentación de manera directa a la supervivencia, como se observaba en las sociedades de cazadores-recolectores (1). Posteriormente, en la era contemporánea, ha evolucionado hacia una perspectiva más compleja, donde la alimentación ya no se limita únicamente a la subsistencia, sino que adquiere múltiples significados. De acuerdo con la perspectiva de Fischler (2), la alimentación debe ser abordada desde diversas dimensiones: biológica, ecológica-demográfica, tecnológica, económica, social y simbólica. La consideración del factor social en la alimentación adquiere una relevancia fundamental, ya que permite estudiar de qué manera las influencias culturales inciden en la calidad nutricional de las dietas individuales (3,4).

Dentro de una sociedad, en un espacio y tiempo determinado, los alimentos son categorizados. Un proceso que se conoce como “identidad alimentaria”, donde los alimentos adquieren un significado dentro de su cultura (4). Por ejemplo, es frecuente observar una asignación de roles de género a ciertos alimentos. Se ha identificado una correlación entre el consumo de carne y el género masculino, observándose las mayores diferencias en Alemania, Argentina, Polonia y el Reino Unido (5). Además, se reservan alimentos particulares para diferentes grupos etarios, tales como los menús "infantiles" destinados a los niños, los productos lácteos para las personas mayores y las papillas para los bebés (6).

En los últimos 60 años con los avances tecnológicos y la urbanización, hubo un crecimiento exponencial en la producción y en el consumo de productos ultra procesados, la proporción de alimentos ultra procesados en la dieta global aumentó de un 10% en 1990 a un 34% en 2016 (7). Son definidos como: formulaciones alimentarias listas para comer o beber, compuestos por múltiples ingredientes desarrollados de modo industrial, sin contener alimentos enteros o de origen natural (7).

El aumento de estos productos surge desde la necesidad de tener al alcance

comidas rápidas y fáciles de preparar, definidos como “alimentos servicio” (8). Además, están elaborados con aditivos que mejoran su sabor y al mismo tiempo prolongan su vida útil. Por eso, estos productos resultan atractivos para los consumidores (9). Con el tiempo, los mismos fueron adquiriendo mayor importancia en la dieta habitual, disminuyendo el consumo de alimentos naturales y afectando negativamente el contexto social, nutricional y ambiental de la población. Se asume que estos productos promueven el consumo masivo por los siguientes factores: conveniencia, hiperpalatabilidad, alteraciones de las señales de saciedad y, mercado persuasivo

(9). Debido a estos factores, puede resultar difícil eliminarlos de la dieta habitual de la población.

Los alimentos ultraprocesados son deficientes nutricionalmente: tienen altos niveles de azúcares, grasas, sodio y, son bajos en fibra y proteína. La organización Mundial de la Salud (OMS) junto a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) están de acuerdo que el consumo de estos alimentos es perjudicial para la salud y están asociados a promover las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y respiratorias crónicas (10).

A lo largo de los años, los cambios en la oferta de alimentos, en los patrones de consumo y los hábitos de la población, han incrementado la incidencia de la malnutrición. En respuesta a dicha situación, en el año 1992 se celebró en Roma la Primera Conferencia Internacional, convocada por la FAO y la OMS. Dentro de sus objetivos prioritarios se encontraron: prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y, la promoción de investigaciones y enseñanzas sobre la nutrición. Se comprometieron a dedicar especial importancia a promover la adopción de normas saludables. Y, en 1996 la FAO y la OPS publicaron sus directrices para el desarrollo de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) (11,12). Para poder establecer las normas saludables, cada país estudió su situación alimentaria para así poder adecuar dichas directrices a su contexto alimentario y de esta manera, ajustarse a su población.

En el marco del VII Congreso Argentino de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN), realizado en Buenos Aires en 1996, se decidió

actualizar el diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional del país y se establecieron las bases para la elaboración de las guías alimentarias (13). La misma fue publicada en el año 2000 con el mismo nombre que se la conoce hoy en día: “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA). Su objetivo fue adaptar los avances del conocimiento nutricional a mensajes prácticos y, el mismo estaba acompañado de una representación gráfica: el [óvalo nutricional](#) (Anexo 1) (14). Es una herramienta fundamental para favorecer la adquisición de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más saludables en la población. Además, promueve el consumo de una alimentación completa, variada y culturalmente aceptable; así como contribuir a la prevención de ECNT (13).

Años más tarde, debido a cambios en el contexto epidemiológico y en el estilo de vida obtenidos a partir de los resultados de encuestas llevadas a cabo por el Ministerio de Salud, entre las que se destacan la 1° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 1) (15) y la 1°, 2° y 3° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (16) (realizadas en los años 2005, 2009 y 2013 respectivamente) los profesionales obtuvieron un diagnóstico nutricional más preciso y fue necesario actualizar las guías alimentarias. Los resultados de ambas encuestas sirvieron tanto como para brindar información acerca del estado de salud de la población como también de patrones alimenticios y de esta forma facilitar el monitoreo, realizar campañas y reevaluar propuestas, metas y directrices establecidas en el país (15).

Los resultados de ambas encuestas demostraron una alta prevalencia de hábitos alimentarios poco saludables, con un consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados, y un bajo consumo de frutas y verduras. Además, mostraron un aumento en la prevalencia de las ECNT y un ascenso en los casos de sobrepeso y obesidad. Esto se observa, en los resultados de la última ENFR y comparando los resultados de la misma a lo largo del tiempo (16). Debido a las transformaciones en los estilos de vida de la población, en la oferta de alimentos, en la prevalencia de enfermedades y causas de mortalidad, se vio la necesidad de actualizar las GAPA y se publicó su nueva versión en el año 2016. Esta nueva edición fue acompañada de una nueva gráfica alimentaria ([Anexo 2](#)) (17), reemplazando el óvalo alimentario.

El parámetro utilizado a nivel mundial para medir la alimentación adecuada es el consumo de frutas y verduras (12). Debido al bajo consumo de frutas en la población demostrado en la ENNyS 1 (15), y que no muestra variaciones ni mejoras a lo largo del tiempo en la ENFR junto al aumento de sobrepeso y obesidad, se vio la necesidad de reordenar los grupos alimentarios. El objetivo fue que el grupo de frutas y verduras obtenga mayor importancia, en la nueva gráfica el mismo representa la mitad del plato. De esta manera, se desplazó el protagonismo de los cereales, pan, feculentos, legumbres y pastas. Por otro lado, el agua permaneció como recomendación importante, obteniendo su lugar en el centro.

Con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables, se tomaron en el país otras medidas. En el año 2021, se sancionó la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, también conocida como Ley de Etiquetado Frontal. Su implementación fue de suma importancia, ya que establece la obligación de colocar sellos de advertencia en los envases de alimentos que presenten exceso de nutrientes críticos, como sodio, azúcares, grasas totales, grasas saturadas y calorías (18). Esta normativa complementa las guías alimentarias, proporcionando una herramienta eficaz para que los consumidores tomen decisiones informadas al momento de adquirir productos alimenticios.

Los sellos de advertencia establecidos por la ley permiten identificar de manera rápida y sencilla los alimentos con un contenido excesivo de nutrientes críticos, favoreciendo la selección de opciones alimentarias más saludables. Además, incentiva a tomar elecciones saludables, protege al consumidor contra información engañosa acerca del producto en venta y permite realizar elecciones alimentarias más conscientes. La implementación de esta ley sitúa a Argentina en línea con los estándares internacionales en materia de etiquetado frontal de alimentos, siguiendo las recomendaciones de organizaciones como la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (18).

Los patrones alimentarios son conjuntos de alimentos que la sociedad consume regularmente y que se ajustan a las necesidades y particularidades de cada comunidad (1). Tiempo atrás, el patrón alimentario de la población argentina era unificado, no existían diferencias significativas en la alimentación según clase social. El país era



conocido como “El Granero del mundo” (19) donde se destacaba el modelo económico agroexportador que etiquetó a la Argentina con un patrón alimentario alto en carne.

Tiempo después, la oferta de productos ha aumentado, pero el acceso a productos más saludables se dificultó debido al costo de los alimentos. El costo de una dieta saludable ha ido en aumento desde 2019, experimentando un aumento global superior al 6% entre los años 2019 y 2021 (20). La Fundación InterAmericana del Corazón (FIC), una organización especializada en la promoción de políticas públicas en salud (21) midió el costo y la asequibilidad de las dietas actuales en comparación con una dieta saludable modelo en Argentina y ha revelado que más del 50% de los hogares no pueden pagar el costo de una dieta saludable. Teniendo en cuenta los precios de los alimentos saludables en Argentina, los hogares de los quintiles más bajos tendrían que gastar más del 70% de su ingreso para garantizar una ingesta calórica adecuada en los alimentos de las categorías de grupos saludables. Por esto, el costo representa un determinante fundamental en la selección de alimentos, junto con el sabor y calidad (22,23). Se demostró una relación positiva entre los ingresos por hogar y la diversidad de la dieta, con un mayor consumo de lácteos, frutas y verduras en los hogares de mayores ingresos (24,25). Para que los alimentos saludables sean realmente una elección alimentaria para toda la población, es requisito que estén disponibles tanto físicamente como económicamente. De lo contrario, su consumo será insuficiente.

En Argentina, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) lleva a cabo periódicamente la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo), que registra tanto los ingresos como los gastos de los hogares en el país. Esta encuesta proporciona una representación detallada del consumo alimentario de la población recopilando información sobre la cantidad de alimentos y bebidas adquiridos por los hogares a nivel nacional. Además, la ENGHo es útil para analizar las variaciones estacionales en los patrones de consumo, así como para comprender las tendencias alimentarias a lo largo del tiempo, comparando los resultados con encuestas anteriores. Sus beneficios incluyen la capacidad de conocer los hábitos de consumo de los hogares en relación con sus niveles de ingresos, registrar las fluctuaciones anuales y contribuir a la definición de la canasta básica de alimentos (26).

