



**ALIMENTACION ECONOMICA EN LA FAMILIA: HACIA UNA
MEJOR COMPRA DE ALIMENTOS**

CESNI

ABRIL 2006

CESNI

**Ana Beauquis
Candela Chacho
Paula Pueyrredón
Sergio Britos**

Prólogo

Los precios de los alimentos y el acceso económico a una alimentación adecuada constituyen en la actualidad temas cotidianos en la agenda de gobierno, en el ámbito de la cadena agroalimentaria y en la preocupación de los propios hogares.

CESNI, así como los nutricionistas, siempre se ha preocupado por hacer operativo el conocimiento nutricional, difundiendo y convirtiendo sus estudios e investigaciones en soluciones prácticas que le resuelvan problemas prevalentes a los niños y sus familias.

Uno de los desafíos de estos tiempos es comunicar la manera en que las familias, con escasos recursos económicos puedan realizar la mejor compra de alimentos, gastando el menor valor por cada unidad de calidad nutricional.

Este documento tiene el propósito de contribuir a ese objetivo, resaltando la importancia de una alimentación variada, nutricionalmente completa, higiénicamente segura y combinada con una compra responsable, razonada de alimentos.

En distintas oportunidades CESNI ha planteado que aún en contextos de pobreza, es posible generar estrategias de compra y combinación de alimentos que alcancen una cobertura razonable de las necesidades nutricionales. En ocasión de la crisis de 2002 estimamos que el valor de una canasta nutricional mínima podría reducir hasta un 15% el costo de la Canasta Básica de Alimentos¹.

Pues bien, este documento es una contribución que CESNI quiere poner a disposición de quienes -nutricionistas, médicos, promotores y organizaciones sociales- trabajan en contacto con las familias, para una mejor orientación sobre la manera de lograr una mejor compra de alimentos. **Para que cada peso valga más en nutrición.**

¹ Britos, S.: La alimentación en tiempos de crisis. Intervenciones sociales en relación con los precios de los alimentos. Arch Arg Pediatr 2002; 100 (5): 402-411

I- Alimentación familiar nutritiva y económica

1- Calidad de la alimentación....qué y cómo elegir

Para comenzar a hablar de alimentación, es conocido que debemos tener en cuenta no sólo la cantidad sino y especialmente la calidad de la misma. La calidad de la alimentación depende del conjunto de componentes de la dieta. Tanto los déficits como los excesos alimentarios se traducen en problemas de salud. Puede mencionarse la amplia evidencia existente entre una alimentación inadecuada con el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad y diabetes tipo 2. La alimentación influye en la salud; no sólo el tipo de comida, sino también el momento y la forma de consumirla. ⁽¹⁾

La alimentación depende de gustos y hábitos, de las prácticas y costumbres familiares y de las que impone la sociedad, de los alimentos disponibles y, algo muy importante, de los recursos que se disponen y del precio de los alimentos.

La base de una alimentación saludable puede resumirse en consumir alimentos variados, tratando de incluir alimentos económicos de todos los grupos en forma regular, diaria, en cantidades razonables o adecuadas y preparándolos de diferentes formas.

Comer bien y en forma saludable no significa comer caro. Si se varían los alimentos consumidos, si se los elige con atención y se los utiliza bajo el criterio de obtener su mejor rendimiento, se obtendrán ahorros que pueden ser importantes en el costo de la canasta de alimentos, sin sacrificar sino incluso mejorando la alimentación familiar.

Es importante recordar que ningún alimento es completo y no es suficiente comer siempre los mismos alimentos o usarlos en las mismas comidas.

No todos los alimentos tienen las mismas sustancias nutritivas (nutrientes). De acuerdo a los nutrientes que aportan en mayor proporción, los alimentos se clasifican en seis grupos: los de mayor importancia o esenciales: cereales, frutas y verduras, lácteos, carnes y huevo, aceites y grasas, y un grupo de importancia menor, extra o accesorio: azúcares y dulces. En la alimentación familiar además debe considerarse el consumo regular de agua.

Los alimentos que componen cada grupo tienen un valor nutricional similar, por lo tanto es importante considerar cuánto cuesta cada uno, que rendimiento tienen (algunos tienen muchos desechos) y qué uso se les dará en la alimentación familiar para así decidir una compra responsable cuidando el presupuesto y la calidad (Tabla 1). ⁽²⁾

