

Transición saludable y sostenible en Argentina

Mariana Albornoz^{1,2} , Sergio Britos^{1,2} .

Resumen: Transición saludable y sostenible en Argentina. Introducción.

Inseguridad alimentaria, malnutrición por exceso, patrones alimentarios poco saludables e insostenibles y encarecimiento diferencial de los alimentos más nutritivos, son los factores que intervienen en el complejo panorama alimentario de la población argentina y constituyen sendos desafíos contemporáneos que requieren de cambios en la forma en que se producen, distribuyen, comercializan y consumen los alimentos. **Objetivo.** Diseñar un modelo de cambios dietarios de transición alimentaria adecuado en términos nutricionales y adaptado a las particularidades del escenario local. **Materiales y Métodos.** Sobre las principales brechas de excesos dietarios del patrón alimentario argentino se diseñó una matriz de cambios dietarios, considerando tres dimensiones: cantidades, ocasiones y diversificación, transicionales hacia el modelo de referencia (EAT-Lancet) y se determinaron las implicancias económicas del proceso de cambio dietario propuesto.

Resultados. Se identificaron 20 estrategias de adaptación dietaria para acortar parcialmente las brechas de carnes (máximo 25%), alimentos feculentos (máximo en torno a ½) y sus productos derivados; priorizando aquellos frescos, estacionales y de cercanía. La combinación de cambios dietarios implicaría un ahorro neto de 11% comparado con una canasta saludable. **Conclusión.** La transición alimentaria hacia modelos más saludables y sostenibles debe considerar cambios flexibles, progresivos y factibles; resguardando los factores socioculturales característicos de la población argentina. Su implementación y mantenimiento requiere de políticas públicas efectivas y voluntad de los diversos actores involucrados, incluyendo a los propios consumidores. **Arch Latinoam Nutr 2023; 73(3) S2: 92-100.**

Palabras clave: transición, sistema alimentario sostenible, dieta saludable, Argentina.

Abstract: Transition healthy and sustainable in Argentina. Introduction.

Food insecurity, overnutrition, unhealthy and unsustainable dietary patterns and disproportionate increase in the cost of nutritious foods are the factors that play an important role in the complex nutritional food landscape of the Argentine population and represent contemporary challenges that require changes in the way food is produced, distributed, marketed, and consumed. **Objective.** Design a model of dietary transition changes that is nutritionally adequate and adapted to the specificities of local scenario. **Materials and methods.** Regarding the main excesses in the dietary pattern of the Argentinean population, a matrix of dietary changes was designed, considering three dimensions: quantities, occasions and diversification, transitioning towards the reference model (EAT-Lancet). The economic implications of the change process were determined.

Results. 20 dietary adaptation strategies were identified to partially reduce the gaps in meat (maximum 25%), starchy foods (maximum around ½) and their derivatives products; prioritizing those that are fresh, seasonal and locally sourced products. The combination of dietary changes would imply a net savings of 11% compared to a healthy food basket. **Conclusion.** The dietary transition towards healthier and more sustainable models must consider flexible, progressive and feasible changes; the sociocultural factors characteristic of the population. Its implementation and maintenance requires effective public policies and the willingness of the various actors involved, including consumers themselves. **Arch Latinoam Nutr 2023; 73(3)S2: 92-100.**

Keywords: transition, sustainable food system, healthy diet, Argentina.

Introducción

La situación alimentaria y nutricional de la población argentina se desenvuelve en un contexto de vulnerabilidad social. La inseguridad alimentaria afecta al 18,6% de los hogares (1) y

¹Universidad Nacional de Entre Ríos. Gualeguaychú - Argentina; ²Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación. Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina.

Autor para la correspondencia: Mariana Albornoz, e-mail: mariana.albornoz@uner.edu.ar



la malnutrición por exceso a 7 de cada 10 adultos (2). Esta situación se acompaña por patrones alimentarios poco saludables e insostenibles (3) y un persistente proceso inflacionario que limita el acceso a los alimentos (4).

Se ha documentado que el patrón alimentario actual en Argentina es poco diverso (5, 6) y presenta desequilibrio en relación con las recomendaciones locales (7), determinando brechas por déficit para los alimentos más nutritivos, verduras, frutas y legumbres, cereales integrales, pescado, frutos secos y semillas, y por exceso, principalmente en carnes rojas, alimentos feculentos y en productos no nutritivos fuente de nutrientes críticos (5).