Los datos obtenidos de la última encuesta demuestran que la alimentación de

la población argentina se encuentra alejada de las recomendaciones de las GAPA (27). Comparando las encuestas a lo largo de los años, se puede notar un descenso en el gasto en alimentos y bebidas no alcohólicas en comparación con encuestas anteriores y una evolución en los hábitos de compra, preparación y consumo de alimentos, influida por variables como la accesibilidad, practicidad y el tiempo (26). Se registra un aumento en el consumo de cereales, como arroz y fideos, así como de alimentos listos para consumir, como pizzas, empanadas, sándwiches y tartas. Asimismo, se observa una reducción en el consumo de legumbres, lácteos, frutas y verduras. En el grupo de carnes, la carne vacuna y los pescados disminuyeron, mientras que el pollo y la carne ovina y porcina aumentaron. Y, los productos cárnicos semielaborados triplicaron su disponibilidad entre 1996 y 2013 (28).

M.E. Zapata llevó a cabo un estudio con datos provenientes de las ENGHo, que evaluó el cumplimiento de las recomendaciones de las GAPA entre los años 1996 a 2018. Concluye que con el tiempo disminuyó el consumo de frutas y verduras, como también de leche y yogur. Simultáneamente, aumentó el consumo de alimentos listos para consumir. En la 4° ENFR también revelan que el consumo de frutas y verduras disminuyó un 40% en los últimos 20 años (16).

La canasta básica alimentaria (CBA) es elaborada por el INDEC y es descripta como *“el conjunto de alimentos y bebidas que satisfacen los requerimientos nutricionales, kilocalóricos y proteicos y su composición refleja los hábitos de consumo de una población de referencia”* (29). Su valor es utilizado como referencia para establecer la línea de indigencia; se utiliza como referencia para calcular si los hogares con ingresos insuficientes pueden adquirir los alimentos básicos para satisfacer las necesidades mínimas energéticas y proteicas. Es una representación de los patrones de consumo de la población recolectados en las ENGHo. La primera fue elaborada en 1988 y refleja el patrón alimentario descripto de la ENGHo de 1985. Años más tarde, en 1999 fue necesaria su reevaluación ya que se obtuvo nueva información sobre hábitos de consumo a partir de la nueva ENGHo. A lo largo del tiempo, el concepto junto a la composición de la CBA se adapta para reflejar hábitos alimentarios y variaciones en la disponibilidad de alimentos. En esta nueva actualización, se introdujo el concepto de densidad nutricional. El mismo mantenía el foco en ajustar los requerimientos

nutricionales a todos los grupos etarios. Esta nueva versión de la canasta alimentaria recién pudo ser implementada en el país en 2016 (29).

Un centro de estudios sobre políticas y economía de la alimentación (CEPEA) desarrolló el concepto de la Canasta Saludable de Alimentos (CSA), la cual fue elaborada en colaboración con la Cátedra de Economía de la Carrera de Nutrición (UBA) y fue publicada en el 2018. En la misma se consideró el equilibrio entre el valor calórico, densidad nutricional y variedad y, fue pensada en base a las GAPA. Esta CSA demostró que su costo es al menos un 50% superior que la CBA, brecha que refleja la diferencia económica entre comer lo básico y consumir lo que las GAPA recomiendan (30).

Otro aspecto a tener en cuenta es la diferencia en la ingesta según el nivel educativo, considerando su correlación positiva con el nivel socioeconómico. Un documento publicado en el 2020 concluyó que los hombres y mujeres con menor nivel educativo tenían ingestas más bajas de nutrientes recomendados como parte de una dieta saludable (31). La educación ejerce una influencia positiva en los hábitos alimenticios, impactando directamente en la calidad nutricional. El mecanismo subyacente puede relacionarse con los costos asociados a la alimentación; aquellos individuos con menor nivel educativo suelen ocupar empleos peor remunerados, lo que resulta en ingresos económicos insuficientes para adquirir una amplia gama de alimentos necesarios para mantener una dieta equilibrada y saludable (31).

Además, individuos con educación formal tienden a poseer un mayor conocimiento sobre los beneficios de mantener una dieta equilibrada, comprendiendo la importancia de incorporar una variedad de alimentos para obtener los nutrientes esenciales. Adicionalmente, es importante destacar que la educación puede extenderse hacia la adquisición de habilidades prácticas en el ámbito culinario y en la preparación de alimentos. Este aspecto, a su vez, conlleva beneficios positivos en términos de la disminución del consumo de alimentos altamente procesados, lo cual incide directamente en la salud. Se puede inferir que aquellos que tienen habilidades culinarias están menos propensos a depender de productos ultra procesados (31).

La disponibilidad de recursos económicos amplía el acceso a programas

educativos sobre alimentación saludable y, la educación contribuye al desarrollo de habilidades de toma de decisiones informada (31). Sería esperable que las personas de mayor nivel educativo tengan mejores posibilidades de analizar de manera crítica la información relacionada con los alimentos, tomando decisiones conscientes acerca de su dieta en función de su comprensión de los impactos a largo plazo en la salud. Se podría deducir que estas personas muestran un mayor interés en consultar los etiquetados y la información nutricional de los productos, considerado como un canal de comunicación entre los alimentos y los consumidores muy importante ya que, les permite seleccionar de manera cuidadosa los alimentos y productos que eligen consumir (32). Además, tienen la capacidad de analizar de manera crítica la publicidad y el marketing relacionados con los alimentos, permitiendo discernir entre información precisa y mensajes que pueden ser engañosos. Esto, a su vez, facilita la toma de decisiones alimenticias más informadas y conscientes (32).

En resumen, la interrelación entre la capacidad económica y la educación establece un vínculo significativo que influye en los hábitos alimenticios individuales y puede impactar positivamente en el bienestar comunitario a través de elecciones y comportamientos relacionados con los alimentos. Es importante señalar que, si bien existe una asociación entre educación y hábitos alimenticios saludables, esta relación no es absoluta y puede variar según el contexto cultural, socioeconómico y otros factores. Dado que la población estudiada presenta un nivel económico medio-alto, se anticipa que esta situación pueda representar un recurso para generar un impacto significativo en la alimentación de los habitantes.

## **JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO**

Debido a la brecha económica mencionada anteriormente y a la disparidad en los costos de adquisición entre la CBA y CSA, se decide controlar el factor económico para poder estudiar la alimentación de la población sin este factor limitante. Es pertinente analizar si la población con la capacidad económica de cumplir con las recomendaciones de las guías alimentarias lo hace. Por este motivo, los datos serán recolectados en *Nordelta*, una ciudad privada, caracterizada por el conjunto de veinte

barrios privados dentro del partido de Tigre. Nordelta refleja la forma más avanzada de privatización en espacios urbanos. Tiene sus propias escuelas, supermercado, shopping center, centro médico, oficinas y, cuenta con barreras de acceso para entrar y salir del mismo (33). Este es un punto importante para mencionar ya que el aislamiento geográfico puede ser contemplado como un factor que contribuye a una transformación social entre los residentes. Se sugiere que este aislamiento puede influir significativamente en las elecciones, preferencias, hábitos y comportamientos de compra de los habitantes, creando así una comunidad influyente (2,34). M. Janoschka, citó en un estudio que la población habitante de Nordelta al mudarse a la ciudad, sentía rápidamente la transformación social debido al aislamiento espacial (34). La dimensión comunitaria desempeña un papel crucial en la alimentación. El barrio en el que uno reside no solo representa una ubicación geográfica, sino que también constituye un entorno social que influye significativamente en la forma en que las personas se relacionan, resuelven conflictos, se comunican y alimentan (2). Previamente a este trabajo, se estudiaron los datos ya publicados acerca de la ciudad donde se realiza la encuesta. La población encuestada se identifica como la clase media-alta, siendo Nordelta reconocido como los barrios más exclusivos de Argentina (33). La capacidad económica es determinante en las elecciones relacionadas con la alimentación y la salud. La elección de este lugar para encuestar a la población se fundamenta en su capacidad económica para adoptar alternativas de alimentación saludable. Se examinará si efectivamente optan por ellas.

Dado que las GAPA han sido designadas como los estándares de referencia para orientar el diseño de políticas públicas (12) y, estudios previos demuestran dos puntos: primero, que la población no cumple con las recomendaciones establecidas por las GAPA; y segundo, que una alimentación saludable es costosa y no toda la población tiene acceso a ella, resulta imperativo investigar una población en la que se asume que el factor económico no constituye un impedimento, para evaluar en qué medida se cumplen las recomendaciones y cuáles son los grupos que requieren mayor atención. Es importante reconocer que este análisis no puede extrapolarse a toda la población, ya que se centra exclusivamente en una comunidad y clase social específica.

## **RELEVANCIA**

Conocer el patrón alimentario analizado por grupos etarios y por género resulta fundamental en la comprensión de la situación alimentaria nutricional respecto de este sector de la población. La identificación del consumo insuficiente de cada grupo de alimentos, de acuerdo con las recomendaciones de las GAPA por grupo, permite una intervención más precisa y eficaz, abordando el problema de manera focalizada.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

Evaluar la adherencia a las porciones recomendadas de los grupos de alimentos en las Guías Alimentarias para la Población Argentina en mayores de 18 años en habitantes de Nordelta en el año 2024.

### **Objetivos específicos:**

- Determinar la proporción de participantes que adhiere a las recomendaciones.
- Comparar las brechas en la adherencia entre los distintos grupos de alimentos.
- Investigar las brechas en la adherencia por características de la población.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **DISEÑO**

Estudio descriptivo, de corte transversal.

### **POBLACIÓN**

Habitantes de Nordelta, mayores de 18 años.

### **MUESTRA**

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para calcular el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula descrita por Saraí Aguilar-Barojas (28). Para estimar una proporción de 10% con un nivel de confianza del 95% y un error de estimación máximo aceptado del 5% se obtuvo un tamaño muestral mínimo de 138 personas.

Dado que no se dispone de datos concretos sobre el fenómeno estudiado, se utilizaron datos aproximados según la bibliografía encontrada. Se tomó como referencia un estudio en América Latina titulado *“Ideal Cardiovascular Health in the Southern Cone of Latin America”* (29). Según este estudio, el comportamiento menos común en términos de salud fue el mantenimiento de una dieta saludable, reportado por una mínima cantidad de los participantes.

#### **Criterios de inclusión:**

- Ser mayor de 18 años.
- Contar con domicilio de residencia en Nordelta.

#### **Criterios de exclusión:**

- No haber firmado el consentimiento informado.



