

# QUÉ COMEN LOS ARGENTINOS

Florencia Bernadou. 2005. Revista La Nación, Bs. As., 1868:24-30.

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Carne y subproductos](#)

## INTRODUCCIÓN



En general, los nutricionistas afirman que los argentinos comemos aceptablemente bien, incluso los de menores recursos. Pero, frente a la generalidad, es bueno saber cuáles son las singularidades de los 45 millones de personas que viven y comen (o no) en el país

A pesar de que los nutricionistas vivimos protestando contra los hábitos alimentarios de los argentinos, o tal vez justamente gracias a eso, la verdad es que los argentinos comemos bastante bien, incluso aquellos que cuentan con un bajo presupuesto." El diagnóstico proviene nada, más ni nada menos, de quien hoy es considerado la máxima autoridad en materia de nutrición en el país: el presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), Dr. Daniel De Girolami.

Pero detrás de ese "bastante bien" al que alude el especialista, hay 45 millones de singularidades alimentarias, una por cada una de las personas que viven y comen (o no) en nuestro país.

"Es cierto, no comemos mal –coincide la licenciada Marijón Torres, nutricionista, directiva de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (Aadynd)–, pero lo hacemos de forma desorganizada, y no respetamos las cuatro comidas. Los sectores medios se caracterizan por la ambigüedad: por un lado está la exigencia en la calidad de los productos, pero en el apuro cotidiano casi nunca nos fijamos si se cumple. El problema de la clase media/alta es que va al supermercado con la idea de comprar contenido, pero la mayoría de las veces compra envase. Nos preocupamos, pero no nos ocupamos", sintetiza.

Lo que sí hacemos es gastar. De acuerdo con las últimas estimaciones del Indec, el gasto promedio de alimentación en los hogares ronda el 35% del total. Es decir que, de un ingreso familiar de 2000 pesos, casi 700 se van en alimentos. ¿En cuáles de ellos?

"La clase media argentina compra lo que se le ofrece en los centros comerciales, que han permitido a estos sectores consumir no sólo de acuerdo con la biodisponibilidad (los alimentos que produce una región), sino acceder a una amplísima gama de productos importados, o frescos, pero no estacionales, como los higos y las frutillas, que antes eran una rareza de unos días y hoy se comen todo el año. Hoy, el menú familiar incluye endivias, rúcula o tomatitos cherry, muy difíciles de hallar hasta no hace mucho tiempo. Lo que nunca falta en un carrito son los lácteos, las carnes, las frutas, las verduras, las bebidas no alcohólicas y el vino, así como las galletitas y los alimentos congelados", estima el presidente de la SAN.

La dieta de la clase media ha acusado recibo de la educación alimentaria de la última década en lo que se refiere a grasas y fibras. Por eso, ha disminuido el consumo de carnes grasas a favor de las magras más caras, como el lomo o el pesceto. Ha aumentado el de pescado (sobre todo el de aguas frías) que, sin embargo, todavía no se consume tanto como correspondería porque no "llena" como un bife, no hay muchas pescaderías en los barrios, tiene un costo elevado y porque culturalmente la ciudad "no invita" a ingerirlo. Pero basta con pasar un fin de semana en la costa para que se despierte la voracidad por cualquier ser vivo que provenga del océano. "Los sectores más instruidos también han reducido las harinas y panificados a favor de las verduras y frutas, que se habían perdido", destaca Torres, de Aadynd. El azúcar ha sido reemplazada por los edulcorantes, tendencia que está en el banquillo de los acusados actualmente.