Paralelamente, la forma en la que se producen, distribuye, comercializan y consumen los alimentos, implican diversas y significativas dimensiones de impacto ambiental (8-10), vinculadas a la tendencia hacia el consumo de alimentos de largas cadenas productivas con alto grado de procesamiento industrial (11). La propuesta de "Dieta Planetaria" de la *Comisión EAT-Lancet* (12) ha puesto en discusión alternativas de transición hacia ese modelo alimentario ideal, adaptándolo a las particularidades de cada población, en línea con la agenda de organismos internacionales (13) y con los *Objetivos de Desarrollo Sostenible*.

En el ámbito local también se ha planteado la necesidad de revertir el patrón alimentario habitual hacia dietas más saludables y sostenibles, identificando las potenciales barreras de aplicación (14). Este equipo de investigación ha presentado dos modelos dietarios poblacionales contemplando sus implicancias nutricionales, ambientales y productivas, en adecuación entre las tendencias internacionales y el escenario local, resultando sendas propuestas normativas, una que refleja un modelo flexitariano y otra a base de plantas (15).

Sin embargo, de acuerdo con el contexto regional (16), en Argentina-particularmente

con el 40% de su población en condiciones de pobreza (17), el acceso a una dieta saludable se ve restringido por un constante aumento de precios que está relacionado al marcado proceso inflacionario que afecta principalmente a los alimentos más nutritivos y menos consumidos (18). Actualmente la disparidad de costos entre la Canasta Básica Alimentaria (CBA) y una canasta de referencia es superior al 60% (19).

Los factores de orden sociocultural también plantean límites ante la necesidad de un cambio dietario saludable y sostenible: el fuerte arraigo de la población argentina por alimentos de baja calidad nutricional asociados a preparaciones culinarias tradicionales que vehiculizan los excesos dietarios, caracterizados por cortes grasos y porciones abundantes de carnes rojas, el alto consumo de pan blanco y harinas refinadas en varias preparaciones o consumir con frecuencia sándwiches de fiambres, así como altas cantidades de bebidas azucaradas o mate dulce (5, 11, 20, 21).

Todas estas implicancias actúan en forma convergente y requieren articulación entre los actores involucrados y adopción de intervenciones efectivas, aunque en sintonía con las particularidades de la sociedad para que los patrones alimentarios y el entorno que los condiciona se modifiquen positivamente en forma progresiva y factible (22).

El propósito de este trabajo fue diseñar un modelo de cambios dietarios de transición adecuado en términos nutricionales y adaptado a las particularidades de la población argentina y el escenario local. Se identificaron las características principales del patrón alimentario argentino implicado en el cambio dietario, se definieron estrategias de consumo transicional hacia una alimentación más saludable y sostenible tomando como referencias el modelo de "Dieta Planetaria" y se analizaron sus implicancias económicas.

Materiales y Métodos

Se realizó un estudio de tipo observacional descriptivo del patrón alimentario de la población argentina, a partir de los datos de consumo aparente-kg/día/Adulto Equivalente (AE)- de la última Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018 (ENGHo) (23).

La muestra se focalizó en grupos de alimentos que, a pesar de su condición de “protectores o nutritivos” según las Guías Alimentarias para la Población Argentina (7), representan fuentes de excesos dietarios en el patrón alimentario local; entre ellos las carnes y los cereales (5, 20). Como parte del análisis se incluyeron productos derivados de los grupos anteriores pero cuyo consumo debe limitarse (consumo ocasional) por su alto contenido de nutrientes críticos para la salud.

Brechas de exceso dietario y preferencias culinarias

La condición como fuente de excesos dietarios se determinó analizando las diferencias porcentuales o brechas entre consumos aparentes (23) y recomendaciones de consumo saludable y sostenible (15). La brecha de carne vacuna y aviar en conjunto fue de 154% y la de alimentos feculentos en general 100%. La del conjunto de alimentos ocasionales, entre los que se encuentran los seleccionados fiambres y embutidos, pizzas, empanadas, galletitas y/o productos de panificación dulces y salados fue de 63%.

