Estudio comparativo entre el patrón de alimentación de Argentina con las recomendaciones internacionales

Hunziker, C. (1,2), Díaz, M. P. (1,2), León, A.E. (3,4)

(1) Instituto de Investigación en Ciencias de la Salud (INICSA). UNC-CONICET. Córdoba, Argentina

(2) Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Argentina

(3) Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos Córdoba (ICYTAC), UNC-CONICET, Argentina

(4) Facultad de Ciencias Agropecuarias, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

carodavi33@gmail.com

RESUMEN

Actualmente los sistemas alimentarios están amenazando la salud y la sustentabilidad ambiental. Los mecanismos de mercado estimulan la producción alimentaria hasta poner en peligro al planeta y promover un patrón alimentario caracterizado por el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados que contienen grandes cantidades de calorías y un valor nutritivo escaso y, disminución del consumo de frutas, verduras, legumbres, granos integrales y semillas. En términos de salud, esta situación, es una de las principales causas que llevan a que la obesidad sea una pandemia y las enfermedades no transmisibles una de las primeras causas de muerte. Se propone comparar: los hábitos alimentarios en un área testigo argentina con el patrón alimentario saludable y sostenible que propone The EAT-Lancet Commission; el consumo que dicha comisión describe para América Latina (AL) con el de Argentina y la disponibilidad de cada grupo de alimentos en Argentina con el patrón propuesto por Lancet. Se utilizaron fuentes de datos secundarios: dieta de Referencia Saludable The EAT-Lancet Commission; hoja de balance alimentaria Argentina; patrones alimentarios de un área testigo argentina identificados por el Grupo Epidemiológico ambiental del Cáncer en Córdoba. Se tomó de referencia 11 grupos alimentarios propuestos por la Comisión**.** La dieta descripta por la comisión de Lancet para la región de LA no es representativa de Argentina, ya que el consumo de carnes supera ampliamente al de AL y los granos enteros, legumbres y vegetales almidonosos se consumen en menor cantidad. Las diferencias se acentúan al comparar el consumo en Argentina y las recomendadas internacionalmente, mostrando excesivo consumo de carnes roja y de pollo, y menos de pescado, elevado consumo de harinas refinadas y bajo de granos enteros y legumbres. En relación a la disponibilidad alimentaria argentina, superan los requerimientos para cumplir con la dieta reomendada en carnes, vegetales almidonosos, huevos y granos enteros; otros productos, como vegetales y pescado no alcanzan a cubrir las recomendaciones internacionales. El principal reto es promover un cambio de hábitos alimentarios, tomando de referencia las recomendaciones internacionales en términos de salud y sustentabilidad, teniendo en cuenta aspectos culturales y con perspectiva de derechos. En este sentido, se destaca la importancia de incluir a las dietas saludables como herramienta para contribuir simultáneamente a la sustentabilidad del sistema agroalimentario y al mejoramiento de la salud. Es imprescindible promover un cambio cultural con respecto a los hábitos alimentarios en la población a través de campañas educativas para disminuir el consumo de carnes y harinas e incrementar el de granos enteros, legumbres, pescado y frutos secos, además, se deben superar los obstáculos de provisión mediante políticas públicas que planifiquen estrategias para garantizar el acceso a los alimentos promovidos.

Palabras claves

Salud, Sustentabilidad Ambiental, Hábitos Alimentarios