

Situación alimentaria de la población adulta en Argentina: ¿Dónde estamos y a dónde vamos?

Patrón de consumo de alimentos en la población adulta



Alto consumo de productos ultraprocesados en detrimento de alimentos naturales y mínimamente procesados, recomendados por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).



En los grupos de leche, yogur y quesos; y en frutas y verduras, el consumo promedio representa el **23% y el 32,14% de la recomendación**, respectivamente.



Este patrón de consumo atraviesa a todas las regiones y a todos los estratos sociales del país. La mala alimentación golpea más fuertemente a los sectores de NSE bajo, con un consumo significativamente mayor de alimentos de consumo opcional y cereales refinados, y un menor consumo de frutas y verduras y de leche, yogur y quesos.

Resulta prioritario avanzar con políticas que permitan revertir la situación alimentaria actual y proteger el derecho a una alimentación adecuada asegurando la accesibilidad, disponibilidad y asequibilidad de los alimentos saludables.

Introducción

La doble carga de malnutrición caracterizada por la coexistencia de malnutrición por déficit (desnutrición y carencia de nutrientes) junto con malnutrición por exceso (sobrepeso, obesidad o enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta) representa uno de los retos más importantes de Argentina¹. Según las últimas encuestas nacionales, en Argentina, la población adulta presenta una alta prevalencia de exceso de peso, hipertensión, diabetes, y enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, representando estas últimas la primera causa de muerte en el país y a nivel mundial^{2,3}.

Diversos estudios recientes vinculan la doble carga de malnutrición con el patrón de consumo inadecuado, caracterizado por un alto consumo de ultraprocesados con contenido excesivo de grasas, sodio y azúcares y carentes de nutrientes esenciales⁴⁻⁷. Este patrón de consumo se encuentra impulsado por el sistema alimentario y el entorno poco saludable⁸.

Recientemente, en Argentina, se ha aprobado la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable (PAS), una medida clave para mejorar los entornos alimentarios y garantizar el derecho a la información y a la alimentación adecuada⁹. Es una ley integral que contempla no solo el etiquetado frontal de advertencias, sino también la prohibición de la publicidad dirigida a niños, niñas y adolescentes (NNyA) y la prohibición de oferta de los productos alimenticios con etiquetado de advertencias en los entornos escolares. Asimismo, propone una mejora en la calidad nutricional de los programas de asistencia alimentaria (merenderos, comedores, etc), basada en que el Estado ante igual conveniencia debe priorizar la contratación de

alimentos sin nutrientes críticos en exceso. Además, es la puerta de entrada para implementar un paquete de medidas efectivas que aplicadas en conjunto ayudan a garantizar una alimentación saludable, sostenible y asequible para toda la población Argentina.

En Argentina se ha demostrado que el patrón alimentario en NNyA se encuentra alejado de las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) en todos los niveles socioeconómicos y regiones del país, con un alto consumo de productos ultraprocesados, en detrimento de frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, entre otros¹⁰. La situación actual es alarmante, dado que la mala alimentación no solo es un factor de riesgo de sobrepeso y obesidad, sino de todas las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) relacionadas con la nutrición, como hipertensión, diabetes, cáncer, problemas renales, enfermedades cardio y cerebrovasculares, las cuales representan la primera causa de muerte en Argentina y en el mundo.

Objetivos

Objetivo General: Caracterizar el patrón de consumo de alimentos en la población adulta de 18 a 60 años en Argentina.

Objetivos Específicos:

- Describir el patrón de consumo de alimentos según los grupos de las GAPA en la población adulta según nivel socioeconómico y su adecuación a las recomendaciones de dichas guías.

- Describir el patrón de consumo de alimentos según su grado de procesamiento

en la población adulta, según nivel socioeconómico.

Metodología

Estudio descriptivo transversal a partir de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS 2018), encuesta que proporciona información sobre el patrón de consumo de alimentos de la población adulta de Argentina. Las principales variables en el análisis sobre la base ENNYS fueron:

► **Consumo de alimentos:** estimado a partir del reporte de consumo a nivel individual, mediante el método del recordatorio de las últimas 24 horas (R24H). Se utilizaron dos indicadores, el consumo promedio en gramos considerando una dieta de 2000 kilocalorías (kcal) y el porcentaje de aporte calórico por grupo de alimento sobre el total de calorías consumidas. Para analizar el consumo de alimentos se utilizaron las clasificaciones NOVA^{5*} y las GAPA¹¹.