Tabla 1: Grupos De Alimentos

| Grupo | Alimentos | Funciones principales | Consejos de alimentación económica y preparación | Ideas para la cocina |
|-----------------------------|--|--|---|---|
| Cereales y legumbres | Arroz, maíz, trigo, avena, cebada y sus derivados (harinas, fideos, panificados). Legumbres secas (lentejas, porotos, arvejas, soja garbanzos). | Fuente de <i>energía</i> (hidratos de carbono) Constituyen la base de la alimentación. | Se pueden combinar los cereales y las legumbres para conseguir una proteína vegetal de mejor calidad (3 partes de cereal y 1 de legumbre). Como por ejemplo en un guiso que incluya arroz y lentejas. | Estos alimentos pueden ser la base de un plato económico y nutritivo si se los consume en preparaciones que además incluyan alimentos de otros grupos como verduras, carnes, huevos, etc. |
| Verduras y frutas | Todas las frutas y verduras de distinto color. | Fuente principal de vitaminas C y A, fibra y sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Son de gran importancia para un adecuado funcionamiento del organismo. Responsables de dar color y frescura a la alimentación diaria. Por ser fuente de fibra, contribuyen a un adecuado funcionamiento intestinal. | Se deben lavar muy bien con agua potable Si se cocinan hacerlo con poca agua, enteras y en lo posible con piel; con la olla tapada y a fuego máximo durante poco tiempo; si hay que cortarlas, hacerlo en pedazos grandes, así mantendrán mejor su valor nutricional. Tratar de usar todas las partes de las verduras como relleno en tartas, bocaditos y ensaladas. Se puede usar el agua de hervor para preparar sopas, salsas y guisos. | Es importante comer frutas y verduras crudas porque así se ahorran algunas vitaminas y minerales que se pierden al cocinarlas. |
| Lácteos | Leche, yogur y quesos. | Fuente de proteínas de excelente calidad y fuente principal de calcio. Indispensables para una adecuada salud ósea, especialmente en períodos de crecimiento. | La leche común fluida es el producto lácteo más barato y conserva todas las sustancias nutritivas. | Una pequeña cantidad de leche puede enriquecer y darle gusto a preparaciones como los purés o la polenta. Se puede utilizar para hacer postres con leche como el arroz, polenta, la mazamorra o el almidón con leche; son postres ricos, económicos y con un buen valor nutricional. |
| Carnes y huevos | Incluye a todas las carnes comestibles (vacuna, porcina, ovina, de aves y pescados) además de los huevos. | Fuente principal de proteínas de excelente calidad y hierro. El consumo de carne, de cualquier tipo, es de suma importancia en la prevención de la anemia por falta de hierro, principal enfermedad | Para conservar mejor su valor nutritivo es conveniente cocinar trozos grandes, a fuego fuerte y evitar que se pasen. Los diferentes cortes de carne tienen el mismo valor nutricional, pero algunos presentan muchos desechos (grasa, huesos, etc.), lo que disminuye su | Una pequeña cantidad de carne sirve para enriquecer guisos y otros platos; no hace falta usar grandes cantidades Los cortes muy duros pueden usarse para preparar pucheros o guisos, cocinándolos a fuego lento y en algunas ocasiones con un poco de leche para tiernizarlas. |

| | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|
| | | nutricional en niños menores de 2 años y mujeres embarazadas. | rendimiento. Las carnes más convenientes son la carne picada, roast beef, paleta, palomita, tortuguita, nalga y vísceras como el hígado y el riñón. El filet de merluza no tiene desechos pero su valor de saciedad es bajo y su costo generalmente alto. Del pollo se desecha cerca de la mitad de su peso, lo mismo que de cortes como el vacío, el asado o la falda. | |
| Aceites y grasas | | Junto con los cereales son fuente principal de energía y además aportan vitamina E. Algunos ácidos grasos son esenciales porque el organismo es incapaz de fabricarlos y sólo pueden ser aportados a través de los alimentos. | | Preferir los aceites para preparar los alimentos y agregarlos en crudo, una vez retirada la preparación del fuego. |
| Azúcar y dulces | | Son fuente complementaria de energía en la dieta pero no aportan ninguna sustancia nutritiva importante. | | |
| Agua | | Desempeña un papel esencial en los procesos metabólicos. | | Se aconseja el consumo de 2 litros de agua por día. Esta debe ser potable, si hay sospechas de contaminación, hervirla o agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua. |

2- Planificación de la alimentación familiar

A la hora de optimizar el gasto en alimentos del hogar es importante planificar la alimentación de la familia, teniendo alguna idea aproximada acerca de la cantidad y tipo de alimentos necesarios para cubrir los requerimientos esenciales y dejando en una segunda prioridad -si el dinero disponible es una limitante- otros productos que podrían denominarse extras o no esenciales.

La cantidad total de calorías que se necesita diariamente depende de los requerimientos llamados basales -aquella parte de la energía que se necesita para mantener las funciones vitales del organismo- y de la actividad física que desarrolla cada persona, que puede variar

desde un nivel sedentario - por ejemplo alguien que realiza actividades que demandan muchas horas sentado o con muy poco esfuerzo físico- hasta niveles activos -por ejemplo los trabajos muy intensos o las personas que realizan mucha actividad física-. En el caso de los chicos, en especial durante los primeros años de vida y las mujeres embarazadas o en lactancia, el requerimiento de calorías también incluye las necesarias para un organismo en etapa de rápido crecimiento.

La cuestión es que el requerimiento de calorías de cualquier persona -y también de cada familia- es el principal factor determinante de la cantidad total de comida necesaria.

Esto lleva al concepto de calorías esenciales, concepto que se vincula con la calidad de dieta o calidad de la alimentación. Las calorías esenciales son aquellas que son aportadas por alimentos que además de su valor calórico (cantidad de calorías) aportan las cantidades de nutrientes (vitaminas y minerales) que cada persona y cada familia necesita.

Estos alimentos, caracterizados porque aportan cantidades importantes de nutrientes por cada unidad de calorías son denominados alimentos de buena densidad de nutrientes. Son lo contrario de los alimentos que solo aportan calorías con nada o muy poca cantidad de nutrientes; estos últimos son que aportan las llamadas "calorías vacías".

*Un buen consejo a la hora de planificar la alimentación es elegir preferentemente **alimentos de buena calidad nutricional**. Estos productos se encuentran en los grupos de hortalizas (en especial verduras de color verde, anaranjado y rojo), frutas, carnes magras, lácteos descremados, legumbres y cereales, en especial integrales. También los aceites vegetales son alimentos de buena densidad de nutrientes.*

Por el contrario, alimentos como el azúcar, dulces, mermeladas, golosinas, jugos, gaseosas, alfajores, facturas, galletitas, en especial las dulces rellenas, productos de repostería, snacks y saladitos y la mayoría de las comidas rápidas que se compran al paso son productos que comparativamente aportan más calorías y muchos menos nutrientes.