## 5.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable   | Definición  | Tipo de variable          | Indicador                               | Instrumento      |
|--|---|---------------------------|---|------------------|
| <b>Sexo</b>  | Sexo asignado al nacer.   | V. cualitativa dicotómica | Mujer Hombre                            | Encuesta cerrada |
| <b>Edad</b>  | Años vividos desde el nacimiento, agrupado en rangos.   | V. cualitativa ordinal    | 18-24<br>25-34<br>35-49<br>50-64<br><65 | Encuesta cerrada |
| <b>Adherencia a la porción de frutas y verduras</b>                        | Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras en la última semana, por día.                        | V. cualitativa dicotómica | Si No                                   | Encuesta cerrada |
| <b>Adherencia a la porción de legumbres, cereales, papa, pan y pastas.</b> | Consumo de al menos 4 porciones de legumbres, cereales, papa, pan y pastas, en la última semana, por día. | V. cualitativa dicotómica | Si No                                   | Encuesta cerrada |
| <b>Adherencia a la porción de leche, yogur y queso.</b>                    | Consumo de al menos 3 porciones de leche, yogur o queso, en la última semana, por día.                    | V. cualitativa dicotómica | Si No                                   | Encuesta cerrada |
| <b>Adherencia a la porción de carnes y huevo.</b>                          | Consumo de al menos 1 porción de carnes y huevo, en la última semana, por día.                            | V. cualitativa dicotómica | Si No                                   | Encuesta cerrada |
| <b>Adherencia a la porción de aceite, frutos secos y semillas.</b>         | Consumo de al menos 2 porciones de aceite, frutos secos y semillas, en la última semana, por día.         | V. cualitativa dicotómica | Si No                                   | Encuesta cerrada |
| <b>Restricción por ser Vegano / vegetariano</b>                            | Restricción del consumo de carnes y/o lácteos por veganismo y/o vegetarianismo.                           | V. cualitativa dicotómica | Si No                                   | Encuesta cerrada |
| <b>Restricción por salud</b>   | Restricción del consumo de carnes y/o lácteos por razones de salud.                                       | V. cualitativa dicotómica | Si No                                   | Encuesta cerrada |

|                                 |   |                           |       |                  |
|---------------------------------|---|---------------------------|-------|------------------|
| <b>Restricción por religión</b> | Restricción del consumo de carnes y/o lácteos por creencias religiosas. | V. cualitativa dicotómica | Si No | Encuesta cerrada |
|---------------------------------|---|---------------------------|-------|------------------|

Para el presente trabajo, se utilizó como referencia las recomendaciones de consumo de las GAPA, de los grupos 1 al 5 representados en la Gráfica de la Alimentación Saludable. De los mismos se evaluó si la población adhiere a la cantidad de porciones recomendadas en las GAPA y se utilizaron las equivalencias detalladas en los mensajes correspondientes a dichos grupos de alimentos. Se excluyó el grupo de alimentos de consumo opcional (Grupo 6) ya que, no se recomienda su consumo habitual y al estar conformado por productos procesados y ultra procesados, contienen altas cantidades de azúcares, grasas y/o sal. Los grupos recomendados en las GAPA para su consumo diario son (12):

- a) **Frutas y verduras:** entre ellas se encuentran: manzana, banana, naranja, frutilla, kiwi, zapallo, zapallito, lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, remolacha, entre otros. Se excluyen la papa, batata, choclo y mandioca. Y, su recomendación saludable es consumir 5 porciones al día (1 porción equivale a ½ plato de verduras o 1 fruta o verdura).
- b) **Legumbres, cereales, papa, pan y pastas:** La papa, batata, choclo y mandioca se incluyen en este grupo al tener una composición más similar a los cereales que a las hortalizas. Además, se encuentran: garbanzos, lentejas, porotos y arvejas. Su recomendación saludable es consumir 4 porciones al día (1 porción equivale a 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas ½ taza) 1 papa mediana, ½ choclo o, ½ mandioca).
- c) **Leche, yogur y queso:** su recomendación saludable es el consumo de 3 porciones al día (1 porción equivale a 1 taza/vaso de leche/yogur; 1 rodaja de queso del tamaño del mazo de cartas o, 1 cucharada tipo postre de queso crema).
- d) **Carnes y huevos:** Se incluyen todas las carnes comestibles rojas o blancas. Su recomendación saludable es consumir 1 porción por día (1 porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne: vaca, pollo, pescado, cerdo, entre

otros o, 1 huevo).

- e) **Aceite, frutos secos y semillas:** Se busca el consumo moderado y preferentemente crudo o sin sal en el caso de las semillas. Y, su recomendación saludable es 2 cucharadas soperas de aceite o 1 puñado cerrado de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.

## **INSTRUMENTO Y MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Instrumento**

El instrumento utilizado para recolectar los datos es un cuestionario autoadministrado anónimo online sobre la alimentación habitual que evalúa la adherencia a las porciones recomendadas por grupos de alimentos de las GAPA. Las preguntas fueron diseñadas en base a el Manual de aplicación de las GAPA (12), de donde se extrajeron la cantidad de porciones recomendadas junto a sus equivalencias. Y, el formato de la encuesta junto a las preguntas de religión, salud y vegetarianismo/veganismo fueron adaptadas del cuestionario de la ENNYS 2 (35).

Este cuestionario estuvo disponible en Google Forms. La elección de esta plataforma simplificó la difusión del cuestionario y mejoró su accesibilidad para los participantes interesados en participar voluntariamente. Se aceptó participar mediante la lectura del consentimiento informado, marcando luego la casilla de "ACEPTAR".

### **Recolección de datos**

Se invitó a los participantes por medio de redes sociales (Instagram) y WhatsApp (se envió el link a los chats donde participan vecinos de Nordelta y se incentivó a que los mismos la compartan a sus amigos y/o conocidos de la ciudad) Se promovió activamente la difusión de la encuesta dentro de Nordelta para alcanzar el número total de participantes calculado en la muestra.

## **ANÁLISIS DE DATOS**

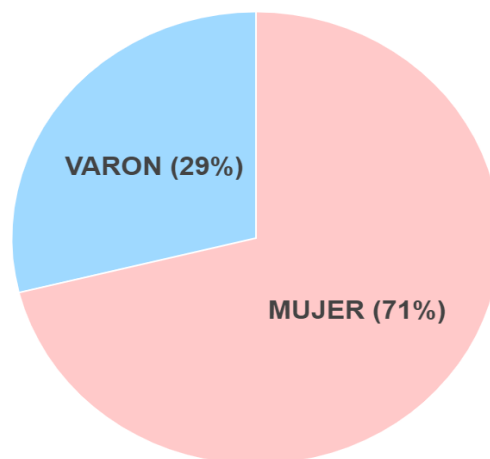
Para lograr los objetivos del estudio, se realizó un análisis descriptivo de los datos, caracterizado por su enfoque cuantitativo. Todos los resultados fueron tabulados en una base de datos de Excel. Las variables fueron analizadas calculando frecuencias absolutas y relativas. Los resultados fueron analizados a través de tablas de frecuencia y gráficos. Y, las brechas fueron identificadas mediante diferencias de proporciones en puntos porcentuales.

## RESULTADOS

### Características generales de la muestra

Un total de 145 personas completaron la encuesta. No obstante, tres de los participantes fueron excluidos por no cumplir con el criterio de inclusión de residir en Nordelta. En consecuencia, la muestra final estuvo compuesta por 142 personas, predominando la participación del sexo femenino (Gráfico 1).

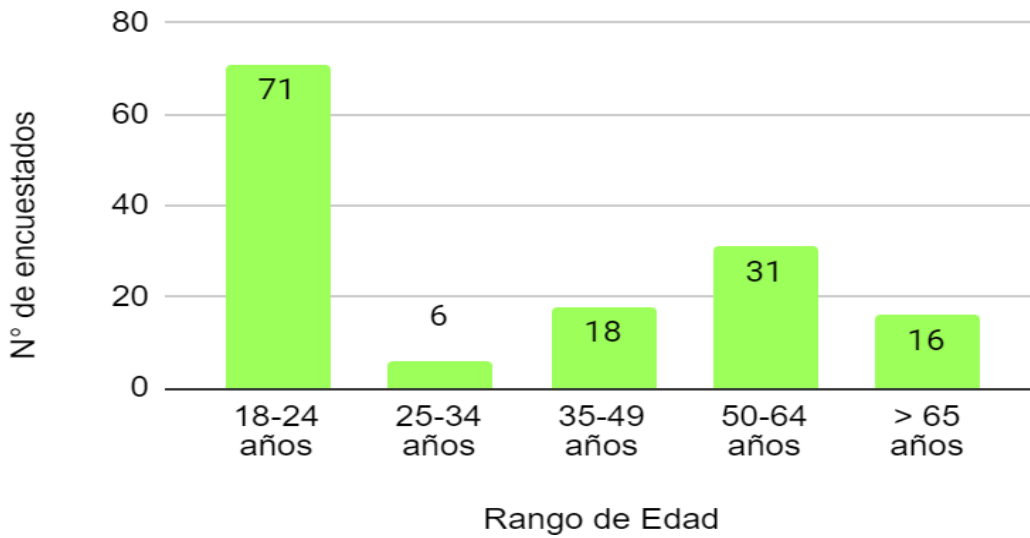
**Gráfico 1:** Población caracterizada por sexo asignado al nacer



Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

La distribución etaria de la muestra fue amplia, abarcando desde personas de 18 años hasta mayores de 65 años. Cabe destacar que el 50% de los encuestados se encontró en el rango de edad de 18 a 24 años, constituyendo el grupo mayoritario. Por otro lado, la menor proporción de la muestra correspondió a personas de entre 25 y 34 años (ver Gráfico 2).