► **Nivel Socioeconómico:** El indicador se presenta en término de quintiles, representando el primer quintil al grupo de menor nivel socioeconómico y el quinto quintil al grupo de mayor nivel socioeconómico.

Para analizar la adecuación del patrón de consumo a las GAPA, se tomó como referencia las recomendaciones de consumo establecidas en las guías para cada grupo de alimentos, y se calculó el porcentaje de la población que cumple con dichas recomendaciones. Para su cálculo se estandarizó el consumo en función de una ingesta de 2.000 kcal, y las recomendaciones de una dieta saludable para la misma ingesta calórica.

Resultados principales

► Al analizar el aporte de energía de cada uno de los grupos de alimentos según las Guías Alimentarias de la Población Argentina se observa que **predomina el aporte proveniente del grupo de alimentos de consumo opcional representando un 34,5% de la contribución calórica diaria**; en segundo lugar las legumbres, cereales, papa, pan y pastas (22,4%); luego le siguen las carnes y huevos (19%); los aceites, semillas y frutos secos (10%); la leche, yogur y quesos (7,4%); las frutas y verduras (4,3%); y por último las bebidas sin alcohol con un aporte de 2% en una dieta de 2000 kcal diarias (*Gráfico 1*).

► **La población adulta se encuentra alejada de las recomendaciones diarias de consumo en la mayoría de los grupos alimentarios**, principalmente en el grupo leche, yogur y quesos y en el grupo frutas y verduras, donde el consumo promedio en gramos representa el 23% (IC 22,12-23,94) y el 32,14% (IC 31,21-33,08) de la recomendación, respectivamente. En el grupo legumbres, cereales, papa, pan y pasta se consume el 55,78% (IC 55-56,56); le siguen los aceites, semillas y frutos secos (74,76% IC 62,5-64,93); y por último el grupo de carnes y huevos con un consumo promedio que supera la recomendación de consumo (135,28% IC 132,45-138,11) (*Tabla 1*).

► Al analizar por quintiles de ingreso, se observa que **los grupos de nivel socioeconómico más bajo presentaron un mayor consumo de alimentos de consumo opcional y de cereales refinados** (como arroz, fideos, harinas, pan, entre otros) y por el contrario, consumen una cantidad significativamente

* NOVA clasifica a los productos alimenticios según la naturaleza, el grado y el propósito de su procesamiento en: 1. alimentos no procesados o mínimamente procesados; 2. ingredientes culinarios; 3. productos procesados; y 4. productos ultraprocesados.

menor de frutas y verduras y de leche, yogur y quesos, con una diferencia significativa entre los primeros quintiles (Q1 y Q2) respecto a los últimos (Q4 y Q5). Asimismo, se observa que el primer quintil de ingresos consume una cantidad significativamente menor de carnes y huevos; y bebidas con alcohol que el último quintil (*Tabla 2*).

➤ Al analizar el aporte de energía según el grado de procesamiento de los alimentos en el total de la población adulta de 18 a 60 años, se observa un **aporte del 29,2% del consumo de productos ultraprocesados y de 17,2% de los productos procesados**, representando en conjunto un 46,4% del aporte calórico. Mientras que los alimentos naturales o mínimamente procesados (MP) aportan un 35,8% y los ingredientes culinarios un 17,8% (*Gráfico 2*).

➤ Al analizar la contribución calórica de los alimentos según la clasificación NOVA por quintiles de ingresos se observa que **el alto consumo de productos ultraprocesados atraviesa a todo el entramado social en diferente medida** (*Tabla 3*). Mientras que el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados no presenta diferencias significativas según quintiles de ingresos, se observa que la tendencia en el consumo de ingredientes culinarios (como aceites, azúcar, entre otros) disminuye a medida que aumentan los quintiles, con una diferencia significativa en todos los ingresos. En el grupo de productos procesados, se presenta un consumo mayor en el tercer y cuarto quintil, con una diferencia significativa con el último quintil de ingresos. Por último, la tendencia en el consumo de productos ultraprocesados aumenta a medida que aumenta el quintil de ingresos, con una diferencia significativa entre el cuarto y quinto quintil respecto al resto de los quintiles (*Tabla 3*).