*No son alimentos malos, pero deberían consumirse en **forma ocasional, menos frecuentemente y en porciones adecuadas**, y sabiendo que en términos de economía y calidad nutricional son más caros que los anteriores.*

La Tabla 2 muestra la composición de canastas alimentarias económicas para individuos y familias con diferente número de miembros.

Tabla 2: Canastas alimentarias económicas según diferentes individuos y número de familia.

| Alimento | Adulto hombre | Niño 7 años | Familia 4 miembros | Familia 5 miembros |
|---------------------------|---------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Pan (kg) | 6 | 4 | 19 | 22 |
| Cereales (kg) | 3 | 2 | 10 | 11 |
| Legumbres (kg) | 0,25 | 0,2 | 0,8 | 1 |
| Hortalizas (no papa) (kg) | 7,5 | 5,5 | 24 | 28 |
| Papa (kg) | 7 | 5 | 22 | 26 |
| Frutas (kg) | 6 | 4 | 19 | 22 |
| Leche (L) | 13 | 9 | 41 | 49 |
| Carne (kg) | 6 | 4 | 19 | 22 |
| Huevo | 1 doc. | 8 unidades | 3 doc | 3,5 doc |
| Aceite (L) | 1 | 0,75 | 3 | 3,75 |

Las cantidades de alimentos de estas canastas, que sólo incluyen los grupos que aportan calorías esenciales aseguran no menos del 90% del requerimiento de calorías.

Esto significa que queda un margen de un 10% para completarlo o bien con más cantidad de alimentos de estos mismos grupos o con productos que aporten calorías menos concentradas en nutrientes, de aquellas que se denominan no esenciales o extras. La elección dependerá del gusto o patrón alimentario y de las posibilidades económicas.

Podría decirse que las cantidades de alimentos del cuadro anterior son las indispensables para asegurar la provisión de nutrientes en las cantidades requeridas. Es el núcleo o parte más importante de la alimentación familiar y es la prioridad a la hora de destinar dinero a comprar alimentos.

En la Tabla 3 se describen las distintas variedades dentro de los grupos de alimentos teniendo en cuenta su valor nutricional y costo, asegurando así una mejor compra de los alimentos propuestos en la canasta económica.

Idea para trabajar: Pensar en la alimentación de nuestra propia familia. ¿Qué compramos? ¿En qué cantidades? ¿Más o menos que las canastas presentadas? ¿Cómo distribuimos el presupuesto entre alimentos que aportan calorías esenciales y calorías extras?

Tabla 3: Características de diferentes alimentos y opciones de mejor compra

| Alimento | Variedades | Opciones de mejor compra |
|------------------|--|--|
| Carne Vacuna | Roast Beef, paleta, palomita, tortugueta, cuadrada, bola de lomo | Son cortes económicos porque tienen poco desperdicio y al ser menos "grasos" que otros, tienen una mayor concentración de nutrientes por unidad de calorías (buena calidad nutricional). |
| | Nalga, cuadril, carne picada especial, peceto, lomo | Muy buenas opciones desde el punto de vista de su aprovechamiento y relación nutrientes- calorías, aunque habitualmente son los cortes más caros. |
| | Asado, vacío, carnaza común, falda | Son cortes vacunos habitualmente más económicos, aunque su desperdicio es mayor y por su mayor contenido de grasas (saturadas) la relación nutrientes-calorías no es la mejor en el grupo de carnes. |
| | Hígado, riñón | Excelente opción para alternar el consumo de carnes; son fuente de hierro de muy buena calidad y su costo es económico. |
| Carne de aves | Pollo | Su costo es habitualmente más bajo que el de cualquier corte de carne vacuna, pero su desperdicio es muy grande (50%). Si al multiplicar su precio por dos, el valor es más económico que el de la carne vacuna puede ser una buena opción de compra. Nutricionalmente tiene un valor similar a la carne vacuna. |
| Carne de pescado | | Es una buena opción para alternar el consumo de carnes; tienen un mejor perfil de grasas y poco desperdicio. Su principal factor negativo como opción de compra suele ser su precio, además de su bajo poder de saciedad. El atún enlatado o la caballa pueden ser una buena opción para enriquecer ensaladas. |
| Huevo | | Es un alimento de buen valor nutricional, como acompañante de ensaladas o preparaciones, en especial los días que no se consumen otras fuentes de proteína animal (ej.: carnes). |