Para precisar la procedencia de las fuentes de excesos dietarios, se identificaron los alimentos que concentran el 66 % de los consumos en cada grupo. El listado estuvo compuesto originalmente por 62 productos que luego se agruparon en 10 categorías definitivas: carne vacuna, carne aviar, papa, pan blanco, harina de trigo, arroz, fideos, fiambres y embutidos, galletitas y bizcochos salados, y galletitas y panificados dulces. Dichos alimentos, conforman un ranking liderado por el consumo de carnes vacuna (53 kg/año/AE) y cuyo piso (galletitas y panificados dulces) representa un consumo de 4,4 kg/año/AE.

El consumo aparente (ENGHo) fue convertido a consumo por ocasión de ingesta a partir de las frecuencias de consumo semanal por categorías de alimentos ya conocidas del patrón alimentario argentino (2, 20) y se expresaron como consumo semanal por adulto equivalente. Posteriormente para cada una de las categorías de alimentos seleccionadas se identificaron las preparaciones culinarias más habituales (20) y por las cuales estos alimentos se vehiculizan en el patrón alimentario. Esas preparaciones, en tanto vectores de los excesos, fueron el objetivo del cambio dietario.

Estrategias para el inicio de una transición hacia una alimentación saludable y sostenible

Se establecieron alternativas de cambios dietarios transicionales aplicables a los alimentos fuente de excesos dietarios considerando criterios de alimentación saludable y sostenible y las características socioculturales del patrón alimentario argentino.

Para ello se elaboró un esquema de cambios dietarios para (i) los alimentos más representativos de excesos, según (ii) las preparaciones habituales que tienen a esos alimentos como ingredientes. Ambos elementos actúan como vectores de exceso por medio de tres posibles componentes: alta frecuencia u ocasiones de consumo; tamaño (grande) de las porciones; y monotonía de las elecciones alimentarias (disminuyendo oportunidades de cambio y mejoría de la dieta). Por último, (iii) se establecieron 2 alternativas de cambios “pro-transición” según cada categoría de alimentos: a) disminución de cantidad consumida (por porción o menos ocasiones de consumo) y b) reemplazo parcial por alimentos con mejor perfil nutricional y de menor impacto ambiental.

La meta inicial de cambio se definió, de forma arbitraria, pero considerada factible en términos de capacidad productiva y practicidad (24), en 25% de reducción del consumo, alcanzable a través de una o ambas de las alternativas mencionadas en el párrafo anterior en forma combinada.

Aplicadas las reducciones del 25%, se calcularon nuevamente brechas por grupos de alimentos determinando el porcentaje de reducción de la brecha por cada cambio dietario aplicado y la reducción potencial máxima si cada cambio se aplicase en función a las frecuencias de consumo de cada alimento.

Implicancias económicas del cambio dietario

Se calcularon los costos del proceso inicial (25%) de cambio dietario en dos escenarios: (i) el ahorro alcanzable si se aplica la primera alternativa - reducción de la cantidad consumida de cada exceso dietario- y (ii) el que surge si se combina la primera alternativa en partes iguales con la segunda.

Ambos escenarios fueron calculados en forma individual - cada vez que se aplica cada cambio en cada alimento fuente de exceso- o en forma semanal- aplicados según la frecuencia semanal de consumo de cada producto-. Los precios aplicados se registraron en comercios minoristas del Área Metropolitana de Buenos Aires durante el mes de septiembre de 2023. Los costos por ocasión de cambio se proyectaron a costo semanal y mensual con la finalidad de estimar un escenario potencial de implicancias económicas.

Resultados

Las Tablas 1, 2 y 3 visibilizan el proceso lógico de cambios dietarios transicionales propuestos, identificando para cada forma de consumo habitual alternativas de reemplazo por otras que se encuentran disponibles y son factibles si el cambio se realiza progresivamente y con base en formas de preparación que no resulten totalmente disruptivas de las preparaciones reemplazadas.

La Tabla 4 refleja la mínima unidad (por ocasión de cambio) de reducción de brechas en los dos grupos de alimentos excedentarios. Las carnes lideran el *ranking* de disminución posible de excesos, el plan blanco entre los feculentos y los fiambres y embutidos entre los alimentos de consumo ocasional. Cuando los cambios se visibilizan en la semana, aplicando a cada producto su frecuencia de consumo respectiva, la disminución podría alcanzar una reducción de entre un 15% y casi una quinta parte de las brechas.