Reflexiones finales

Conocer el patrón alimentario de la población Argentina representa el punto de partida para encontrar soluciones que aborden la malnutrición en todas sus formas, y en base a la evidencia diseñar y proponer políticas alimentarias complementarias destinadas a mejorar el estado nutricional de la población.

En el presente estudio se evidencia que el patrón alimentario de la población adulta se encuentra alejado de las recomendaciones de las guías alimentarias; con un bajo consumo de los alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos y, por el contrario, un alto consumo de alimentos no recomendados denominados "alimentos de consumo opcional", como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas.

Si bien las GAPA recomiendan evitar el consumo del grupo alimentos de consumo opcional por su baja calidad nutricional y su consecuente impacto negativo en la salud¹¹, se observa que es el grupo con mayor contribución calórica, aportando más de un tercio de la energía diaria (34,5%) en todos los quintiles de ingresos. El alto consumo de este grupo de alimentos, conformado principalmente por productos ultraprocesados y azúcar de mesa, es problemático por diversas razones. En primer lugar, se observa que su alto aporte calórico en el patrón alimentario estaría desplazando el consumo del resto de los grupos de alimentos que las GAPA recomiendan consumir diariamente, con una mayor brecha en el grupo leche, yogur y quesos y en el grupo frutas y verduras, donde el consumo promedio representa el 23% y el 32,14% de la recomendación, respectivamente. En segundo lugar, este escenario es preocupante a la luz de la evidencia que

muestra su asociación positiva con un aumento en la ingesta energética y en nutrientes críticos como azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas totales; y una disminución en el consumo de proteínas, fibra^{5,6}. Por último, se ha demostrado que un patrón alimentario inadecuado caracterizado por un alto consumo de ultraprocesados tiene una relación positiva con la doble carga de malnutrición y esto conlleva a una peor calidad de vida⁴. En este sentido, es importante destacar que en Argentina, la población adulta presenta una alta prevalencia de exceso de peso, hipertensión, diabetes, y enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, representando estas últimas la primera causa de muerte en el país y a nivel mundial².

Asimismo, el patrón alimentario inadecuado evidenciado en este estudio afecta especialmente a los estratos sociales más bajos con un consumo significativamente mayor de alimentos de consumo opcional y de cereales refinados (como arroz, fideos, papa, pan, pastas, etc); y un consumo menor de frutas y verduras y de leche, yogur y quesos, determinando un patrón de consumo de menor calidad respecto a los NSE más altos. Esto refleja la disparidad en cuanto al tipo de alimentación y por lo tanto en el impacto en la salud que esto conlleva siendo en nuestro país, justamente esta población también la más afectada por las enfermedades crónicas y sus factores de riesgo².

Es preciso señalar que el precio de los alimentos es considerado de gran influencia en la selección de alimentos constituyendo un factor clave en la definición de los entornos¹² y que la evidencia local¹³ e internacional^{14, 15}, demuestra que adoptar un patrón alimentario saludable suele ser más costoso, lo que podría explicar en parte esta tendencia. Para revertir la inequidad en el acceso a la alimentación

saludable, es fundamental promover un entorno alimentario saludable que asegure que los alimentos de buena calidad nutricional estén disponibles y sean accesibles, incentivando su elección por parte de toda la población⁸.

En conclusión, los resultados del presente trabajo representan un diagnóstico acabado del patrón alimentario de la población adulta en nuestro país. Esta información se considera un insumo fundamental para promover políticas que garanticen el derecho a la salud y a la alimentación adecuada en esta población.

Recomendaciones políticas

La situación alimentaria evidenciada en este estudio pone en relieve la importancia de implementar políticas públicas efectivas que promuevan un entorno alimentario saludable y contribuyan a mejorar el patrón alimentario, el estado de salud y el bienestar de la población. Las políticas deben estar enfocadas en cerrar las brechas alimentarias y nutricionales existentes asegurando la accesibilidad, disponibilidad y asequibilidad de los alimentos saludables.