| | | |
|----------------------|---|--|
| Lácteos | Leche común | Es la mejor opción de compra del grupo de lácteos; la leche fluida, entera o descremada es la opción más económica y de muy buena relación nutrientes-calorías. |
| | Leche fortificada con hierro | Es mejor que la leche común en cuanto al aporte de hierro; sin embargo, el precio suele ser comparativamente mucho más caro; si el consumo de carnes no es inadecuado, puede no ser necesario pagar el sobreprecio de esta leche. |
| | Quesos | Tienen un valor nutricional similar al de la leche, aunque comparativamente son más caros. Las variedades económicas de quesos tipo cuartirolo suelen ser equivalentes, en precio y calidad nutricional a la leche común. El resto de quesos generalmente son opciones más caras. |
| | Yogures | Los yogures comunes o con agregados de frutas o cereales son opciones nutricionalmente buenas y gustosas para los niños. Es bueno incorporarlas como variante para reforzar el consumo de lácteos, en especial en el caso de niños que consumen poca leche; sin embargo, nutricionalmente son opciones más caras que la leche común. |
| | Postres lácteos y postres fortificados | Del mismo modo que los yogures, son buenas opciones desde el punto de vista de su valor nutricional y son gustosos para los niños; sin embargo, son las opciones nutricionales más caras del grupo de lácteos. Pueden elaborarse de forma casera. |
| Hortalizas y frutas | | La recomendación de mejor compra en este grupo es la de elegir las variedades de estación, con precios más económicos. Todas las hortalizas y frutas tienen un valor nutricional similar; por lo tanto su elección es básicamente función del precio. Entre las hortalizas, la papa, batata y mandioca son las que tienen menor relación entre nutrientes y calorías. Tratar de consumir diariamente la mayor variedad posible de colores tanto en frutas como en hortalizas (verde, rojo, naranja, amarillo) y hacerlo en forma cruda y cocida. |
| Cereales y Legumbres | Arroz, fideos, polenta, lenteja, porotos, soja, garbanzos | Los platos a base de cereales y legumbres y más aún aquellos que combinen tres partes de cereales con una de legumbres son opciones económicas para alternar el consumo de carnes. La combinación de cereales, legumbres y hortalizas de estación puede resultar en guisos de muy buen valor nutricional y precio conveniente. Incorporar también los cereales integrales ya que estos aportan vitaminas y minerales presentes en la cáscara de los granos. |
| Bebidas | | La mejor bebida es el agua potable, además de ser la más económica. Otras bebidas como jugos artificiales y gaseosas tienen un mayor costo y sólo aportan calorías, sin brindar otros nutrientes. |

3- ¿Cuál es el valor de un menú económico?

Para quienes trabajan en acciones educativas o de consejería en alimentación económica es útil conocer el valor de un menú económico como meta para la planificación de recetas o compras de alimentos.

Todas las primeras semanas de cada mes el Instituto Nacional de Estadística y Censos, INDEC, difunde la evolución y el precio de la Canasta Básica de Alimentos.

La Canasta Básica no es otra cosa que una canasta conformada por los alimentos que habitualmente compran hogares pobres (no extremadamente pobres) en cantidades tales que satisfacen sus requerimientos de energía (calorías) y buena parte de las necesidades de nutrientes.

En tal sentido, el costo de la Canasta Básica de Alimentos (CBA) es una buena referencia del costo de una alimentación económica.

El dato más adecuado a tomar en cuenta es el llamado costo de la CBA del adulto equivalente; este término identifica a una unidad de costo: el adulto de sexo masculino entre 30 y 60 años de edad, cuyo requerimiento calórico es de 2700 calorías diarias. En resumen el costo de la CBA del adulto equivalente representa el costo de la alimentación económica de alguien con un requerimiento de 2700 calorías por día.

Cada hogar, dependiendo de su composición familiar tiene diferentes requerimientos calóricos que se expresan en múltiplos del adulto equivalente, como se ve en la Tabla 4:

Tabla 4: Requerimientos calóricos expresados en múltiplos del adulto equivalente según la composición familiar.

| Composición familiar | Requerimiento calorías/día | Múltiplos de adulto equivalente (requerimiento / 2700) |
|--|----------------------------|--|
| Hogar unipersonal (adulto varón) | 2700 | 1 |
| Hogar 3 miembros: adulto mujer y 2 escolares | 5900 | 2,18 |
| Hogar 4 miembros: adultos mujer y varón y 2 escolares | 8600 | 3,18 |
| Hogar 5 miembros: adultos mujer y varón, 2 escolares y otro niño de 3 años | 10100 | 3,74 |
| Hogar 2 miembros: adultos mayores, mujer y varón | 3940 | 1,46 |

A la vez, dependiendo de la cantidad de adultos equivalentes según la composición familiar, el costo de la CBA de cada hogar varía, siempre en función del costo de la CBA del adulto (equivalente), como se ve la Tabla 5:

Tabla 5: Costo de la CBA según la cantidad de adultos equivalentes.

| Composición familiar | Múltiplos de adulto equivalente | Costo CBA mensual (valores a marzo 2006) (costo CBA del adulto equivalente x múltiplo) |
|--|--|---|
| Hogar unipersonal (adulto varón) | 1 | \$ 127 |
| Hogar 3 miembros: adulto mujer y 2 escolares | 2,18 | \$ 277 |
| Hogar 4 miembros: adultos mujer y varón y 2 escolares | 3,18 | \$ 404 |
| Hogar 5 miembros: adultos mujer y varón, 2 escolares y otro niño de 3 años | 3,74 | \$ 475 |
| Hogar 2 miembros: adultos mayores, mujer y varón | 1,46 | \$ 185 |

Como se ve, dependiendo de la composición familiar, cada hogar tiene un costo de alimentación (económica) diferente, entendiéndose que ese costo refleja un gasto mínimo en cantidades indispensables de alimentos.

La fracción del costo total correspondiente a las comidas principales (almuerzo y cena) nunca es inferior a un 80-85% del costo total. En la Tabla 6 se observa una guía práctica de costos de menús económicos dependientes de los valores expuestos en la tabla 5.