La Tabla 5 refleja los ahorros potenciales por ocasión de cambio y en cada producto según se aplique solamente una reducción

Tabla 1. Esquema de cambios dietarios para las categorías de alimentos del grupo carnes y sus preparaciones habituales.

Categorías de alimentos	Preparaciones habituales	Cambios dietarios	
		Alternativa 1	Alternativa 2
Carne vacuna y/o aviar (cortes grasos y semigrasos)	Salsa Guiso Estofado Hamburguesa Albóndiga Tartas/ Empanadas	Disminución del tamaño de porción (-25%)	Reemplazo parcial (-25%) por proteínas vegetales; opciones a base de legumbres (en grano o en su versión texturizada)
	Carne vacuna y/o aviar (cortes semigrasos y magros)	Milanesa Bife	Reemplazo parcial (-25%) por proteínas vegetales; opciones a base de legumbres (en grano o en su versión texturizada)

Tabla 2. Esquema de cambios dietarios para las categorías de alimentos del grupo feculentos y sus preparaciones habituales.

Categorías de alimentos	Preparaciones habituales	Cambios dietarios	
		Alternativa 1	Alternativa 1
Pan blanco	Sándwiches Pan (acompañando otras comidas)	Disminución de ocasiones de consumo (-25%)	Reemplazo parcial (-25%) por otras opciones: ej.: variedades de panificados integrales o con semillas u otras harinas no refinadas; cereales integrales.
Papa	Guarnición (Puré) Pastel de papas Tortilla Guiso	Disminución del tamaño de porción (-25%)	Reemplazo parcial (-25%) por otros alimentos: Vegetales no feculentos en puré/tortillas; Legumbres en puré o tortillas.
Harina de trigo refinada	Pizza, Tapas de hojaldre en empanadas y tartas	Disminución de ocasiones de consumo (25%)	Reemplazo parcial (-25%) por harinas en su versión integral o de legumbres.
Arroz blanco	Guiso Con salsa Guarnición	Disminución del tamaño de porción (-25%)	Reemplazo parcial (-25%) por arroz integral u otros granos enteros o cereales integrales.
Fideos		Disminución del tamaño de porción (-25%)	Reemplazo parcial (-25%) por pastas integrales u opciones a base de legumbres

Tabla 3. Esquema de cambios dietarios para las categorías de alimentos de consumo ocasional derivados de carnes y alimentos feculentos.

Alimentos vectores de excesos dietarios	Preparaciones habituales	Cambios dietarios	
		Alternativa 1	Alternativa 2
Fiambres y embutidos	Parrilla Picada * Tartas / Empanadas	Disminución de ocasiones de consumo (-25%)	Diversificación por opciones de picada saludable: vegetales a la parrilla; untable de legumbres (picada)
Galletitas y panificados dulces	**	Disminución de ocasiones de consumo (-25%)	Reemplazo parcial por otras opciones similares a base de harinas integrales o con salvado o de legumbres.
Galletitas y bizcochos salados	**	Disminución de ocasiones de consumo (-25%)	Reemplazo parcial por otras opciones similares a base de harinas integrales o con salvado o de legumbres.

*Picada: es una entrada o comida típica entre la población argentina, que suele incluir fiambres y embutidos, snacks salados, quesos varios, salsas, entre otros alimentos de consumo ocasional.

** No aplica. Suelen consumirse de forma aislada, fuera de los momentos principales de comida.

Tabla 4. Porcentaje potencial en la reducción de las brechas excedentarias por categoría de alimentos al aplicar los cambios dietarios propuestos, por ocasión y en el período semanal.

Categorías de alimentos	Brechas de exceso (%)	Reducción potencial de la brecha por ocasión de cambio dietario (%)	Reducción potencial de la brecha por aplicación máxima* en una semana (%)
Carne vacuna	154	5,2	24,6
Carne aviar		4,8	
Papa		1,4	
Pan blanco	100	1,7	18,3
Harina de trigo refinada		1,3	
Arroz blanco		0,5	
Fideos		0,5	
Fiambres y embutidos		3,7	
Galletitas y bizcochos salados	63	1,5	15,4
Galletitas y panificados dulces		1,3	

*Máxima de cambio dietario: combinación de las dos alternativas por categoría de alimentos.

Tabla 5. Diferencia de costos económicos (*) por oportunidad de cambio dietario en categorías de alimentos estudiadas, según alternativa aplicada.