Es un avance importante la reciente Ley 27642 de Promoción de la Alimentación Saludable, sin embargo, es necesario asegurar la implementación adecuada de todos sus componentes para garantizar su cumplimiento efectivo, promoviendo un menor consumo de productos procesados y ultraprocesados a largo plazo mediante el etiquetado frontal de advertencias, la prohibición de la publicidad dirigida a NNyA, la prohibición de la oferta de los productos alimenticios con etiquetado de advertencias en los entornos escolares y una mejora en la calidad nutricional de los programas de asistencia alimentaria.

Asimismo, es necesario promover políticas públicas complementarias, que garanticen el acceso a alimentos saludables y reduzcan la inequidad en los patrones alimentarios y consecuentemente en el estado nutricional. En este sentido, es importante promover políticas fiscales que alienten el consumo de frutas y verduras en la población y desalienten el consumo de productos procesados y ultraprocesados, como las bebidas azucaradas^{12,16}. Estas medidas sirven como un mecanismo para influir en el comportamiento del consumidor en el momento de la compra, pero también para reorientar el sistema alimentario a uno más sostenible, reduciendo así los factores de riesgo relacionados con la alimentación y las ENT¹⁷. También, se resalta la necesidad de crear incentivos para la diversificación de la producción de alimentos nutritivos dirigidos principalmente a la agricultura familiar y productores y productoras de pequeña escala⁸.

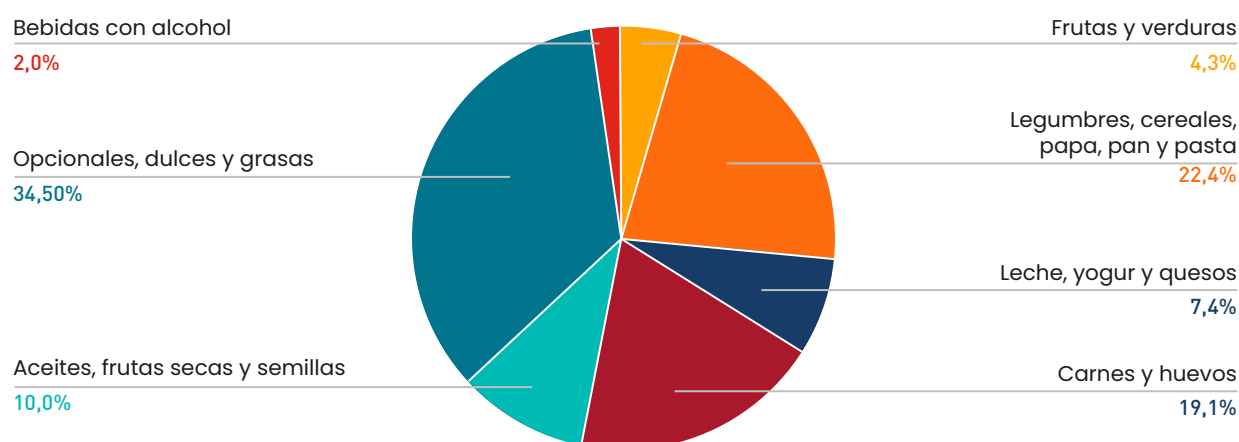
zado por un alto consumo de productos ultraprocesados demuestra la necesidad de actualizar las GAPA adoptando como concepto de alimentación saludable el grado de procesamiento de los alimentos según la clasificación NOVA y con una perspectiva medioambiental, tomando como ejemplo las guías alimentarias de otros países de la región como Brasil¹⁸, Uruguay¹⁹, Canadá²⁰ y México²¹.

En conclusión, es necesario que el Estado promueva políticas públicas integrales y complementarias para mejorar los entornos alimentarios, de manera tal que faciliten el acceso a alimentos sanos de manera sostenible e inclusiva y aseguren el derecho a la salud y a una alimentación adecuada de la población.

Por otro lado, el patrón alimentario caracteri-

Anexo

Gráfico 1. Contribución calórica diaria del consumo de la población adulta (18-60 años) según GAPA en una dieta de 2.000 kcal.



Fuente: Elaboración propia sobre la base de ENNyS 2 (2018-2019).