Tabla 6: Guía práctica de costo de menús económicos.

| Composición familiar | Costo CBA mensual (valores a marzo 2006) | Costo de menús económicos (almuerzo y cena) por día, valores a marzo 2006 |
|--|--|---|
| Hogar unipersonal (adulto varón) | \$ 127 | \$ 3,5 |
| Hogar 3 miembros: adulto mujer y 2 escolares | \$ 277 | \$ 7,5 |
| Hogar 4 miembros: adultos mujer y varón y 2 escolares | \$ 404 | \$ 11 |
| Hogar 5 miembros: adultos mujer y varón, 2 escolares y otro niño de 3 años | \$ 475 | \$ 13 |
| Hogar 2 miembros: adultos mayores, mujer y varón | \$ 185 | \$ 5 |

Idea para trabajar: Pensando en diferentes composiciones familiares en la zona. ¿Cuál sería el costo de menús económicos? ¿Qué ejemplos de menús podrían armarse?

4- Organizando las compras de alimentos

- ✓ Es común encontrar muchas diferencias en los precios de un mismo producto, por lo que es importante prestar atención a las ofertas o listas de precios que aparecen en carteles, folletos, en los diarios, etc. Lleva más tiempo, pero es cuestión de organizarse en una familia o con vecinos o amigos.
Si se dispone de tiempo o si se comparten las compras entre los distintos miembros de la familia, pueden comprarse los alimentos en diferentes lugares, no siempre en el mismo negocio, buscando y eligiendo aquel que presente mejor precio o una buena oferta.
- ✓ Hay que tratar de conseguir las marcas más económicas, entre las que ofrezcan calidad y gusto similar; no hace falta comprar siempre la misma marca si el precio no es conveniente.

- ✓ Es bueno organizarse con vecinos, parientes o amigos para comprar en cantidad en lugares que vendan más barato. Si hay alguna huerta comunitaria, se puede averiguar cómo realizar compras conjuntas de verduras.
- ✓ Otro aspecto importante en estos momentos es la planificación de lo que se va a comprar; siempre se podrá ahorrar más si uno piensa qué comidas se harán, quien comerá en casa, etc. De esta manera se pueden calcular mejor los alimentos necesarios, revisar los precios y las marcas y organizar el lugar de compra más conveniente para cada producto o grupo de productos. ⁽²⁾

Es bueno revalorizar algunas comidas tradicionales como el puchero, los guisos, el locro, la carbonada; son preparaciones muy sabrosas, económicas, rendidoras y que permiten incluir alimentos de distintos grupos en la alimentación familiar; lo mismo puede decirse de otras comidas simples y de buen valor nutricional como un pastel de papas, albóndigas o hamburguesas caseras.

Las legumbres como las lentejas, porotos o la soja son buenos alimentos pero no reemplazan a la carne. Sin embargo, combinados con cereales como el arroz (tres partes de arroz y una de legumbres) pueden mejorar su valor nutricional. Del mismo modo, una milanesa de soja perfectamente puede ser un reemplazo económico de una milanesa de carne, aunque no tiene el mismo valor nutricional, en especial por el aporte de hierro de buena calidad de la carne. Pero como reemplazo ocasional es una idea interesante.

II Publicidad y rotulado nutricional.

1- Publicidad y alimentación: la importancia de comparar precio y leer las etiquetas de los alimentos

Día tras día la televisión, la radio y los medios escritos muestran un sin número de publicidades que impulsan a consumir distintos productos, entre los cuales hay variedad de alimentos y resulta muchas veces difícil actuar y realizar una compra razonada y responsable. Es importante aprender a leer los rótulos con atención y no dejarse seducir por llamativas propagandas. Teniendo conocimiento podrá decidirse si conviene o no optar por un alimento u otro.

Este detalle es importante porque muchas veces la publicidad de un producto resalta la presencia de un ingrediente que a lo mejor es el menos importante en el alimento que se va a comprar.

La importancia de leer bien las etiquetas

La lectura de las etiquetas de los alimentos es una buena práctica de todo consumidor responsable.

La **fecha de vencimiento de un producto o su lapso de aptitud** (puede consumirse hasta...) es uno de los primeros aspectos a tener en cuenta, sobre todo cuando se trata de productos frescos o en conserva. La fecha de vencimiento debe presentarse en forma bien clara o legible y cuando no está debe reclamarse al comerciante.

En los comercios pequeños suele ser más habitual encontrar productos vencidos, por lo que es necesario extremar la lectura de la etiqueta.

Si un alimento tiene una fecha de vencimiento cercana al momento de la compra y está en oferta, puede comprarse, si se tiene la seguridad que será consumido antes de que venza.

Lo mismo es válido para **comparar el precio de productos similares**. En los últimos años, es muy común la práctica de muchos productores de cambiar los tamaños de las porciones o los envases de los alimentos. Generalmente disminuyen el envase sin modificar mucho el precio, lo que en definitiva se traduce en un producto más caro. Por eso es importante analizar siempre el precio considerando el tamaño del envase o la porción. ⁽²⁾

2- Nuevo rotulado nutricional

A partir del 1° de agosto de 2006 entrará en vigencia en la legislación argentina una importante modificación en el Código Alimentario: todos los alimentos envasados deberán exhibir en sus etiquetas una sección o panel de información nutricional común a todos los productos, el Rotulado Nutricional.

El rotulado nutricional deberá exhibir el contenido energético y de ciertos nutrientes obligatorios por porción de producto y deberá mencionar también la cantidad de ácidos grasos trans presentes en el alimento.

Esta nueva etiqueta, con información nutricional obligatoria, es un gran avance en la legislación alimentaria y pone a disposición del consumidor una valiosa herramienta para contribuir a adoptar mejores decisiones a la hora de elegir alimentos.

Un uso inteligente y práctico de las nuevas etiquetas con información nutricional permitirá conocer mejor qué se compra cada vez que se elige un alimento y de esta manera contribuir además a una compra razonada y económica.