**Gráfico 2:** Población caracterizada por grupo etario

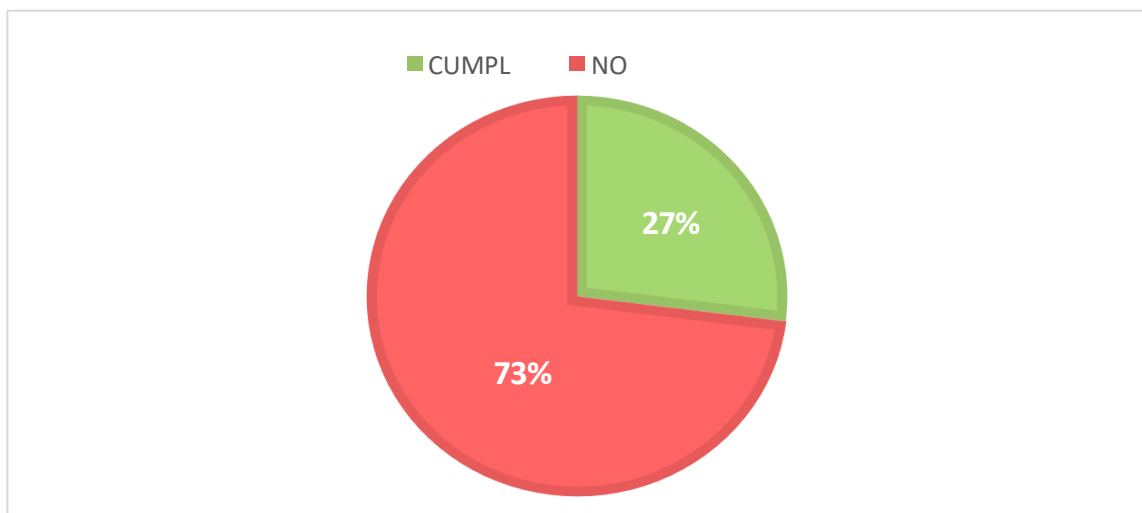


Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

### **Adherencia a las recomendaciones**

La mayor parte de la muestra no adhirió a todas las recomendaciones de las GAPA, reflejado en Gráfico 3.

**Gráfico 3:** Porcentaje de adherencia a todas las recomendaciones de las GAPA en la población total.

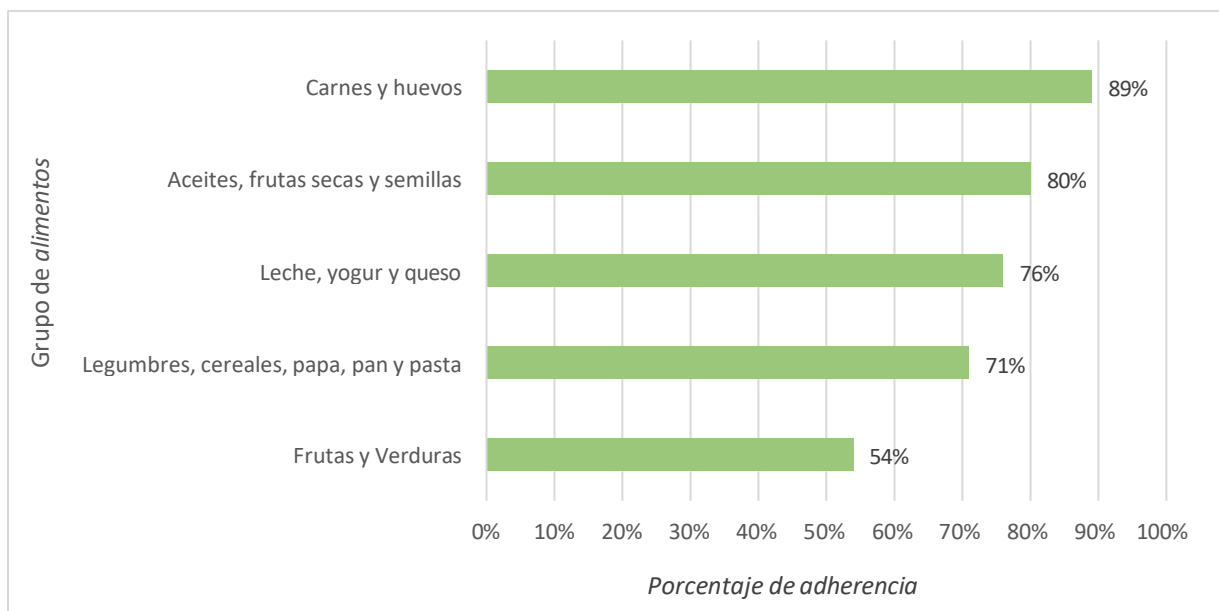


Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

## Brechas en la adherencia

Al estudiar el cumplimiento de las recomendaciones de consumo según los distintos grupos de alimentos, se observó que el grupo de carnes y huevos tiene la mayor adherencia, con un 89% de los participantes cumpliendo las recomendaciones. En contraste, el grupo con menor cumplimiento es el de frutas y verduras, donde la mitad de la población (54%) alcanza los niveles recomendados (Gráfico 4), representando una diferencia en la tasa de cumplimiento de 35 puntos porcentuales. El grupo que le sigue al de mayor adherencia es el de legumbres, cereales, papa, pan y pastas, y la diferencia disminuye a 18 puntos porcentuales. La brecha más pequeña se observó con el grupo de aceites, frutas secas y semillas, con una diferencia de 8 puntos porcentuales.

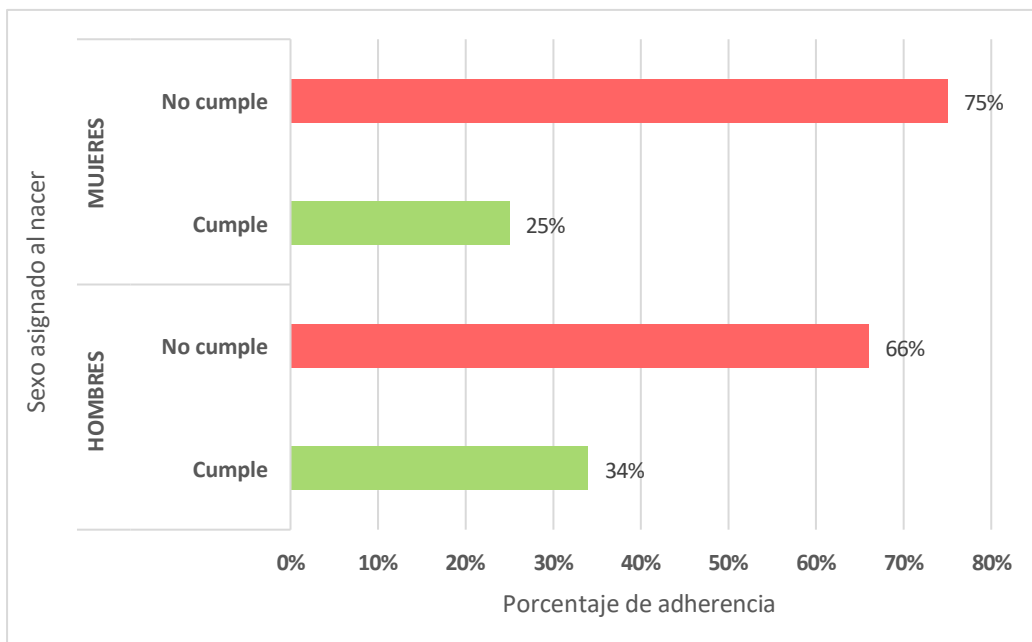
**Gráfico 4:** Porcentaje de adherencia a las recomendaciones de los distintos grupos de alimentos de las GAPA, analizado por grupo.



Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

Al estudiar las brechas en la adherencia a las recomendaciones de las GAPA por sexo asignado al nacer, se observó que los hombres tienen una mayor adherencia a todas las recomendaciones de las GAPA, con una diferencia de 9 puntos porcentuales (Gráfico 5).

**Gráfico 5:** Porcentaje de adherencia a todas las recomendaciones de las GAPA, por sexo asignado al nacer.



Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

Al analizar la adherencia por sexo asignado al nacer y por grupo de alimentos, se observó que la misma es similar, sin grandes diferencias entre ambos sexos. Se identificaron dos grupos con mayores diferencias, en ambos grupos los hombres presentaron mayor cumplimiento. El grupo de aceites, frutos secos y semillas, donde se puede ver una diferencia de 10 puntos porcentuales, y el grupo de carnes y huevos, con una diferencia menor, 7 puntos porcentuales.



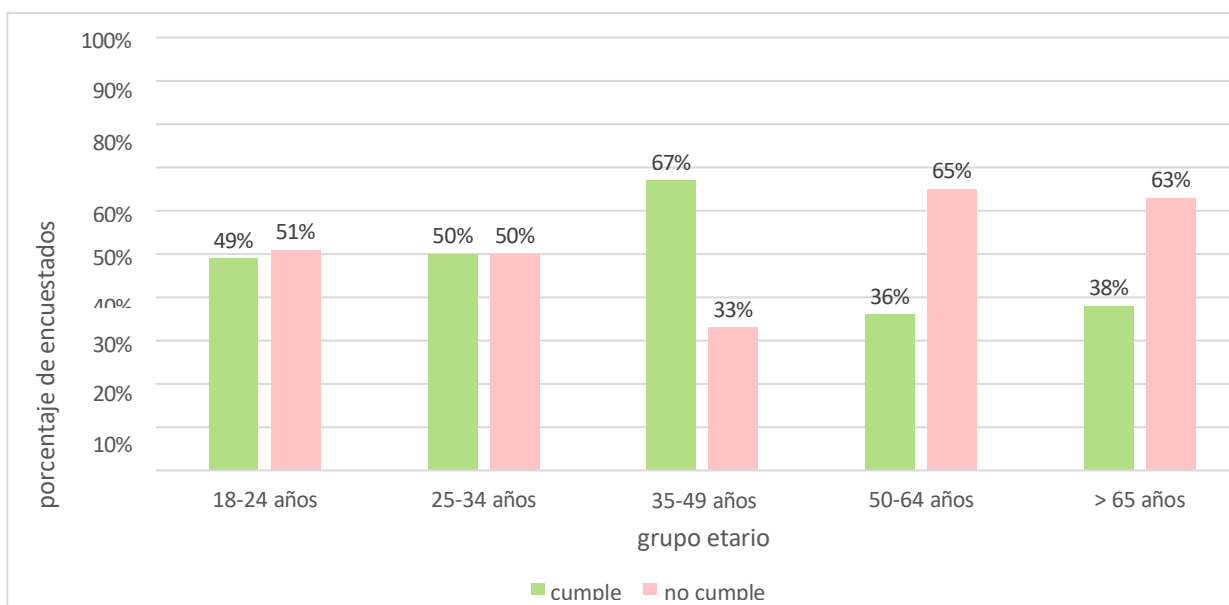
**Tabla 1.** Porcentaje de adherencia a las recomendaciones de las GAPA, por sexo asignado al nacer y por grupo de alimentos.