Tabla 1. Consumo promedio en gramos y su adecuación a la recomendación de consumo de las GAPA según grupo de alimentos en una dieta de 2.000 kcal (IC 95%). Población adulta (18-60 años) (IC 95%).

Grupos GAPA	Consumo promedio en gramos	Porcentaje que cubre de la recomendación de consumo según las GAPA
Frutas y Verduras	225.00 (IC 218.47 - 231.53)	32.14% (IC 31.21% - 33.08%)
Legumbres, cereales, papa, pan y pasta	208.15 (IC 204.46 - 211.84)	56.26% (IC 55.26% - 57.25%)
Leche, yogur y queso	122.05 (IC 117.23 - 126.87)	23.03% (IC 22.12% - 23.94%)
Carnes y huevos	209.68 (IC 205.29 - 214.07)	135.28% (IC 132.45% - 138.11%)
Aceites, frutas secas y semillas	22.43 (IC 21.93 - 22.93)	74.76% (IC 73.10% - 76.42%)
Opcionales, dulces y grasas *	661.35 (IC 644.44 - 678.25)	-----

*Las GAPA no establecen una recomendación de consumo en gramos de este grupo de alimentos, sino que establecen un límite máximo de ingesta calórica (13,5%) y recomiendan evitar su consumo.

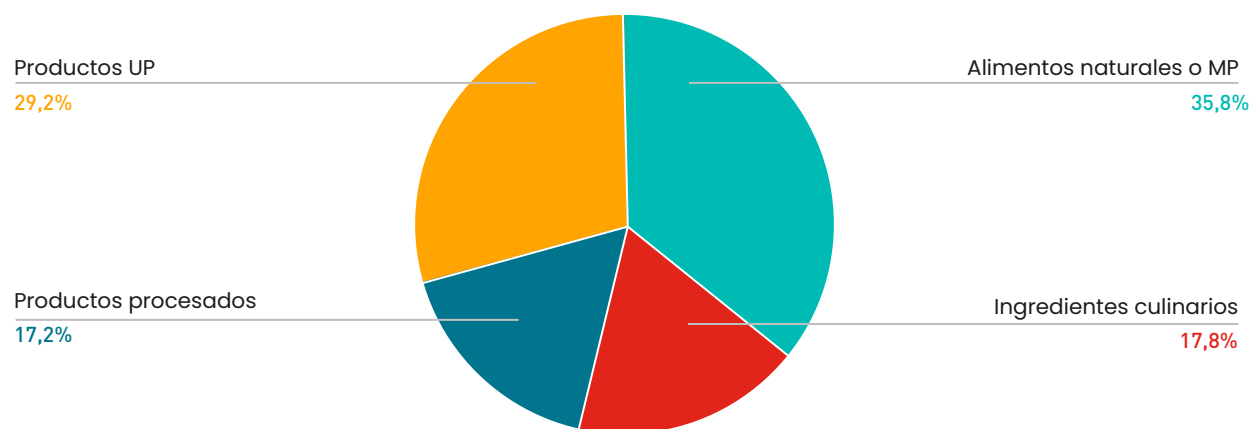
Fuente: Elaboración propia sobre la base de ENNyS 2 (2018-2019).

Tabla 2. Consumo promedio de la población adulta (18 a 60 años) según quintiles de ingresos. Porcentaje de la contribución calórica de cada grupo de alimentos GAPA (IC 95%).