La información nutricional obligatoria y común que deberán exhibir todos los alimentos envasados es la siguiente:

- **Valor energético por porción**
- **Hidratos de carbono por porción**
- **Proteínas por porción**
- **Grasas totales por porción**
- **Grasas saturadas por porción**
- **Grasas trans por porción**
- **Fibra alimentaria por porción**
- **Sodio por porción**

Esta información nutricional se agrega a la que ya está vigente para todos los alimentos y que comprende: el listado de ingredientes, contenido neto, identificación del lugar de producción, el lote y aclaración de la vida útil del producto.

¿Cómo se presentará la información?

La información nutricional se presentará en forma de tabla (Tabla 1), en la cual figurará el listado de los nutrientes obligatorios, la cantidad presente de cada uno en una porción del producto y el porcentaje cubierto del valor diario establecido como recomendación.

De esta manera, al comprar un alimento cualquier consumidor podrá conocer y comparar - sobre una base común en todos los alimentos- qué proporción de la recomendación total diaria (valor diario) es cubierta por cada porción consumida.

Tabla 1: Rotulado Nutricional obligatorio a partir de Agosto de 2006.

| INFORMACION NUTRICIONAL | | |
|---|------------|-----------------|
| Porción gr. o ml. (medida casera) | | |
| Cantidad por porción | | % VD (*) |
| Valor energético | kcal | ... |
| Carbohidratos | Gramos | ... |
| Proteínas | Gramos | ... |
| Grasas Totales | Gramos | ... |
| Grasas saturadas | Gramos | ... |
| Grasas trans | Gramos | ... |
| Fibra alimentaria | Gramos | ... |
| Sodio | Miligramos | ... |
| (*) % Valores Diarios con base en una dieta de 2000 kcal. o 8400 Kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas | | |

Información por porción: una clave del nuevo rotulado

El nuevo rotulado de alimentos introducirá como novedad el uso de la “porción” como medida de la información que se presenta. En la actualidad, las empresas que suelen declarar su contenido nutricional en forma indistinta por unidad de 100 gramos o centímetros cúbicos o en algunos casos por tamaño de ración pero decidiendo en forma libre (generalmente con objetivos de marketing) cuál es el tamaño indicado para cada producto.

A partir de agosto, el tamaño de porción de cada alimento estará normatizado por el Código Alimentario, entendiéndose por *porción* la cantidad del alimento que se recomienda consumir cada vez que se ingiera ese alimento.

De esta manera, al establecer tamaños de porción normatizados, será más fácil la comparación entre alimentos de la misma categoría (por ejemplo distintas variedades de galletitas o diferentes variedades de yogur) ya que el consumidor conocerá el contenido de energía y nutrientes sobre la base de un mismo tamaño, evitando de esta manera información confusa o engañosa.

Los tamaños de porción de cada alimento deberán declararse en forma cuantitativa (en gramos o centímetros cúbicos), acompañados de su equivalencia en medidas caseras como taza, vaso, cucharada, feta, unidad, etc.

Porcentaje del Valor Diario (% VD) ¿ Cómo interpretarlo ?

Otra novedad de la nueva reglamentación es que además del contenido absoluto (cuantitativo) de energía y nutrientes, una columna adicional deberá indicar el porcentaje cubierto del Valor Diario (% VD).

El VD es un valor recomendado de energía y nutrientes que el Código establece como parámetro de una alimentación saludable. A los efectos de establecer una base común para la declaración nutricional, se estableció un valor de 2000 kilocalorías como valor de referencia y en función de él se determinaron recomendaciones de carbohidratos, proteínas, grasas totales y saturadas, además fibra y sodio. No se estableció un valor recomendado de **grasas trans ya que la recomendación genérica es que se limite al máximo su ingesta.**

El porcentaje del VD cubierto por una porción de cada alimento es información útil para que cada consumidor pueda evaluar su alimentación global.

Así por ejemplo si una porción de galletitas aporta el 7% del VD de grasas totales y cada día se consumen tres porciones de galletitas, el consumidor debe entender que solo con el consumo de galletitas está cubriendo el 21% del total de grasas recomendadas por día.

Información sobre Grasas trans en el nuevo rótulo

Los ácidos grasos son los constituyentes de las grasas y la fuente más concentrada de energía en la alimentación.

Los ácidos grasos trans se encuentran en forma natural en las carnes y lácteos de rumiantes como la vaca y la oveja y los de origen industrial se obtienen por un proceso industrial conocido como hidrogenación de aceites.

La hidrogenación permite agregar a los alimentos una mejor consistencia y conservación. Y es por esto que su uso en la industria alimentaria se ha popularizado en las últimas décadas. Diferentes estudios han observado que en la mayoría de los casos el mayor consumo de trans proviene de productos de origen industrial. Hoy en día son muchos los productos panificados, galletitas, golosinas, snacks en cuya elaboración se utiliza aceite vegetal hidrogenado, sinónimo de grasas trans.

Los ácidos grasos trans tienen la particularidad de comportarse como las grasas saturadas o aún peor, disminuyen el colesterol HDL ("bueno") y aumenta la fracción LDL ("malo") contribuyendo a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por estos motivos se ha decidido incorporar el contenido de trans en el rotulado para controlar de alguna forma la ingesta y para que la industria tome medidas para disminuir el contenido de sus productos.

¿Hay más información nutricional en los rótulos?