Un dato muy interesante es el de los lácteos: se toma menos leche, pero se consumen más lácteos debido a la eclosión de los descremados –especialmente quesos y yogures– y a todo lo rotulado como de "bajo tenor graso". Especialmente en sectores de ingresos altos hay un creciente interés por los alimentos "sanos". Según un informe reciente de la consultora AC Nielsen, el año pasado el consumo de alimentos y bebidas creció 4% promedio en el mundo, pero en la Argentina subió un 7%. Y en ese porcentaje los yogures líquidos, las bebidas energizantes y las aguas especiales se llevaron todas las palmas. Las bebidas de soja superaron el año pasado a todas las demás, con una marca que desborda el 30%. Otra sorpresa del estudio de AC Nielsen fue el enorme espacio ganado por las

barritas de cereal, que habían crecido 2% en 2002 y treparon al 14% el año pasado. Pero la contradicción es una constante; al lado de estas saludables opciones, los datos aportados por Reunida (Cámara de Representantes Unidos de la Industria de Alimentos) muestran la otra cara de la moneda: hamburguesas, salchichas, papas fritas, panchos, golosinas, gaseosas y snacks en general mantienen sus primeros puestos en el consumo. Y la cerveza sigue siendo, según AC Nielsen, una de las bebidas más vendidas en nuestro país.

## CHICOS Y ADOLESCENTES

"Mientras están bajo la vigilancia y el cuidado de la mamá, los niños comen bien; digamos 7-8 puntos –evalúa el presidente del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (Cesni), el doctor Alejandro O'Donnell–, pero a partir de los 11 años la cosa empieza a complicarse." El Cesni acaba de realizar un estudio en un club VIP de la ciudad en el que llegó a la conclusión de que los que peor comen son los adolescentes. "Y estamos hablando de un club, donde se supone que hay un interés por la vida sana", acota el médico. "En la adolescencia, la calidad de la dieta de las capas medias/altas desciende a 4 puntos, rubrica. Básicamente les falta calcio, hierro y zinc, y muchas chicas que empiezan a menstruar tienen altos índices de anemia por falta de hierro. Los adolescentes dejan la leche por las bebidas de soja y el agua o la gaseosa por la cerveza."

Según O'Donnell, esta merma cualitativa aparece cuando "los chicos empiezan a administrar su dinero para comer. Y, obviamente, no eligen hortalizas: se abalanzan sobre el quiosco del colegio con su paupérrima oferta o van a los fast-foods a vivir de hamburguesas y papas fritas".

Según ha investigado el Cesni (ente consultor de las Naciones Unidas), el déficit alimentario de los niños (y de sus familias) es consecuencia directa de "la muerte de la comensalidad familiar a manos de la TV y el microondas. La escena es conocida: el chico vuelve de jugar en el club, saluda con un gruñido, pone algo de comida en el microondas y come solo en su cuarto viendo la tele. Peor, imposible", remata el titular de la entidad.

## COMIDA CASERA: POCO Y NADA

Lo que comemos los argentinos guarda directa relación con la forma que tenemos de alimentarnos. Al respecto, entre las tendencias ya instaladas la principal es el aumento del número de comidas realizadas fuera del domicilio. Un estudio realizado por el Cesni detectó que "en las grandes ciudades, el 60% de la gente hace por lo menos una comida por día fuera del hogar. Los chicos, en el colegio o en fast-foods, y los padres, en el trabajo o en restaurantes", explica el doctor O'Donnell. La proliferación que en los últimos cinco años han tenido los restaurantes, restós y locales de comida étnica (se calcula que en Buenos Aires hay, por lo menos, un lugar para comer por manzana) lo prueba.

La forma de comer que tenemos hoy los argentinos también está determinada por la difusión masiva del delivery: sólo en la ciudad de Buenos Aires existen 600 pizzerías, 120 casas de comidas y 700 agencias de mensajería para atender la demanda de platos preparados a domicilio. Aunque la mayoría de las personas supone que el delivery es un lujo que sólo pueden darse las clases pudientes, lo cierto es que la entrega a domicilio alcanza también al 77% de los hogares del segundo cordón industrial del Gran Buenos Aires.

Por otra parte, hay una marcada personalización del alimento, favorecida por la oferta de porciones individuales.