| Grupos GAPA                            | HOMBRES |       |           |       | MUJERES |       |           |       |
|--|---------|-------|-----------|-------|---------|-------|-----------|-------|
|  | CUMPLE  |       | NO CUMPLE |       | CUMPLE  |       | NO CUMPLE |       |
|  | Nro     | %     | Nro       | %     | Nro     | %     | Nro       | %     |
| Frutas y Verduras                      | 22      | 53.70 | 19        | 46.34 | 53      | 52.40 | 48        | 47.52 |
| Legumbres, cereales, papa, pan y pasta | 30      | 73.20 | 11        | 26.83 | 72      | 71.29 | 29        | 28.71 |
| Aceites, frutas secas y semillas       | 36      | 87.80 | 5         | 12.20 | 78      | 77.23 | 23        | 22.77 |
| Leche, yogur y queso                   | 32      | 78.05 | 9         | 21.95 | 77      | 76.24 | 24        | 23.76 |
| Carnes y huevos                        | 39      | 95.12 | 2         | 4.88  | 89      | 88.11 | 11        | 10.89 |

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

Al estudiar la adherencia a todas las recomendaciones de las GAPA por grupo etario, se observó que los 2 grupos de mayor edad presentaron valores similares y menores al resto de los grupos etarios; los 2 grupos de menor edad también presentaron valores similares y los que mayor adherencia tuvieron fueron los participantes pertenecientes al grupo de 35 a 49 años, obteniendo una diferencia de 31 puntos porcentuales con el grupo de menor adherencia (50-64 años).

**Gráfico 6:** Porcentaje de adherencia a todas las recomendaciones de las GAPA, por grupo etario.



Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

Teniendo en cuenta la adherencia a cada grupo de alimentos según grupo etario, se observó que, en el grupo de frutas y verduras, el cumplimiento aumenta con la edad. En la población más joven (18-24 años) se observó el menor cumplimiento de la recomendación de frutas y verduras, teniendo una diferencia de 25 puntos porcentuales con el grupo que mejor adhiere a la recomendación (mayores de 65 años).

Además, en el grupo de legumbres, cereales, papa, pan y pasta, el mayor cumplimiento se observó en los extremos de edad: en jóvenes de 18-24 años y en los mayores de 65 años, con una diferencia aproximada de 10 puntos porcentuales, siendo los jóvenes de 18-24 años quienes más cumplen con la recomendación. Además, los jóvenes muestran un alto cumplimiento en la recomendación del grupo leche, yogur y queso teniendo una brecha del 26% con el grupo de mayor edad (mayores de 65).

Asimismo, existe una mayor adherencia en todos los grupos etarios a la recomendación de carnes y huevos, siendo los jóvenes adultos de 25-34 años que cumplen con una adherencia del 100%. Este grupo, tiene una diferencia de 25 puntos porcentuales, con el grupo que presenta menor adherencia a la recomendación (mayores de 65 años). Por último, en el grupo de aceites, frutos secos y semillas, los jóvenes de 18-24 años mostraron la mayor adherencia, con una diferencia de 18 puntos porcentuales con el grupo que menos adhiere a la recomendación (jóvenes de 25- 34 años). Todas estas observaciones pueden ser visualizadas en el Gráfico 7.

**Gráfico 7:** Porcentaje de adherencia a las recomendaciones por grupo de alimentos de las GAPA y por grupo etario.

| GRUPO ETARIO                           |   |     |            |      |            |     |            |     |           |     |
|--|---|-----|------------|------|------------|-----|------------|-----|-----------|-----|
| Grupos de las GAPA                     | Porcentaje que cubre la recomendación de consumo según las GAPA |     |            |      |            |     |            |     |           |     |
|  | 18-24 años  |     | 25-34 años |      | 35-49 años |     | 50-64 años |     | > 65 años |     |
|  | Nro   | %   | Nro        | %    | Nro        | %   | Nro        | %   | Nro       | %   |
| Frutas y Verduras                      | 36  | 50% | 4          | 67%  | 13         | 72% | 24         | 77% | 16        | 75% |
| Legumbres, cereales, papa, pan y pasta | 55  | 77% | 4          | 66%  | 12         | 66% | 19         | 61% | 12        | 75% |
| Leche yogur y queso                    | 58  | 82% | 5          | 83%  | 12         | 67% | 24         | 77% | 10        | 63% |
| Carnes y huevos                        | 64  | 90% | 6          | 100% | 16         | 88% | 30         | 97% | 12        | 75% |



|                                  |    |     |   |     |    |     |    |     |    |     |
|----------------------------------|----|-----|---|-----|----|-----|----|-----|----|-----|
| Aceites, frutas secas y semillas | 60 | 85% | 4 | 67% | 13 | 72% | 25 | 80% | 11 | 81% |
|----------------------------------|----|-----|---|-----|----|-----|----|-----|----|-----|

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra

## DISCUSIÓN

Los resultados principales se enfocan en conocer qué porcentaje de la población total encuestada adhiere a todas las recomendaciones establecidas por las GAPA. Los resultados revelaron que más de la mitad de la población no alcanzó a cumplir con las recomendaciones establecidas, siendo un total del 27% el que cumple con todas, es decir, cumplen con la recomendación establecida para los 5 grupos de alimentos seleccionados. Además, los resultados del presente trabajo demostraron que los grupos de alimentos con mayor adherencia a la recomendación, en orden creciente fueron: carnes y huevo, aceites, frutos secos y semillas; leche, yogur y queso; legumbres, cereales, papa, pan y pasta y por último, las frutas y verduras.

Los principales hallazgos encontrados en el presente trabajo son las brechas en la adherencia a las recomendaciones por características de la población y entre los distintos grupos de alimentos de las GAPA. Se identificaron diferencias en la adherencia por sexo asignado al nacer, con mayor cumplimiento en hombres que mujeres. En relación con la adherencia por grupo etario, se observó que el grupo de 35 a 49 años mostró el mayor cumplimiento de todas las recomendaciones alimentarias, seguido por los grupos más jóvenes. En contraste, los grupos de mayor edad presentaron la menor adherencia a dichas recomendaciones.

En conformidad con las encuestas nacionales realizadas en el país, como las ENNyS, ENFR y ENGHo, los datos del siguiente trabajo revelaron que existe una baja adherencia a las recomendaciones de las GAPA. Sin embargo, en este estudio realizado en Nordelta, con una población con un nivel socioeconómico alto, se observa que el 54% de los encuestados cumple con la recomendación de consumir frutas y verduras, cifra significativamente superior al promedio nacional del 6%, según la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) de 2019 (16). Este número también es mayor al reportado por la Fundación InterAmericana del Corazón (FIC) (36), donde el promedio de consumo de frutas y verduras en la población adulta fue del 32,14%. Además, el consumo de leche, yogur y quesos encontrado por la FIC fue del 23% de la población, en comparación con el 76% observado en la población del presente estudio.

Los hallazgos del presente estudio sugieren que el factor económico constituye una limitación, aunque no exclusiva, para la adopción de una alimentación saludable. Al comparar los datos obtenidos con los resultados de la 4ta ENGHo (37), se observa una clara disparidad en la adherencia a las recomendaciones de las GAPA. La 4ta ENGHo reportó que más del 80% de la población total no cumplía con la recomendación de consumir frutas y verduras, mientras que en el presente estudio se reveló que menos del 50% de la muestra no cumplía con dicha recomendación.

Además, la 4ta ENGHo indica que el 99% de la población total no consume la porción recomendada de legumbres y cereales, en contraste con los resultados de este estudio, donde la adherencia a ese grupo alimentario fue significativamente mayor, con más del 70% cumpliendo con la recomendación. En cuanto al grupo de leche, yogur y quesos, la 4ta ENGHo reporta un muy bajo porcentaje de adherencia (3%), mientras que, en el presente estudio, la adherencia también fue superior al 70%. El grupo que mostró una mayor similitud en la adherencia a la recomendación fue el de carnes y huevos; sin embargo, la diferencia entre los resultados fue de 31 puntos porcentuales, existiendo mayor adherencia en los resultados del presente estudio.

Adicionalmente, en las últimas décadas, se registró una transformación global en los hábitos alimentarios, particularmente en poblaciones urbanas (3). Se redujo el consumo de alimentos naturales, se observó una reducción del 41% en frutas y 21% en hortalizas en los últimos 20 años y, un aumento el consumo de productos ultra procesados (16,36) (36). Una posibilidad para considerar la falta de adherencia a las recomendaciones de las GAPA en la población estudiada puede estar relacionada a la practicidad y tiempo. Una de las respuestas halladas en la 4° ENFR sobre la falta de consumo de este grupo de alimentos era el tiempo que requiere su compra y preparación (16). El ritmo de vida acelerado junto al aumento de productos elaborados por la industria llevó a que la población optara por consumir estos productos (38).

El crecimiento de las ventas de productos ultra procesados en los últimos años en América Latina ha aumentado en un 50%. Junto a sus ventas aumentaron los precios de los mismos, volviéndolos más exclusivos (39). Las ventas de productos ultra procesados son más altas en los países de ingresos altos (39). Al estudiar en el presente estudio una población con poder económico alto, se podría considerar la

compra de ultra procesados como uno de los factores que inciden en la baja adherencia a las recomendaciones de las GAPA. El consumo de los mismos aumenta en relación directa con el nivel socioeconómico y es más característico de hogares de ingresos medios y altos y del área metropolitana (26).

Además, es importante tener en cuenta el desconocimiento de la población sobre las recomendaciones alimentarias. En la 4ta ENFR, los participantes mayores de 50 años indicaron percibir que consumían una cantidad adecuada de frutas o verduras, aunque los datos revelaron un cumplimiento muy bajo respecto a las recomendaciones de las GAPA (16). En la ENFR, registran que se evidencia un alto desconocimiento general sobre la recomendación de consumir 5 porciones de frutas y/o verduras por día (16).