Categorías de alimentos	Diferencia de costos alternativa 1	Diferencia de costos alternativa 2
Carne vacuna	- \$290,4.-	- \$221,4.-
Carne aviar	- \$87,5.-	- \$26,2.-
Papa	- \$31,5.-	**
Pan blanco	- \$43,3.-	+ \$4,8.-
Harina de trigo refinada	- \$18.-	- \$5,3.-
Arroz blanco	- \$10,2.-	+ \$1,4.-
Fideos	- \$10,2.-	+ \$1,4.-
Fiambres y embutidos	- \$136,5.-	- \$109,2.-
Galletitas y bizcochos salados	- \$16,8.-	- \$5,6.-
Galletitas y panificados dulces	- \$29,5.-	- \$20.-

* Pesos argentinos, septiembre 2023. Tipo de cambio con dólar americano U\$S 1 = \$365,5.- (cotización Banco Nación).** No significativo.

de su consumo de 25% o se realice un reemplazo parcial de mejor calidad en términos de alimentación saludable y sostenible. Los mayores ahorros ocurren en carne vacuna, fiambres y embutidos, y carne aviar respectivamente. Cuando se aplica la alternativa 2, los márgenes de ahorros disminuyen al contabilizarse los costos de los alimentos de reemplazo.

En la hipótesis (teórica) de realización de cambios combinados - la mitad de las ocasiones por disminución y la otra mitad por reemplazo- el ahorro semanal por adulto equivalente sería de \$1363 semanales, que al expresarlo mensualmente equivale al 13,4% del costo del Canasta Básica de Alimentos (CBA) (25) o al 10,8% de la propuesta local de Canasta saludable y sostenible, modelo flexitariano (15).

Discusión

Los principales hallazgos de esta investigación se focalizaron en tres grupos de alimentos característicos de excesos dietarios del patrón alimentario argentino. Una vez identificadas las principales preparaciones o formas culinarias a través de las cuales se los incorpora en la dieta, el trabajo aporta 20 estrategias factibles, basadas en un inicial y gradual cambio sobre el consumo basal, que permita disminuir su exceso o bien complementarlo con un consumo incremental de otros alimentos que permitan la transición progresiva hacia un modelo dietario más saludable y sostenible.

Cada cambio, de forma aislada, implica una pequeña reducción de las brechas excedentarias, pero la oportunidad de producir todos los cambios en forma simultánea y en un período semanal podría reducir casi una cuarta parte de la brecha de carne vacuna y aviar o un quinto de la de alimentos feculentos y, ambas magnitudes podrían ser mayores si además se modifican (reduciendo o reemplazando por mejores opciones) los consumos ocasionales basados en esos alimentos. Si en el caso de carne vacuna, fiambres y embutidos se producen reemplazos en mayores proporciones (ej.

50%), el ahorro potencial sería mucho mayor, ya que, el precio (por kg) de sus reemplazos es significativamente menor (75% aproximadamente).

Argentina es uno de los países del mundo con más alto consumo de carnes, en especial vacuna y en los últimos años con un crecimiento sostenido de la carne aviar. Entre ambas se superan 100 kg/persona/año (26). También es muy característico el consumo de pan blanco, presente muy típicamente como acompañante de las comidas principales y, de tres comidas rápidas de amplia aceptación social: sándwiches o picadas con fiambres, empanadas y pizza (27).

Todos estos consumos suman excesos en forma muy frecuente a lo largo de las semanas y suelen comportarse en forma inelástica al crecimiento de sus precios, limitando las posibilidades de cambios significativos en períodos cortos de tiempo. Más aún, las propias intervenciones de política económica suelen promover incentivos que profundizan las brechas en carnes y feculentos, en vez de, favorecer sus reemplazos progresivos por mejores opciones.

Son reiterados los intentos del Gobierno Nacional por facilitar el acceso a los alimentos, especialmente, aquellos de mayor preferencia sociocultural, en un contexto de inflación superior al 120% interanual (4). Desde congelamientos de precios en productos seleccionados, tales como, cortes de carnes vacuna populares (28) o el mantenimiento de fideicomisos para subsidiar el precio de la harina de trigo refinada (29) hasta el reciente incentivo fiscal de devolución del Impuesto al Valor Agregado (IVA - 21% en Argentina) en la compra de productos de la canasta básica local. Aunque paradójicamente gran parte de lo que se promueve no resulta ser lo más nutritivo ni sostenible ambientalmente (30).