Y, por último, el otro factor de cambio en las conductas alimentarias es la incorporación creciente de la mujer en el mercado laboral, que según estudios realizados por Gustavo Martocq para la ex Dirección de Industria Alimentaria del Ministerio de Economía es "el principal causante del aumento de la demanda de alimentos congelados o listos para consumir".

Porque mientras en las clases bajas el desempleo y la crisis son los factores más determinantes de sus carencias nutricionales, en las clases más altas todos los expertos apuntan sus dardos contra una descendiente de Eva: la mujer de hoy que, sencillamente, ya no cocina.

"En las casas no se come bien porque las madres que saben cocinar en serio son poquísimas, tienen menos tiempo o están solas. Yo me canso de ver mujeres fanáticas de programas gourmet, que compran cuanto fascículo de comida salga a la venta, pero que no saben hacer ni una milanesa", afirma O'Donnell.

En concordancia con sus palabras, Marijó Torres, de Aadynd, explica que "la importancia de la mujer es decisiva. Es quien decide qué se come. Pero, como no cocina, compra comida elaborada. Ya ni se hacen menús que permitan balancear la alimentación con frutas y hortalizas de estación, por ejemplo. Hoy, la planificación se limita a hacer la lista del supermercado, que termina siendo la enumeración de lo que se terminó. Es decir, compramos siempre lo mismo". Por otra parte, la nutricionista señala que "incluso muchas mujeres que trabajan afuera y tienen otra mujer en su casa –la empleada doméstica–, que podría reemplazarla en las tareas culinarias, le dan instrucciones que se limitan a cuando venga Agustín hágale una hamburguesa o que se coma unas salchichas".

En resumen, parece que en vez de "tirar la toalla", la mujer "tiró el repasador" (y en las cercanías no parece haber hombres dispuestos a levantarlo).

## TIEMPO Y MOVIMIENTO

Tenemos información nutricional, nos sumamos a la moda de los productos light, hay disponibilidad de alimentos saludables e, incluso, comer es mucho más barato que años atrás. Entonces, ¿por qué la obesidad es la segunda causa de muerte, después del cigarrillo, y el 35 por ciento de los accidentes cardiovasculares está vinculado con la alimentación? La pregunta tiene dos respuestas. Por un lado, la gente come lo mismo, pero se mueve menos. Los controles remotos, las escaleras mecánicas y los ascensores inmovilizaron al hombre, mientras que el acceso a los alimentos ya listos para engullir está cada vez más cerca de la boca. En definitiva, consumimos una energía que ya no necesitamos.

Pero otra parte, señala el doctor De Girolami que "cocinar lleva tiempo y cada vez hay menos. Entonces, no queda más remedio que optar por comidas elaboradas, que muy bien no sabemos qué contienen. Cuando uno hace un caldo con verduras frescas, sabe exactamente qué está comiendo. La mejor alimentación es y será siempre la que se basa en alimentos no elaborados, que además son más económicos. Sí, es cierto que hoy la comida es más barata, pero lo que es cada vez más caro es el tiempo para cocinarla. Y mientras esto siga siendo así, la mesa de los argentinos va a seguir ofreciendo un menú lleno de contradicciones".

## PARA SABER MÁS

- ◆ Cesni (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil), Bernardo de Irigoyen 240. TE: 4334-1545
- ◆ Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez. Unidad 5, Gallo 1330 – TE: 4962-9212
- ◆ Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan. Servicio de Nutrición, Cte. De los Pozos 1881. 4943-1455
- ◆ Aadynd (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas), TE. 4374-3090 / 4374-3301
- ◆ Sociedad Argentina de Nutrición, Viamonte 2146 - 5° B TE. 4954-0400.

## LOS 10 ERRORES MÁS COMUNES EN LA INGESTA DE LOS ARGENTINOS

Lic. Viviana Viviant.

### **Saltear el desayuno**

No se encuentra dentro de nuestras conductas alimentarias habituales o suele ser nutricionalmente pobre.