En conclusión, los resultados del presente trabajo apoyan los hallazgos de estudios anteriores respecto a la importancia que tiene el factor económico en el acceso y elección de los alimentos (40). Sin embargo, no es lo único factor requerido para llevar una alimentación saludable. También hay que considerar los factores sociales y culturales que influyen en los hábitos y condicionan no solo las elecciones sino los tiempos y las formas de preparación de los mismos (41). Las elecciones alimentarias de la población muchas veces son condicionadas por el valor social de los alimentos y no por su valor nutricional (41) El acto de comer es un proceso complejo que supera la actividad de alimentarse a ser una transformación de procesos económicos, culturales y demográficos (37). Los patrones alimentarios de la población se construyen desde la primera infancia. Desde ese momento, se van definiendo gustos personales y hábitos alimenticios que luego son influidos por el ambiente y la cultura de la sociedad en la que viven (41). Se puede resumir a la conducta alimentaria como el resultado de la relación entre factores biológicos, económicos y sociocultural (42).

### **Limitaciones del estudio**

Una de las limitaciones identificadas en el estudio fue el tamaño reducido de la muestra, lo cual dificultó la detección de diferencias significativas. Específicamente, la interpretación de los datos de veganos y vegetarianos fue difícil debido a su escasa representación en el conjunto total de la muestra, lo que limitó la posibilidad de

realizar inferencias concluyentes. Además, la muestra se seleccionó únicamente de un barrio residencial de alta exclusividad como Nordelta, reduciendo así el alcance a un mayor número de encuestados.

Además, la muestra para este estudio fue seleccionada a través de un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia. La selección voluntaria de los participantes limitó la generalización de los resultados a la población en su conjunto.

También, al tratarse de un estudio que evalúa la adherencia a las recomendaciones de alimentación saludable, existe la posibilidad de que el sesgo de cortesía haya influido en las respuestas de los participantes, sobreestimando el consumo de las porciones que consumen por grupo de alimento.

Para agregar, el establecimiento de las recomendaciones nutricionales de las GAPA, utilizadas como referencia en el presente estudio, responde a fines prácticos y con un enfoque poblacional. La recomendación fue establecida por consenso, siendo la base del aporte energético diario será de 2000 kilocalorías (kcal), para la población objetivo, representada por la unidad de consumo, que es la mujer adulta joven, con nivel de actividad ligero a moderado (13). Las porciones establecidas en las GAPA pueden entonces no ser adecuadas para todos los individuos, especialmente considerando las diferencias en edad, sexo y nivel de actividad física. Esto podría haber llevado a una sobreestimación o subestimación de la adherencia a las porciones indicadas.



## CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio revelan que, a pesar de la población estudiada caracterizarse por un nivel socioeconómico alto, la población de Nordelta presenta una baja adherencia a las recomendaciones de las GAPA. No obstante, la brecha en la adherencia a las recomendaciones es significativamente menor en Nordelta que en la población general.

Se observaron brechas en la adherencia por sexo y grupo etario, siendo los hombres quienes presentan mayor cumplimiento. Y, la adherencia general a las recomendaciones aumenta con la edad hasta el grupo de 35-49 años, y luego disminuye. Además, la adherencia a las recomendaciones de consumo varía según el grupo de alimentos, siendo mayor en carnes y huevos y menor en frutas y verduras.

Los datos sugieren la necesidad de implementar programas de educación nutricional. Es esencial desarrollar campañas educativas que motiven tanto a jóvenes como a adultos mayores a conocer los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada, y cómo esta contribuye a una mejor calidad de vida. Dichas campañas serían particularmente útiles para aumentar el consumo de frutas y verduras, especialmente entre los jóvenes. Asimismo, es de crucial importancia promover el consumo de grasas saludables, así como fomentar el consumo de lácteos, particularmente en personas mayores.

Las estrategias de educación nutricional deben ser específicas para cada grupo etario, con un enfoque especial en los jóvenes y los mayores de 65 años, dado que sus patrones de consumo difieren significativamente de las pautas de alimentación saludable. Es de vital importancia concientizar a los adultos mayores sobre hábitos alimentarios adecuados, ya que se ha demostrado que los hábitos alimentarios inadecuados son un factor de riesgo significativo para la morbilidad y mortalidad, aumentando la susceptibilidad a enfermedades e infecciones y disminuyendo la calidad de vida.

Sería pertinente estudiar, como continuación de este estudio, la evaluación del nivel de conocimiento nutricional en la población, determinando hasta qué punto la

población conoce y entiende las recomendaciones de las GAPA y la importancia de una dieta equilibrada. Esta información permitirá evaluar la eficacia de las campañas educativas actuales y orientar su actualización y mejora. Además, sería de utilidad la realización de estudios que investiguen sobre el consumo de ultra procesados en esta población y su posible relación con la baja adherencia a las recomendaciones de las GAPA.

## **AGRADECIMIENTOS**

La realización de esta tesis ha sido posible gracias al apoyo y la contribución de varias personas a quienes deseo expresar mi más profundo agradecimiento. En primer lugar, agradezco a mi tutora de tesis, la Lic. Vanina Torrecilla, por su tiempo, extrema dedicación, y valiosas sugerencias durante todo el proceso de investigación y redacción. Como también, a las demás profesoras quienes dedicaron su tiempo a brindarme una segunda perspectiva sobre este trabajo, enriqueciéndolo con sus valiosos aportes. Su colaboración ha sido esencial para mejorar la calidad de esta investigación. A mis padres, por su apoyo constante e inspiración para continuar y terminar. A mis colegas, por su ánimo, apoyo y compañía a lo largo de este arduo camino. Agradezco también a todos los profesionales e investigadores que publican sus trabajos, los cuales han sido una fuente de inspiración y material valioso para mi investigación. También, agradecer a todos los participantes del estudio, quienes se tomaron el trabajo y dedicación de completar la encuesta. Finalmente, agradezco a la Universidad Austral por facilitar los recursos necesarios y proporcionar un entorno propicio para la realización de esta investigación.

## ANEXOS

### Anexo 1 – Óvalo Nutricional



### Anexo 2 - Gráfica de alimentación saludable



### Anexo 3 - CÁLCULO DEL TAMAÑO MUESTRAL

**CALCULO TAMAÑO DE MUESTRA INFINITA**

| Parametro | Insertar Valor |
|-----------|----------------|
| Z         | 1.960          |
| P         | 10.00%         |
| Q         | 90.00%         |
| e         | 5.00%          |

Tamaño de muestra

"n" =

**138.30**

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2}$$

**n** = Tamaño de muestra buscado

**Z** = Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza (NC)

**e** = Erro de estimación máximo aceptado

**p** = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)

**q** = (1 - p) = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

| Nivel de confianza | Z <sub>alfa</sub> |
|--------------------|-------------------|
| 99.7%              | 3                 |
| 99%                | 2,58              |
| 98%                | 2,33              |
| 96%                | 2,05              |
| 95%                | 1,96              |
| 90%                | 1,645             |
| 80%                | 1,28              |
| 50%                | 0,674             |

**Anexo 4 - Encuesta sobre Características de La Alimentación Habitual:**

| IDENTIDAD   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| <b>¿Usted vive en Nordelta?</b>   |     |   |     |
| Sí  |     |   |     |
| No  |     |   |     |
|   |     |   |     |
| <b>Edad (años)</b>  |     | <b>Sexo asignado al nacer</b>   |     |
| 18-24   |     |   |     |
| 25-34   |     | Mujer   |     |
| 35-49   |     | Hombre  |     |
| 50-64   |     |   |     |
| <65   |     |   |     |
|   |     |   |     |
| ALIMENTACIÓN HABITUAL   |     |   |     |
| En general, tomando en cuenta la última semana:   |     |   |     |
| <b>¿Consumiste al menos 5 porciones de frutas y verduras la mayoría de los días? (solas y/o en preparaciones) <u>sin contar papa, mandioca, choclo y batata.</u></b><br><br><i>(1 porción equivale a ½ plato de verduras o 1 fruta/verdura)</i> |     | <b>¿Consumiste al menos 1 porción de carne y huevo la mayoría de los días?</b><br><br><i>1 porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (vaca, pollo, pescado, cerdo, entre otros) o 1 huevo.</i> |     |
| No  | (0) | No  | (0) |
| Sí  | (1) | Sí  | (1) |

|  |   |               |
|--|---|---------------|
| <p><b>¿Consumiste al menos 4 porciones de legumbres, papa, batata, cereales como: arroz blanco, pastas, empanadas, tartas y pan la mayoría de los días?</b></p> <p><i>1 porción equivale a 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas ½ taza) 1 papa mediana, ½ choclo o, ½ mandioca.</i></p> | <p>En caso de responder que <b>NO</b>, se despliegue la siguiente pregunta:</p> <p>No consumo el grupo de alimentos mencionado, por motivos de:</p> <p>Religión<br/>Salud<br/>Soy vegetariano o vegano<br/>Otros</p>  |               |
| <p>No</p>  | <p>(0)</p>  |               |
| <p>Sí</p>  | <p>(1)</p>  |               |
| <p><b>¿Consumiste al menos 3 porciones de leche, yogur y/o queso la mayoría de los días?</b></p> <p><i>1 porción equivale a 1 taza/vaso de leche/yogur; 1 rodaja de queso del tamaño del mazo de cartas o, 1 cucharada tipo postre de queso crema</i></p>  | <p><b>Consumiste al menos 2 porciones de aceites (girasol, maíz, oliva), frutas secas (maní, nueces, almendras, castañas, etc) y semillas (chía, girasol, sésamo, lino, etc) la mayoría de los días?</b></p> <p><i>1 porción equivale a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado cerrado de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.</i></p> |               |
| <p>No</p>  | <p>(0)</p>  | <p>No (0)</p> |
| <p>Sí</p>  | <p>(1)</p>  | <p>Sí (1)</p> |
| <p>En caso de responder que <b>NO</b>, se despliega la siguiente pregunta:</p> <p>No consumo el grupo de alimentos mencionado, por motivos de:</p> <p>Religión<br/>Salud<br/>Soy vegetariano o vegano</p>  |   |               |
| <p>4) Otros</p>  |   |               |



## **Anexo 5 - Consentimiento informado - Versión 1.3 (27/05/2024)**

Título del estudio: "**Evaluación de la adherencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina en habitantes de Nordelta, mayores a 18 años en el año 2024**"; estudio descriptivo, de corte transversal.

Investigador Principal: Vanina Torrecilla, Universidad Austral; Mariano Acosta 1611, B1630FHB Pilar, Provincia de Buenos Aires; 11 4048-8892 o 230 - 438 7675.