Lo inverso sucede con alimentos que podrían reemplazar los consumos excesivos de carne vacuna y harinas refinadas: legumbres, harinas y panificados integrales y verduras no forman parte significativa de ninguna de las intervenciones gubernamentales orientadas a favorecer sus precios relativos.

Un análisis retrospectivo, entre enero de 2018 y marzo de 2023, sobre el precio de los alimentos ha documentado que de manera sostenida los costos de alimentos más nutritivos y deficitarios en la dieta poblacional aumentaron un 14% más que los menos nutritivos y excedentarios y que los alimentos en general. A la vez, ese comportamiento se verificó en forma sistemática en un 60% de las mediciones en el período analizado (18).

La vulnerabilidad socioeconómica que caracteriza a la población argentina no impide que las brechas excedentarias analizadas en este trabajo mantengan cierta homogeneidad entre niveles de ingresos y regiones geográficas (5). Por lo que la transición hacia patrones alimentarios saludables y sostenibles debería considerarse a través de políticas públicas de abordaje integral que permitan modelar los entornos donde se construyen y desarrollan los patrones alimentarios.

Aun reconociendo las múltiples barreras involucradas en el desafío de migrar hacia una alimentación más saludable a partir de sistemas alimentarios sostenibles ya planteadas por otros trabajos locales (3, 14), se entiende que esta transición podría ser una oportunidad para realizar intervenciones factibles, progresivas y flexibles que introduzcan, promuevan y mantengan, en primer lugar, cambios realistas; para luego establecer parámetros más exigentes (y necesarios). Cambios pequeños pero sostenidos en el tiempo y escalables.

En una mirada más focalizada y solo a modo de ejemplo, en Argentina existen alrededor de 20.000 escuelas y más de 4 millones de beneficiarios de los programas provinciales de alimentación escolar, de los cuales 56,2% se encuentran en situación de pobreza (17); en esos entornos las estrategias de cambio transicional presentadas en las Tablas 1 y 2 resultarían apropiadas y factibles y podrían significar una mejoría en la calidad nutricional de las prestaciones y una optimización de su presupuesto, generalmente muy limitado.

En el orden del compromiso individual, el esquema de cambios dietarios se presenta como una herramienta práctica y flexible ante cierta expectativa de los consumidores interesados por ser parte de la transición, pero tienen aún dudas sobre la manera de concretarlos (31). El mensaje que pretende impulsar este trabajo es que cada decisión de cambios resulta en un acercamiento paulatino y progresivo al objetivo deseado. Para ello será necesario la construcción de nuevos hábitos de compra y consumo consciente que estimulen una mejor relación con la cocina y los alimentos "reales", frescos, estacionales y de cercanía, revalorizando el rol de la proteína de origen vegetal en la mesa de los argentinos e implementando técnicas de reducción de desperdicios alimentarios.

Las limitaciones de este trabajo se derivan de que los cálculos de disminución de brechas y sus implicancias económicas si bien fueron realizadas partiendo de encuestas poblacionales sobre consumos aparentes y frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones, se han realizado bajo la forma de ejercicios teóricos.

Siendo este el primer trabajo que identificamos en el escenario local que aborda un proceso inicialmente pequeño, pero progresivo de transformación de la dieta poco diversa y saludable de los argentinos en el sentido propuesto por el modelo EAT-Lancet (12) y por las propuestas ya documentadas de canastas saludables y sostenibles locales (15) e insta a futuras investigaciones a implementar metodologías con modelos de intervención y evaluación sobre los consumos (y cambios) reales en la población.

Finalmente, un aspecto que se considera valioso e innovador es el análisis conjunto de alimentos fuente de excesos dietarios junto con la identificación de las formas o preparaciones culinarias que los vehiculizan. Esa conjunción ofrece soporte a los cambios propuestos ya que los mismos consideran el tipo de consumos y los momentos en que suelen consumirse, aspectos que forman parte de hábitos y costumbres de fuerte arraigo sociocultural. Este tipo de aspectos fue señalado por Darmon y Drewnowski (32) al mencionar que una dieta saludable debe identificar y puede incluir alimentos nutritivos y económicos que formen parte de la disponibilidad y el acervo cultural de la población.