Grupos GAPA	Quintil de ingresos					Contribución calórica promedio (%)
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	
Frutas y verduras	2.98% (IC 2.71% - 3.25%)	3.57% (IC 3.25% - 3.90%)	4.28% (IC 3.92% - 4.65%)	4.43% (IC 4.06% - 4.79%)	5.71% (IC 5.31% - 6.11%)	4.26% (IC 4.10% - 4.42%)
Legumbres, cereales, papa, pan y pasta	25.37% (IC 24.44%-26.30%)	23.58% (IC 22.62% - 24.53%)	22.25% (IC 21.46% - 23.04%)	21.56% (IC 20.79% - 22.34%)	19.85% (IC 19.14% - 20.56%)	22.39% (IC 22.02% - 22.76%)
Leche, yogur y quesos	5.40% (IC 4.93% - 5.87%)	5.74% (IC 5.27% - 6.22%)	7.68% (IC 7.14% - 8.22%)	8.25% (IC 7.73% - 8.77%)	9.20% (IC 8.71% - 9.69%)	7.35% (IC 7.12% - 7.58%)
Carnes y huevos	15.96% (IC 15.09% - 16.82%)	19.62% (IC 18.67% - 20.58%)	19.95% (IC 19.01% - 20.89%)	19.21% (IC 18.29% - 20.14%)	20.35% (IC 19.50% - 21.21%)	19.11% (IC 18.70% - 19.52%)
Aceites, frutas secas y semillas	10.16% (IC 9.64% - 10.69%)	10.47% (IC 9.93% - 11.02%)	9.89% (IC 9.41% - 10.38%)	9.61% (IC 9.12% - 10.10%)	9.83% (IC 9.37% - 10.28%)	9.98% (IC 9.76% - 10.21%)
Opcionales, dulces y grasas	38.24% (IC 36.96% - 39.52%)	35.04% (IC 33.79% - 36.29%)	34.06% (IC 32.87% - 35.26%)	34.03% (IC 32.91% - 35.15%)	31.70% (IC 30.65% - 32.75%)	34.47% (IC 33.94% - 34.99%)
Bebidas con alcohol	1.65% (IC 1.28% - 2.01%)	1.71% (IC 1.33% - 2.09%)	1.55% (IC 1.22% - 1.88%)	2.21% (IC 1.82% - 2.61%)	2.53% (IC 2.16% - 2.89%)	1.95% (IC 1.79% - 2.12%)
Bebidas sin alcohol	0.23% (IC 0.15% - 0.31%)	0.25% (IC 0.17% - 0.33%)	0.30% (IC 0.23% - 0.37%)	0.67% (IC 0.50% - 0.83%)	0.81% (IC 0.69% - 0.92%)	0.47% (IC 0.42% - 0.52%)

Fuente: Elaboración propia sobre la base de ENNyS 2 (2018-2019).

Gráfico 2. Contribución calórica diaria del consumo en población adulta (18 a 60 años) según NOVA en una dieta de 2.000 kcal



*Productos UP: productos ultraprocesados; Alimentos MP: Alimentos mínimamente procesados o naturales
Fuente: Elaboración propia sobre la base de ENNyS 2 (2018-2019).

Tabla 3. Consumo promedio en población adulta (18 a 60 años) según quintiles de ingresos. Porcentaje de la contribución calórica de cada grupo de alimentos NOVA (IC 95%).

Grupo NOVA*	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Promedio
Alimentos naturales o MP	33.91% (IC 32.70% - 35.12%)	35.48% (IC 34.29% - 36.68%)	35.53% (IC 34.41% - 36.65%)	34.54% (IC 33.41% - 35.67%)	35.76% (IC 34.76% - 36.77%)	35.08% (IC 34.58% - 35.59%)
Ingredientes culinarios	21.00% (IC 20.14% - 21.87%)	19.74% (IC 18.93% - 20.54%)	17.81% (IC 17.11% - 18.50%)	15.76% (IC 15.10% - 16.43%)	13.89% (IC 13.36% - 14.42%)	17.46% (IC 17.14% - 17.78%)
Productos procesados	16.46% (IC 15.52% - 17.39%)	16.69% (IC 15.75% - 17.64%)	17.96% (IC 17.03% - 18.90%)	17.66% (IC 16.74% - 18.58%)	15.43% (IC 14.66% - 16.21%)	16.81% (IC 16.41% - 17.21%)
Productos UP	26.99% (IC 25.71% - 28.26%)	26.38% (IC 25.15% - 27.61%)	27.14% (IC 26.00% - 28.27%)	29.81% (IC 28.70% - 30.92%)	32.26% (IC 31.20% - 33.32%)	28.66% (IC 28.14% - 29.18%)

*Productos UP: productos ultraprocesados; Alimentos MP: Alimentos MP o naturales
Fuente: Elaboración propia sobre la base de ENNyS2 (2018-2019).