Responsable profesional de la investigación: Universidad Austral; Mariano Acosta 1611, B1630FHB Pilar, Provincia de Buenos Aires; [011 5239-8000](tel:01152398000).

Sitio donde se realizará el estudio: Nordelta, Buenos Aires, Argentina.

Le pedimos que participe en un estudio de investigación porque usted vive en Nordelta y se está llevando a cabo una investigación en ese lugar de residencia para estudiar la alimentación habitual de la población. Su participación es completamente voluntaria. Este trabajo se realiza con el fin de obtener el título universitario de Licenciada en Nutrición de la estudiante Micaela Rattagan en la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral.

Lea toda la información que se le ofrece en este documento y haga todas las preguntas que necesite. Puede conectarse al siguiente número: 11 4048-8892.

La licenciada Vanina Torrecilla será quien dirija el estudio; ni ella, ni el equipo de investigación ni la Universidad Austral recibirán pago alguno por realizarlo.

### **1) ¿Por qué se realiza este estudio?**

El propósito de esta investigación es estudiar la alimentación habitual de la población de Nordelta.

### **2) ¿Qué se conoce sobre el tema en investigación? ¿Se hicieron otros estudios similares con anterioridad?**

Se hicieron estudios anteriores acerca de la alimentación en gran parte de la población de Argentina. Existen encuestas que se realizan periódicamente que analizan patrones de consumo y por eso preguntan acerca de la frecuencia de consumo de grupos de alimentos como las Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS).

### **3) Si acepto participar, ¿qué deberé hacer?**

Si usted acepta participar en el estudio se comprometerá a completar la encuesta con la información acerca de su alimentación habitual.

**4) ¿Cuánto tiempo durará el estudio? ¿Cuántas personas participarán?**

El estudio durará aproximadamente 2 meses y se espera que participen al menos 138 personas.

**5) ¿Tendré beneficios por participar?**

Es probable que usted no se beneficie de forma directa con los resultados de este estudio, aunque esperamos que sea útil para futuras campañas educativas y/o políticas acerca de la alimentación saludable.

**6) ¿Tendré riesgos por participar?**

Este estudio se considera de riesgo mínimo o nulo, por esta razón no se considera que tendrá riesgos por participar. Sin embargo, es posible que usted sienta que no quiere responder las preguntas y puede dejar de responder en el momento que desee.

**7) ¿Cómo mantendrán la confidencialidad de mis datos personales? ¿Cómo harán para que mi identidad no sea conocida?**

Los datos serán tratados de forma confidencial como exige la Ley nro 25.326. La encuesta será anónima, por lo tanto usted no podrá ser identificado.

**9) ¿Qué gastos tendré si participo del estudio?**

Usted no tendrá gasto alguno por participar.

**10) ¿Me pagarán por participar?**

No se le pagará por participar.

**11) ¿Me darán información sobre los resultados del estudio, luego de su finalización?**

Los resultados del estudio no serán publicados ni se enviarán. El fin del estudio es solamente académico. En caso de estar interesado en los resultados, puede comunicarse con Micaela Rattagan ([mirattagan@mail.austral.edu.ar](mailto:mirattagan@mail.austral.edu.ar)), parte del equipo de investigación y ella le comentará acerca de los resultados.

**12) ¿Puedo dejar de participar en cualquier momento, aún luego de haber aceptado?**

Usted es libre de retirar su consentimiento para participar en la investigación en cualquier momento sin que esto lo perjudique.

Si algunas preguntas lo ponen incómodo, puede dejar de contestar la encuesta si así lo prefiere.

**13) ¿Puedo hablar con alguien si tengo dudas sobre el estudio o sobre mis derechos como participante de un estudio de investigación?**

a) Sobre el estudio: contactar al Investigador Principal.

b) Sobre sus derechos como participante en un estudio de investigación: el presente trabajo de investigación ha sido evaluado por el Comité Institucional de Evaluación (CIE) de la Facultad de **Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral\***, inscripto en el Registro Provincial

de Comités de Ética en Investigación, dependiente del Comité de Ética Central en Investigación -Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires con fecha 4 de junio de 2010, bajo el N° 005/2010, Folio 35 del Libro de Actas N° 1. Si Usted tiene alguna pregunta relacionada con sus derechos como participante en la investigación puede contactarse con el Comité Institucional de Evaluación, Presidente: Esp. Ana de Pablo al teléfono 0230-4387407.

\*El CIE es un grupo de personas independiente del investigador y del patrocinador, que evalúa y monitorea el estudio desde su inicio hasta su finalización, y cuya función es asegurar que su bienestar como participante sea preservado y sus derechos respetados.

(El consentimiento informado será la portada de la encuesta enviada a la población de Nordelta. La misma deberá ser leída y aceptada para poder proceder a la encuesta)  
Al abrir el link de la encuesta, les aparecerá el siguiente texto:

Si vivís en Nordelta, te invitamos a participar de una investigación que se está llevando a cabo para estudiar la alimentación habitual de la población. El trabajo se titula "**Evaluación de la adherencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina en habitantes de Nordelta, mayores a 18 años en el año 2024**" y la investigadora principal es Vanina Torrecilla. La misma tiene una duración de 3 minutos.

Para hacerlo deberás primero aceptar el consentimiento informado que se presenta al principio de la encuesta. Tu participación es completamente voluntaria, y el cuestionario es anónimo. Los datos serán tratados con confidencialidad como solicita la investigación científica. Se toma en consideración el respeto a las personas tal como lo exigen los principios éticos recogidos en las pautas del Consejo de organizaciones internacionales de las ciencias médicas (CIOMS), donde prevalece la autonomía de las personas y su capacidad de autodeterminación o decisión. Por eso, sostenemos que la encuesta es voluntaria y, los datos serán tratados de forma confidencial como exige la Ley nro 25.326. No se pedirá identificación ni datos personales en la encuesta, de esta forma, los participantes no podrán ser identificados y serán analizados de manera conjunta. El mail utilizado tampoco quedará registrado. Las respuestas se utilizarán sólo para fines académicos. Nos comprometemos a conducir la investigación con respeto a la dignidad, la integridad de los derechos personales y el bienestar de los participantes.

Si necesitas conocer más información puedes encontrarla en el siguiente link:

<https://docs.google.com/document/d/1oL5mmhxcAqD6UsJx0QM0cenUYQD40Ni5iWPbnWiX3QE>

Si necesitas consultar sobre el cuestionario o te surgen inquietudes al empezar podés escribir a la investigadora principal del estudio: Vanina Torrecilla (VTorrecilla-ext@austral.edu.ar) o a Micaela Rattagan ([mirattagan@mail.austral.edu.ar](mailto:mirattagan@mail.austral.edu.ar))



***“He leído la hoja de información del Consentimiento Informado, he recibido una explicación satisfactoria sobre los procedimientos del estudio y su finalidad. He quedado satisfecho con la información recibida, la he comprendido y se me han respondido todas mis dudas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria. Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar mi decisión al investigador principal responsable del estudio.”***

Debajo de esta información aparece el cuadro tildable donde dice “ACEPTO” y “NO ACEPTO”. En caso de voluntariamente seleccionar la opción “ACEPTO” podrá acceder a las preguntas de la encuesta.


## Anexo 6 – Print screen de la encuesta

### Encuesta sobre Características de la Alimentación Habitual

micaelarattagan@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

\* Indica que la pregunta es obligatoria



Si vivís en Nordelta, te invitamos a participar de una investigación que se está llevando a cabo para estudiar la alimentación habitual de la población. El trabajo se titula "Evaluación de la adherencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina en habitantes de Nordelta, mayores a 18 años en el año 2024" y la investigadora principal es Vanina Torrecilla. **La misma tiene una duración de 3 minutos.**

Para hacerlo deberás primero aceptar el consentimiento informado que se presenta al principio de la encuesta. **Tu participación es completamente voluntaria, y el cuestionario es anónimo.** Los datos serán tratados con confidencialidad como solicita la investigación científica. **Contenida en**

<https://docs.google.com/document/d/1oL5mmhxcAqD6UsJx0QM0cenUYGD40Ni5iWPbnWiX3QE> Si necesitas consultar sobre el cuestionario o te surgen inquietudes al empezar podés escribir a la investigadora principal del estudio: Vanina Torrecilla (VTorrecilla-ext@austral.edu.ar) o a Micaela Rattagan (mirattagan@mail.austral.edu.ar)

*"He leído la hoja de información del Consentimiento Informado, he recibido una explicación satisfactoria sobre los procedimientos del estudio y su finalidad. He quedado satisfecho con la información recibida, la he comprendido y se me han respondido todas mis dudas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria. Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar mi decisión al investigador principal responsable del estudio."*

Acepto

No acepto

**¿Vivís en Nordelta? \***

Sí

No

---

**¿Cuál es tu rango de edad? \***

18-24 años

25-34 años

35-49 años

50-64 años

+65 años

---

**Sexo asignado al nacer \***

Hombre

Mujer

---

**Consumo de grupo de alimentos**

En general tomando en cuenta la última semana...

**1. ¿Consumiste al menos 5 porciones de frutas y verduras la mayoría de los días? (solas y/o en preparaciones) sin contar papa, mandioca, choclo y batata. \***

*(1 porción equivale a ½ plato de verduras o 1 fruta/verdura)*

Sí

No

---

**2. ¿Consumiste al menos 4 porciones de legumbres, papa, batata, cereales como: arroz blanco, pastas, empanadas, tartas y pan la mayoría de los días? \***

*1 porción equivale a 60 g de pan (1 mingón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas ½ taza) 1 papa mediana, ½ choclo o, ½ mandioca.*

Sí

No

Sección sin título

**5. ¿Consumiste al menos 1 porción de carne y huevo la mayoría de los días? \***

*1 porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (vaca, pollo, pescado, cerdo, entre otros) o 1 huevo.*

- Sí
- No

Motivo de no consumo de carnes o huevos

No consumo el grupo de alimentos mencionado, por motivos de:

- Salud
- Religión
- Soy vegano/vegetariano
- Otros

## Encuesta sobre Características de la Alimentación Habitual

Muchas gracias por participar!