La nueva reglamentación sobre rotulado establece que se puede informar la cantidad de cualquier otro nutriente, por ejemplo alguna vitamina o mineral, sobre el cual se haga alguna mención o referencia como puede ser el caso de alimentos que estén fortificados. También, en el caso de alimentos que no estén fortificados pero que naturalmente aporten -en una porción- por lo menos el 5% de la ingesta diaria recomendada (según valores de recomendación establecidos en el Código Alimentario).

Cuando se mencione algún nutriente adicional, deberá seguir las mismas reglas que para los obligatorios, especificando cantidad y % VD por porción.

¿Qué es necesario saber acerca de alimentos fortificados ?

Cada vez son más los alimentos fortificados que aparecen en el mercado y se publicitan por TV.

Como principio, en la medida en que pueda realizarse una alimentación variada, con presencia regular de alimentos frescos y de buena calidad nutricional como leche, productos lácteos, verduras y frutas de todo tipo y color y carnes, es poco probable que sea necesario agregar productos fortificados en la alimentación, con excepción de algunos grupos de especial riesgo o vulnerabilidad.

No obstante, hay varios casos de alimentos cuya fortificación se justifica en la existencia de una carencia reconocida en algunos grupos de la población. Hay tres ejemplos ilustrativos:

- la fortificación de la leche con hierro.
- la fortificación de la harina de trigo con hierro y ácido fólico (más otras vitaminas del complejo B).
- la fortificación de la sal con yodo.

Los niños luego de los primeros 6 meses de edad y hasta los dos años son muy vulnerables a la deficiencia de hierro, así como las mujeres en edad fértil y las embarazadas o las niñas preadolescentes y adolescentes. Asimismo, las mujeres que se van a embarazar y las que cursan las primeras semanas del embarazo son vulnerables a la carencia de ácido fólico. En estos grupos puede justificarse una estrategia de fortificación de alimentos que debería reunir por lo menos tres atributos:

- tratarse de alimentos saludables.
- ser de consumo habitual en el grupo de población target (con deficiencias comprobadas científicamente).
- ser económicos.

Por otro parte, hay alimentos que en su proceso industrial pierden algunos nutrientes que es necesario restituir por medio de una adición. Por ejemplo, gran parte de la leche que se consume es semi-descremada, en cuyo proceso de elaboración se pierden las vitaminas A y D que permanecen junto al componente graso de la leche. Esto justifica agregar (restituir) a la leche descremada o semi-descremada esas vitaminas perdidas en el proceso industrial.

Lo mismo sucede con la harina de trigo. En nuestra cultura la harina es muy refinada y en ese proceso también pierde varios de los minerales y vitaminas, que son restituidos mediante el proceso de fortificación.

En ambos casos, leche y harina de trigo, la fortificación con hierro, vigente desde hace pocos años es importante ya que su deficiencia, traducida en anemia, es uno de las principales enfermedades nutricionales que afectan a los niños más pequeños (grandes consumidores de leche) y a las mujeres (grandes consumidoras de pan).

Sin embargo, es común observar en el mercado y en la publicidad una variedad de alimentos fortificados y profusamente publicitados como productos que mejorarán aspectos de la salud, nutrición o crecimiento. Ejemplo de ellos son muchos yogures y postres lácteos fortificados con nutrientes y con diferentes tipos de sabores, consistencias y agregados o no de frutas o pulpas de frutas. Si se dispone de dinero suficiente, pueden ser una buena elección ya que son buenos alimentos y agregan variedad, sabor y color a la alimentación y seguramente muchos chicos los prefieren a la leche común. ⁽³⁾

Otros productos como algunas variedades de galletitas o incluso golosinas son en ocasiones fortificadas y comunicadas por sus productores como opciones nutricionalmente buenas; en realidad es cuestionable que un producto que aporta una elevada cantidad de calorías y grasas no saludables sea publicitado por su fortificación.

En síntesis, la alimentación variada y suficiente es la mejor garantía para cubrir las necesidades de todos los principios nutritivos y es la manera más económica de hacerlo. La introducción de alimentos fortificados -más caros-, eligiendo las variedades que sean saludables se justifica cuando la alimentación es muy monótona.



CESNI

III INOCUIDAD DE ALIMENTOS

Inocuidad de los alimentos

La calidad de los alimentos puede considerarse como una característica compleja de los mismos que determina su valor o aceptabilidad para el consumidor. Las características de calidad incluyen: el valor nutricional, las propiedades organolépticas como el aspecto, el color, la textura y el gusto, propiedades funcionales y la inocuidad.

La inocuidad de los alimentos es un requisito básico de la calidad de los mismos. La "inocuidad de los alimentos" comprende la ausencia de contaminantes, adulterantes, toxinas que se dan en la naturaleza y cualquier otra sustancia que pueda hacer nocivo el alimento para la salud con carácter agudo o crónico, o unos niveles inocuos y aceptables de los mismos. ⁽⁴⁾

Mediante técnicas sencillas de prevención se podría reducir significativamente esa carga de morbilidad, que puede ir asociada a enfermedades graves y defunciones.

Muchas enfermedades, en particular la diarrea, pueden evitarse mediante buenas prácticas de higiene.

Higiene Alimentaria

a) Antes de la preparación de alimentos

✓ **Compra:**

En el momento de la compra de alimentos observe que los mismos sean frescos y de buena calidad.

✓ **Almacenamiento:**

Alimentos Frescos

Cuando hay heladera se deben guardar los alimentos lo antes posible. Sobre todo lácteos, carnes, huevos. Si no hay heladera, hay que consumirlos en el mismo día que se compraron y siempre habiéndolos conservado en el lugar más fresco de la casa.