Conclusiones

Este trabajo identificó 20 alternativas de cambios saludables y sostenibles, con base, en una secuencia lógica de transición alimentaria que articuló evidencia sobre los excesos dietarios y una forma práctica y factible de disminuirlos. Sus resultados pretenden ser insumo para el debate que se aproxima acerca de la actualización de las guías alimentarias en Argentina, instando a que en ellas se refleje la vasta evidencia científica sobre criterios de alimentación saludable para la población y para el planeta, pero con un sentido de progresividad y flexibilidad en la transición alimentaria para que los cambios, como los que se presentan en este trabajo, sean factibles y realizables por la población.

La transición alimentaria hacia modelos más saludables y sostenibles representa un desafío multisectorial que demanda la sinergia de los actores involucrados: (i) siendo tema de la agenda en políticas públicas eficientes que permita el acceso a una alimentación sana y sostenible, (ii) con acciones responsables por parte del sector privado; (iii) avanzando en caminos validados por la comunidad científica; (iv) acompañados por profesionales de la salud que continúen promoviendo la transición alimentaria y (v) ciudadanos comprometidos con el cambio.

Agradecimientos

Se agradece a las autoridades de la Universidad Nacional de Entre Ríos, particularmente a la Secretaría de Investigación de la Facultad de Bromatología por el apoyo financiero en la investigación que dio origen a este trabajo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de interés

Referencias

1. Bonfiglio JI, Vera J, Salvia A. Privaciones sociales y desigualdades estructurales. Condiciones materiales de los hogares en un escenario de estancamiento económico (2010-2022). Documento Estadístico – Barómetro de la Deuda Social Argentina -1ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Educa; 2023. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/16510>
2. Secretaria de Gobierno de Salud. 2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud: Indicadores priorizados. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud y Desarrollo Social; 2019. FALTA URL
3. Arrieta EM, Fischer CG, Aguiar S., *et al.* The health, environmental, and economic dimensions of future dietary transitions in Argentina. *SustainSci.* 2022;1-17. doi:10.1007/s11625-021-01087-7.
4. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Índice de precios al consumidor (IPC): Informe agosto 2023. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Economía, agosto 2023. https://www.indec.gov.ar/uploads/informesdeprensa/ipc_09_2338D7EF8261.pdf
5. Britos S, Albornoz M. ¿Cómo comen los argentinos? Consumos, brechas y calidad de dieta. *Diaeta.* 2022; 40(177), 90-105. e22040008
6. Gómez G, Cavagnari BM, Brenes JC, Quesada D, Guajaro V, Kovalsky. Grupo ELANS. Calidad y diversidad de la dieta en la población urbana de Argentina. *Medicina (B. Aires).* 2022; 82 (1): 81-90. PMID: 35037865.
7. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento metodológico. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: 2020. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>
8. Springmann M, Wiebe K, Mason-D'Croz D, Sulser TB, Rayner M, Scarborough P. Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *Lancet Planet Health.* 2018; 2 (10): e451-e461. [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(18\)30206-7](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(18)30206-7)
9. Clark MA, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple health and environmental impacts of foods. *PNAS.* 2019; 116 (46):23357-23362 <https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116>.
10. Fanzo J, Bellows AL, Spiker ML, Thorne-Lyman AL, Bloem MW. The importance of food systems and the environment for nutrition, *Am J Clin Nutr.* 2021; 113 (1):7-16. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa313>.
11. Zapata ME, Roviroso A. La alimentación en la Argentina: una mirada desde distintas aproximaciones: CAPA II: Consumo aparente de alimentos y nutrientes a nivel hogar / Zapata ME, Roviroso A(eds) - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2021. Libro digital, PDF. <https://cesni-biblioteca.org/archivos/CAPA-2.pdf>
12. Willett W, Rockström J, Loken B. *et al.* Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019; 393(10170):447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4).
13. FAO y OMS. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma: 2019. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>
14. Arrieta EM, González AD, Fernández RJ. Dietas saludables y sustentables, ¿Son posibles en la Argentina? *Ecol Austral.* 2021; 31(1): 148-169. <https://doi.org/10.25260/EA.21.31.1.0.1096>
15. Albornoz M, Britos S. Alimentación y sustentabilidad: propuestas dietarias sostenibles y posibles en la mesa de los argentinos. *Actual nutr.* 2022; 23(2): 103-110. <https://doi.org/10.48061/SAN.2022.23.2.96>

16. FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022: hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables. Santiago de Chile: FAO; 2023. <https://doi.org/10.4060/cc3859es>
17. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Incidencia de la pobreza y la indigencia en 31 aglomerados urbanos. Primer semestre de 2023. Informes técnicos. 7 (205). ISSN 2545-6636. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Economía; 2023.
18. Centro de Estudios sobre Política y Economía de la Alimentación (CEPEA). El deterioro sistemático de la economía alimentaria y sus implicancias en la calidad de la dieta. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CEPEA; 2023. Disponible en: <https://cepea.com.ar/el-deterioro-sistemático-de-la-economía-y-sus-implicancias-en-calidad-de-dieta/>
19. Vexler E. Comer sano, más caro que nunca: cuánto cuesta hoy tener una dieta saludable. Clarín: Sociedad. Disponible en: https://www.clarin.com/sociedad/comer-sano-cuesta-60-canasta-comun-subio-201000-agosto_0_d62We8GpTq.html.
20. Britos S, Chichizola N, Albornoz M y Almada S. Calidad de dieta y prácticas alimentarias en población adulta de Argentina en la perspectiva de procesos de transformación hacia modelos dietarios saludables y sostenibles. Proyecto de Investigación y Desarrollo. Facultad de Bromatología-Universidad Nacional de Entre Ríos; 2023. Resolución Consejo Superior 315/21.
21. Güiraldes C, Albornoz M, Britos S. Análisis de brechas en la calidad de dieta de la población argentina de 1 a 69 años. Estudio ABCDieta. Actualización en Nutrición. 2023; 24 (2): 103-110. <https://doi.org/10.48061/SAN.2022.24.2.83>
22. UNEP, FAO and UNDP. 2023. Rethinking Our Food Systems: A Guide for Multi-Stakeholder Collaboration. Nairobi, Rome and New York. <https://doi.org/10.4060/cc6325en>
23. Instituto Nacional de Estadística y Censos de Argentina. 4ta Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018: informe de gastos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Hacienda; 2019. ISBN 978-950-896-563-9.
24. Centro de Estudios sobre Política y Economía de la Alimentación (CEPEA). Implicancias de un cambio dietario hacia un patrón sustentable en la mesa de los argentinos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CEPEA; 2023. Disponible en: <https://cepea.com.ar/implicancias-de-un-cambio-dietario-hacia-un-patron-sustentable-en-la-mesa-de-los-argentinos/>
25. Instituto Nacional de Estadística y Censos de Argentina. Valorización mensual de la canasta básica alimentaria y de la canasta básica total. Gran Buenos Aires. Condiciones de vida 7 (15). ISSN 2545-6660. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Economía; agosto 2023.
26. Redacción Bloomberg Línea. Cuánta carne se consume en Argentina y la comparación con el resto del mundo. Disponible en: <https://www.bloomberglinea.com/latinoamerica/argentina/carne-en-argentina-cuanto-se-consume-y-comparacion-con-el-mundo/>
27. Kovalskys I, Cavagnari BM, Zonis L. et al. La pobreza como determinante de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS). Nutr Hosp. 2020; 37(1): 114-122. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02828>.
28. Ministerio de Economía. Programa Nacional Precios Justos. Disponible en: <https://www.argentina.gov.ar/economia/comercio/preciosjustos>.
29. Ministerio de Economía. Modificaciones en el Fideicomiso del Trigo: Fondo Estabilizador del Trigo Argentino (FETA). Disponible en: <https://www.argentina.gov.ar/noticias/actualizacion-de-los-valores-de-los-productos-del-fideicomiso-del-trigo-0>.
30. Administración Federal de Ingresos Públicos (AFIP). Programa Nacional "Compre sin IVA" Resolución General AFIP N° 5418/2023. Disponible en: <https://www.afip.gob.ar/reintegro/compre-sin-iva/>.
31. Fundación Vida Silvestre Argentina y WWF Brasil. Dietas Sostenibles y Saludables para el Cono Sur. Disponible en: https://wwfar.awsassets.panda.org/downloads/2023__dietas_sostenibles_y_saludables_para_el_cono_sur.pdf.
32. Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. Nutr Rev. 2015; 73(10):643-660. doi: 10.1093/nutrit/nuv027.