[Enviar otra respuesta](#)

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Ministerio de Educación. Alimentos: historia, presente y futuro [Internet]. 2014. Available from: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005266.pdf>
2. Contreras J, Garcia M. ALIMENTACION Y CULTURA: PERSPECTIVAS ANTROPOLOGICAS. Barcelona: Editorial Ariel; 2005.
3. Latham M. Factores sociales y culturales en la nutrición. In: NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO EN DESARROLLO. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 2002. (Factores sociales y culturales en la nutrición).
4. Antún C, Amicone MB, Bitar M. La alimentacion es cultura [Internet]. Ministerio de Desarrollo Social Argentina; Available from: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/siso\\_modulo\\_2\\_la\\_alimentacion\\_es\\_cultura.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/siso_modulo_2_la_alimentacion_es_cultura.pdf)
5. Hopwood, C.J, Zizer, J.N, Nissen, A.T. Paradoxical gender effects in meat consumption across cultures. Sci Rep. 2024 Jun 13;14(13033):1–8.
6. Aguirre P. Qué Puede Decirnos una Antropóloga sobre Alimentación. Hablando sobre Gustos, Cuerpos, Mercados y Genes. Universidad Nacional de San Martín.; 2007.
7. El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 2020. Available from: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c363cb5d-a2d2-40ea-abf3-1c10988bd540/content>
8. Ramogini ME, Amicone MB. Alimentación y género [Internet]. Ministerio de Desarrollo Social Argentina; 2022. Available from: [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/siso\\_modulo\\_5\\_alimentacion\\_y\\_genero.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/siso_modulo_5_alimentacion_y_genero.pdf)
9. Productos comestibles ultraprocesados: Una amenaza global a la salud pública. UNC UPP [Internet]. 2021 May; Available from: [https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/04/UPF\\_ultra-processed\\_food\\_fact\\_sheet\\_Spanish\\_espanol.pdf](https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/04/UPF_ultra-processed_food_fact_sheet_Spanish_espanol.pdf)
10. Alimentos ultraprocesados: adictivos y peligrosos. Ceprofar [Internet]. 2020 Jul 20; Available from: <https://www.ceprofar.com.ar/2020/07/20/alimentos-ultraprocesados- adictivos-y-peligrosos/>
11. CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE NUTRICION [Internet]. Organizacion Mundial de la Salud; 1993. Available from: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/202894/WHA46\\_6\\_spa.pdf?sequence=1#:~:text=La%20Conferencia%20Internacional%20sobre%20Nutrici%C3%B3n,paliar%20los%20problemas%20de%20nutrici%C3%B3n](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/202894/WHA46_6_spa.pdf?sequence=1#:~:text=La%20Conferencia%20Internacional%20sobre%20Nutrici%C3%B3n,paliar%20los%20problemas%20de%20nutrici%C3%B3n)



12. Miniterio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Argentina [Internet]. 2016. Available from: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>
13. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. [Internet]. Ministerio de Salud; 2018. Available from: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)
14. Ovalo nutricional [Internet]. Available from: [https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/publicaciones/calidad/Consumidor/IM AN\\_ovalo.pdf](https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/publicaciones/calidad/Consumidor/IM AN_ovalo.pdf)
15. Abeyá A, Durán P, Mangialavori G, Biglieri L, Kogan L. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Ministerio de Salud; 2007.
16. Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 4° [Internet]. Ministerio de Desarrollo Social Argentina; 2019. Available from: [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf)
17. Valenti L. Actualización de las GAPA. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) [Internet]. Available from: <https://www.aadynd.org.ar/dieta/seccion.php?n=61>
18. OPS. OPS/OMS celebra la Reglamentación de la ley de promoción de la alimentación saludable de Argentina. 2022; Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/29-3-2022-opsoms-celebra-reglamentacion-ley-promocion-alimentacion-saludable-argentina>
19. Girbal-Blacha N. La Argentina Rural. Reflexiones históricas sobre las mutaciones del “granero del mundo.” ENCLAT [Internet]. 2019;III. Available from: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/174841/CONICET\\_Digital\\_Nro.dda0bc87-909e-42b7-ad10-4172d8f79617\\_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/174841/CONICET_Digital_Nro.dda0bc87-909e-42b7-ad10-4172d8f79617_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
20. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). COSTO Y ASEQUIBILIDAD DE UNA DIETA SALUDABLE. In: EL ESTADO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y LA NUTRICIÓN EN EL MUNDO 2023 [Internet]. 2023. Available from: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/faf73d06-b656-4732-82e1-bdd37e16caee/content/state-food-security-and-nutrition-2023/cost-affordability-healthy-diet.html>
21. Giacobone G, Tiscornia MV, Guarnieri L, Castronuovo L, Mackay S, Allemandi L. Measuring cost and affordability of current vs. healthy diets in Argentina: an application of linear programming and the INFORMAS protocol. BMI Public Health [Internet]. 2021;21(891). Available from: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8111730/pdf/12889\\_2021\\_Article\\_10914.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8111730/pdf/12889_2021_Article_10914.pdf)



22. Steenhuis I, Waterlander W, De Mul A. Consumer food choices: the role of price and pricing strategies. *Public Health Nutrition* [Internet]. 2011;14(12). Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/consumer-food-choices-the-role-of-price-and-pricing-strategies/4B275C4E232BAEE39FE2539F1E99365C>
23. Rao mayuree, Afshin A, Singh G, Mozaffarian D. Do healthier foods and diet patterns cost more than less healthy options? A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* [Internet]. 2013;3. Available from: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/3/12/e004277.full.pdf>
24. Zapata ME, Bertollo M. Patrones de consumo de alimentos y bebidas según los ingresos del hogar de acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) del año 2012-2013. *DIAETA*. 2015;33(153):7–18.
25. Crecimiento económico, hambre y malnutrición: El aumento de los ingresos y los cambios en el consumo de alimentos. In: *E L E S T A D O D E L A I N S E G U R I D A D A L I M E N T A R I A E N E L M U N D O*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.; 2012. p. 15–29.
26. Estadística y Censos - INDEC. Encuesta Nacional de Gasto de Hogares 2017-2018 [Internet]. 2019. (1a edición). Available from: [https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/sociedad/engho\\_2017\\_2018\\_informe\\_gastos.pdf](https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/sociedad/engho_2017_2018_informe_gastos.pdf)
27. Zapata ME, Rovirosa A, Carmuega E. EVALUACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA: INEQUIDAD SEGÚN NIVEL DE INGRESO Y POR REGIÓN. *Rev Argent Salud Pública* [Internet]. 2022;14(e68). Available from: <https://rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/737/747>
28. Zapata ME, Rovirosa A, Carmuega E. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Salud Colect* [Internet]. 2016;12(4). Available from: <https://www.scielosp.org/article/scol/2016.v12n4/473-486/es/>
29. Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC. Canasta básica alimentaria Canasta básica total [Internet]. Ministerio de Salud Argentina; 2020. (1a edición). Available from: [https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/sociedad/preguntas\\_frecuentes\\_cba\\_cbt.pdf](https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/sociedad/preguntas_frecuentes_cba_cbt.pdf)
30. Sergio B. Canastas de Alimentos: modificaciones para mejores Políticas Alimentarias [Internet]. Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA); S/F. Available from: <https://cepea.com.ar/wp-content/uploads/2022/07/cepea-y-canastas-de-alimentos.pdf>

31. Rippin H, Hutchinson J, Greenwood D, Jewell J, Breda J, Martin A. Inequalities in education and national income are associated with poorer diet: Pooled analysis of individual participant data across 12 European countries. PLoS ONE [Internet]. 2020;15(5). Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232447>
32. Miller LMS, Cassady DL. The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*. 59(2).
33. Girola MF. El surgimiento de la megaurbanización Nordelta en la Región Metropolitana de Buenos Aires: consideraciones en torno a las nociones de ciudad-fragmento y comunidad purificada\*. 2007;22(2). Available from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-72102007000200363](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-72102007000200363)
34. Janoschka M. NORDELTA – CIUDAD CERRADA. EL ANÁLISIS DE UN NUEVO ESTILO DE VIDA EN EL GRAN BUENOS AIRES. REVISTA ELECTRÓNICA DE GEOGRAFÍA Y CIENCIAS SOCIALES [Internet]. VII, num. 146(121). Available from: [https://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-146\(121\).htm](https://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-146(121).htm)
35. Encuesta de la ENNYS [Internet]. Available from: <http://datos.salud.gob.ar/dataset/2d008878-d0d7-44d8-a6f8-e5ec1ed769fe/resource/1b4dd758-7fb6-42cc-960a-f165307c5adc/download/cuestionario-13-a-17-anos.pdf>
36. Situación alimentaria de la población adulta en Argentina: ¿Dónde estamos y a dónde vamos? [Internet]. Fundación InterAmericana del Corazón; 2023 Sep. Available from: [https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2023/10/2309\\_doc\\_ennys\\_adultos.pdf](https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2023/10/2309_doc_ennys_adultos.pdf)
37. Britos S, Albornoz M. ¿CÓMO COMEN LOS ARGENTINOS? Consumos, brechas y calidad de dieta [Internet]. Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA); 2021. Available from: <https://cepea.com.ar/wp-content/uploads/2022/06/como-comen-los-argentinos-albornoz-britos.pdf>
38. Maria V. Consumo de alimentos elaborados y de comidas listas en consumidores de buenos aires. *Scielo* [Internet]. 2009;15(29). Available from: [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-03542009000200010](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-03542009000200010)
39. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Organización Panamericana de la Salud (OPS); 2015. Available from: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)
40. Araya M, Atalah E. FACTORES QUE DETERMINAN LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS EN FAMILIAS DE SECTORES POPULARES. *Rev Chil nutr* [Internet]. 2002;29(3). Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300006)



41. Ojeda Gonzales J, Goering CJ. Factores que influyen en la alimentación en estudiantes adolescentes de una telesecundaria del estado de Zacatecas. CiNTEB [Internet]. S/F;S/V(S/S). Available from:  
<https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/cinteb/article/download/1926/1625#:~:text=Los%20factores%20que%20afectan%20la,la%20disponibilidad%20econ%C3%B3mica%2C%20entre%20otros>.
42. Tellez Silva BC. Factores relacionados en la elección y consumo de alimentos. Psic- Obesidad [Internet]. 2019;9(36). Available from:  
<https://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/download/80553/70985>