Un desayuno saludable debe aportar el 15% de las recomendaciones de energía según la edad: debe contener leche, yogur o quesos descremados (a partir de los 3-4 años), cereales o copos para desayuno o avena, pan integral, frutas o jugos de frutas.

### **No incluir una amplia variedad de hortalizas y frutas**

Son fuente de vitaminas antioxidantes, ácido fólico, minerales, fibra y fitoquímicos. Deben consumirse 5 porciones de hortalizas y frutas variadas a diario. Consumir sólo uno o dos tipos de hortalizas o frutas no es suficiente: hay que incluir las de color rojo, amarillo-anaranjado y verde intenso.

### **Consumir poco pescado**

Los argentinos no estamos acostumbrados a consumir pescado, por cultura, precio y poco rendimiento. Los pescados y frutos de mar aportan vitaminas, hierro, selenio, zinc, fósforo, proteínas de excelente calidad y ácidos grasos esenciales que aumentan las defensas y protegen contra enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Una porción mediana dos veces a la semana es suficiente.

### **Dejar de incluir lácteos después de la adolescencia**

Se cree erróneamente que ya no es necesario para el esqueleto. Las mejores fuentes de calcio son la leche, el yogur y los quesos, aunque también lo contienen las legumbres –especialmente la soja–, las frutas secas y las semillas, las hortalizas de color verde intenso y los pescados enlatados con sus espinas. Hay que consumir, como mínimo, tres porciones diarias.

### **Consumir legumbres sólo cuando hace frío**

Estamos habituados a comerlas sólo en guisos o cazuelas. Son una buena fuente de proteínas, poseen grasas vegetales beneficiosas (del tipo omega-3), fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. Son económicas y se las puede preparar de muchas maneras: en ensaladas, tortillas y budines. Son ideales para los niños, para las mujeres y para mejorar el funcionamiento cardiovascular e intestinal.

### **Consumir cereales y derivados refinados en lugar de las versiones integrales**

La mayor parte de los argentinos está acostumbrada a comprar arroz o pan blancos, en lugar de las versiones "morenas" (integrales), que conservan la mayor parte de las vitaminas y los minerales que se pierden en las versiones refinadas.

### **Usar manteca o margarina en lugar de aceites vegetales**

No es que estén prohibidas, pero las grasas saturadas, acompañadas de colesterol (de la manteca) y las grasas hidrogenadas y "trans" (de la margarina) aumentan el riesgo de padecer enfermedades. En cambio, los aceites vegetales crudos son grasas insaturadas, no contienen colesterol y son una de las fuentes alimentarias más importantes de vitamina E, excelente antioxidante. Si los aceites se someten a altas temperaturas (se fríen) se "saturan" (descomponen) y pierden sus beneficios.

## **Salir demasiado las comidas**

El hábito de poner sal en la comida antes de probarla está muy arraigado, aun cuando la única predilección congénita del ser humano es por los dulces. El exceso de sal incrementa el riesgo de padecer hipertensión arterial, ACV y osteoporosis.

## **Crear que lo light es lo mejor para estar en línea**

La única manera de bajar de peso es aprendiendo a comer. Un alimento es dietético, según el Código Alimentario Argentino, si sufrió una modificación en su composición, no necesariamente en las calorías, y ahí viene la confusión. Lo light aporta apenas 1/3 menos de calorías que el producto original. Sólo las gaseosas, los caldos de verdura y las gelatinas light aportan un mínimo de calorías.

## **Basar la alimentación en hidratos de carbono "errados"**

Hay dos tipos de hidratos de carbono: los simples –o azúcares– y los complejos –o almidones (cereales, pastas, legumbres, etc.)–. Alrededor de la mitad de la alimentación debería estar compuesta por hidratos de carbono y, de este total, sólo un 10% por azúcares y dulces. Pero hacemos lo contrario. Los simples sacian con calorías sin nutrientes esenciales, y los complejos poseen vitaminas, minerales y fibra.