Se debe controlar que la heladera enfríe bien (promedio 4°C), que la misma cierre adecuadamente, nunca debe sobrecargársela y se la debe descongelar alrededor de una vez al mes y, por supuesto, mantenerla siempre en las mejores condiciones de higiene.

Es muy importante guardar todos los alimentos tapados, así pueden evitarse posibles contaminaciones y transferencia de olores entre ellos.

Se deben distribuir los alimentos de tal manera que los crudos queden en la parte inferior, esto es por si hay alguna pérdida de jugos, que no goteen sobre los alimentos ya listos para consumir. Las frutas y verduras es mejor colocarlas en la parte inferior, dentro de los cajones de la heladera. Los huevos y los lácteos conviene ubicarlos en la puerta.

Alimentos Secos

Los alimentos pueden guardarse en alacenas, estantes, etc. Cualquier lugar que se destine para depósito de alimentos debe ser un ambiente ventilado, seco y fresco. Debe evitarse el ingreso de insectos o animales, para esto es conveniente proteger ventanas y otras aberturas con mosquiteros. Los alimentos no deben colocarse sobre el piso, deben situarse en tarimas por lo menos a 20 cm. del piso.

No debe haber ningún elemento tóxico (desinfectantes, productos de limpieza, venenos, otros) en el lugar destinado para almacenamiento de los alimentos o productos alimenticios.

Es importante ubicar los alimentos por fecha de vencimiento, se debe considerar que lo "primero que entra, debe ser lo primero que salga".

√ ***Preparación previa de alimentos***

Lavar bien las **frutas y verduras**. La tierra y los plaguicidas pueden ser un peligro para la salud. Se deben lavar con mayor cuidado aún, las verduras que se van a comer crudas. Lavar hoja por hoja o uno por uno (ejemplo: Zapallitos)

Los huevos deben ser lavados justo antes de ser utilizados, para evitar la contaminación con los gérmenes que están en la cáscara. Se recomienda NO consumir huevos crudos. ⁽⁵⁾

b) Durante la preparación de alimentos.

Recomendaciones para tener en cuenta mientras se preparan los alimentos:

- Usar ropa y delantal limpios, se recomienda ropa clara para poder notar más fácilmente la suciedad de la misma.
- Tener las uñas cortas y sin esmalte.
- Evitar tocarse el pelo, la boca, la nariz mientras cocina. Si estornuda tápese la boca y, después lávese las manos.
- Mantener el cabello corto o recogido. Se debe utilizar algún pañuelo o cofia para cubrirlo.
- Preparar la comida inmediatamente antes de consumirla, una vez lista, conservarla adecuadamente (hay que enfriarla enseguida).
- Cocinar bien los alimentos permite matar gérmenes. Es preciso asegurarse de que los alimentos estén siempre bien cocinados, sobre todo las carnes y los huevos.

c) Después de la preparación de alimentos

Los gérmenes se multiplican rápidamente en los alimentos tibios. Un alimento cocido debe consumirse lo más pronto posible después de su preparación para evitar que en él se acumulen gérmenes.

- Si es necesario guardar un alimento preparado durante más de dos horas, éste debe conservarse a una temperatura muy caliente o muy fría.
- Cuando se guardan alimentos ya cocinados para comerlos en otra ocasión, es importante taparlos para mantener alejados a los insectos y luego calentarlos muy bien antes de volver a comerlos.

Los alimentos crudos, especialmente los pollos, las aves y los mariscos, suelen contener gérmenes. ***Es posible que los alimentos cocidos adquieran gérmenes mediante el contacto con alimentos crudos.*** Por lo tanto, es preciso guardar siempre por separado los alimentos cocidos y los crudos.

También deben limpiarse siempre bien los cuchillos, las tablas de cortar carne y las superficies donde se preparan los alimentos después de manipular un alimento crudo.

Disposición de residuos

En lo posible mantener el cesto de basura fuera de la cocina. Siempre debe mantenerse tapado, lejos del alcance de los niños y de animales domésticos.

Sacarla diariamente, lavar el cesto frecuentemente con agua y lavandina.⁽⁵⁾

Antes, durante y después.....

- a) Mantener la higiene personal.
- b) Evitar el contacto de moscas u otros insectos y animales domésticos con los alimentos.
- c) Mantener limpios los alimentos, los utensilios, lugares y superficies donde se prepare la comida. Es preciso guardar los alimentos en recipientes tapados.
- d) Lavar diariamente a fondo los estropajos y trapos utilizados para lavar los platos y ollas. También es importante lavar inmediatamente después de comer los platos, los utensilios y las ollas, y ponerlos a secar.
- e) Los biberones o tetillas pueden tener gérmenes que causen diarrea, deben limpiarse cada vez que se usan con agua hirviendo.⁽⁶⁾

Referencias:

1. Índice de calidad de la dieta - Por Pueyrredón P, Rovirosa A., Durán P. Enero de 2004. Elaboración de un índice de calidad de la dieta adaptado a Argentina.
2. Comamos mejor gastando menos – Cesni (abril de 2003).
3. CESNI y el nuevo rotulado de alimentos – Día Mundial de la Alimentación 2005 ¿Qué compramos cuando compramos?
4. Importancia de la calidad e inocuidad de los alimentos para los países en desarrollo. www.fao.org/docrep/meeting (noviembre 2005).
5. La Higiene. www.unicef.org/spanish/ffl/09/ (octubre 2005).
6. Healthy Villages – [ww.who.int/entity/water_sanitation_health /hygiene /settings/healthvillages/](http://www.who.int/entity/water_sanitation_health/hygiene/settings/healthvillages/) (noviembre 2005).