Referencias

- 1 UNICEF. Nutrition, for Every Child. . Nutrition, for Every Child: UNICEF Nutrition Strategy 2020–2030 [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/92031/file/UNICEF%20Nutrition%20Strategy%202020-2030.pdf>
- 2 INDEC. 4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) Y Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación; 2019. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- 3 Ministerio de Salud. 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. ENNyS 2. Segundo Informe de Indicadores Priorizados [Internet]. 2022 [citado 25 de julio de 2023]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/segundo-informe-de-indicadores-priorizados-julio-2022-ennys-2>
- 4 Oviedo-Solís CI, Monterrubio-Flores EA, Cediel G, Denova-Gutiérrez E, Barquera S. Trend of Ultraprocessed Product Intake Is Associated with the Double Burden of Malnutrition in Mexican Children and Adolescents. *Nutrients*. enero de 2022;14(20):4347.
- 5 Marrón-Ponce JA, Sánchez-Pimienta TG, Rodríguez-Ramírez S, Batis C, Cediel G. Ultra-processed foods consumption reduces dietary diversity and micronutrient intake in the Mexican population. *J Hum Nutr Diet Off J Br Diet Assoc*. febrero de 2023;36(1):241-51.
- 6 Marrón-Ponce JA, Flores M, Cediel G, Monteiro CA, Batis C. Associations between Consumption of Ultra-Processed Foods and Intake of Nutrients Related to Chronic Non-Communicable Diseases in Mexico. *J Acad Nutr Diet*. noviembre de 2019;119(11):1852-65.
- 7 Micha R, Peñalvo JL, Cudhea F, Imamura F, Rehm CD, Mozaffarian D. Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes in the United States. *JAMA*. 7 de marzo de 2017;317(9):912-24.
- 8 Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional – América Latina y el Caribe 2022 – OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 9 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/panorama-regional-seguridad-alimentaria-nutricional-america-latina-caribe-2022>
- 9 Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. MANUAL DE APLICACIÓN ROTULADO NUTRICIONAL FRONTAL. Aplicación de la Ley N°27642 y el Decreto N°151/22 [Internet]. 2022. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_manual_rotulado_nutricional_frontal.pdf
- 10 UNICEF, FIC Argentina. Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: UNICEF/FIC Argentina; 2023 [citado 7 de junio de 2023]. Disponible en: bit.ly/3r4JdCb
- 11 Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico. – Biblioteca Cesni [Internet]. [citado 9 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-documento-tecnico-metodologico/>
- 12 FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables [Internet]. Roma, Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); 2020 [citado 9 de septiembre de 2021] p. 348. Disponible en: <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9692es>
- 13 Giacobone G, Tiscornia MV, Guarneri L, Castronuovo L, Mackay S, Allemanni L. Measuring cost and affordability of current vs. healthy diets in Argentina: an application of linear programming and the INFORMAS protocol. *BMC Public Health*. 10 de mayo de 2021;21(1):891.
- 14 Rao M, Afshin A, Singh G, Mozaffarian. Do healthier foods and diet patterns cost more than less healthy options? A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. 2013;3(12).
- 15 Mackay S, Buch T, Vandevijvere S, Goodwin R, Korohina E, Funaki-Tahifote M. Cost and affordability of diets modelled on current eating patterns and on dietary guidelines, for New Zealand total population, Māori and Pacific households. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(6):1255.
- 16 Fiscal policies for diet and the prevention of noncommunicable diseases [Internet]. [citado 9 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241511247>
- 17 Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018 [Internet]. Santiago de Chile, Chile: FAO, OPS, WFP y UNICEF; 2018 [citado 7 de septiembre de 2021] p. 138. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789251310595>
- 18 Cayon A, <https://www.facebook.com/pahowho>. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2016 [citado 9 de marzo de 2023]. OPS/OMS | Guía Alimentaria para la población brasileña. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11564:dietary-guidelines-brazilian-population&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- 19 Ministerio de Desarrollo Social [Internet]. [citado 9 de marzo de 2023]. Guía alimentaria para la población uruguaya. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya>
- 20 Canada H. Canada Food Guide. 2022 [citado 9 de marzo de 2023]. Canada's Dietary Guidelines. Disponible en: <https://food-guide.canada.ca/en/guidelines/>
- 21 SSA, INSP, UNICEF, GISAMAC, UNICEF. Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>