## **DESNUTRICIÓN EN EL PAÍS DE LA ABUNDANCIA**

La disponibilidad de alimentos de la Argentina, según datos de las Naciones Unidas, presenta valores cercanos a las necesarias 3000 Kcal diarias por habitante. Es decir que la vulnerabilidad alimentaria de ciertos grupos se debe a la falta de acceso económico a los alimentos. Las clases más bajas arman su menú familiar a partir de alimentos "rendidores", como pan, cereales, papas, azúcar, arroz y un poco de aceite: ricos, baratos y que sacian; luego viene la carne, con sus cortes más baratos y grasos; también han vuelto el hígado y el mondongo. Actualmente, hay cerca de 9 millones de personas pobres, de los cuales 3 millones son indigentes. La problemática nutricional del país es compleja y los estudios en chicos permiten armar un cuadro común: Entre un 12% y un 15% de los niños son desnutridos crónicos, no agudos ni hambrientos. n Más de un 25% tienen deficiencias de ingesta de nutrientes comprobables y comprobadas por encuestas alimentarias (calcio, vitamina A, vitamina C, hierro).n Entre un 10% y un 15% de los niños tienen sobrepeso. n Los chicos son cada vez más petisos. La anemia por deficiencia de hierro constituye la patología nutricional prevalente en los niños pequeños.

## **EL ARGENTINO Y LA VACA**

- ◆ Decir carne es decir vaca, mal que le pese al pobre pollo, que, según se dice, está desplazándola: su consumo creció un 90% en los últimos 15 años. "No es así –asegura la ingeniera agrónoma Mercedes Nimo, a cargo de la Dirección de Nacional de Alimentos–. En el gusto popular, la carne vacuna sigue al tope; pero el pollo bajó mucho su precio y ahora la gente puede comprarlo."
- ◆ "Los argentinos comemos 64 kilos de carne de vaca por año: sigue y seguirá primera, pese a la onda vegetariana y a la mala prensa que tuvieron nuestras vacas al hacernos eco de las consideraciones válidas para las de EE.UU., que están llenas de colesterol", defiende Luz Vacarezza, analista de mercado de la Coordinación de Mercados Ganaderos. Tanto desprestigio hizo que el INTA tuvo que hacer un estudio en el que comprobó que el 80% de la carne argentina es un producto de alta calidad nutricional con bajos niveles de grasa y de colesterol, ya que las vacas autóctonas caminan y pastorean por la llanura.

## **COMER BIEN, PERO AL USO NOSTRO**

La famosa "pirámide alimentaria" proviene de EE.UU., donde los hábitos, las carencias y la disponibilidad son diferentes de los nuestros (por ejemplo, nuestra carne tiene poco colesterol, comemos muchas galletitas y poco pan, los adolescentes beben cerveza en vez de agua, etc.). Por eso, en el año 2000 la Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas Dietistas diseñó las Guías Alimentarias para la Población Argentina, que fueron puestas a prueba en distintos grupos de personas de todas las provincias (366 personas de diferentes edades y ocupaciones y 250 nutricionistas). Estas son sus premisas:

- ◆ Disminuir el consumo de azúcar y de sal.
- ◆ Aumentar el consumo variado de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- ◆ Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas.
- ◆ Tomar abundante cantidad de agua potable durante el día.
- ◆ Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros.
- ◆ Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- ◆ Consumir diariamente leche, yogures o quesos. Son necesarios en todas las edades.
- ◆ Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- ◆ Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- ◆ Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

## **EL ARTE DE MONDONGO**

Juliana Laffitte, Manuel Mendanha y Agustina Picasso, autores de las ilustraciones de esta nota, trabajan con materiales y técnicas no convencionales. Nacido en 2000, el grupo ya logró un destacado lugar en el mundo del arte.

Volver a: [Carne y subproductos](#)