

# Hacia una mayor disponibilidad de opciones alimentarias saludables

Sergio Britos

# Alimentación saludable

## Variedad

- Hortalizas; frutas; leche, yogur, quesos; pastas secas, arroz, legumbres; agua; pan; harinas y papa; carnes, huevos; aceites; alimentos de consumo ocasional

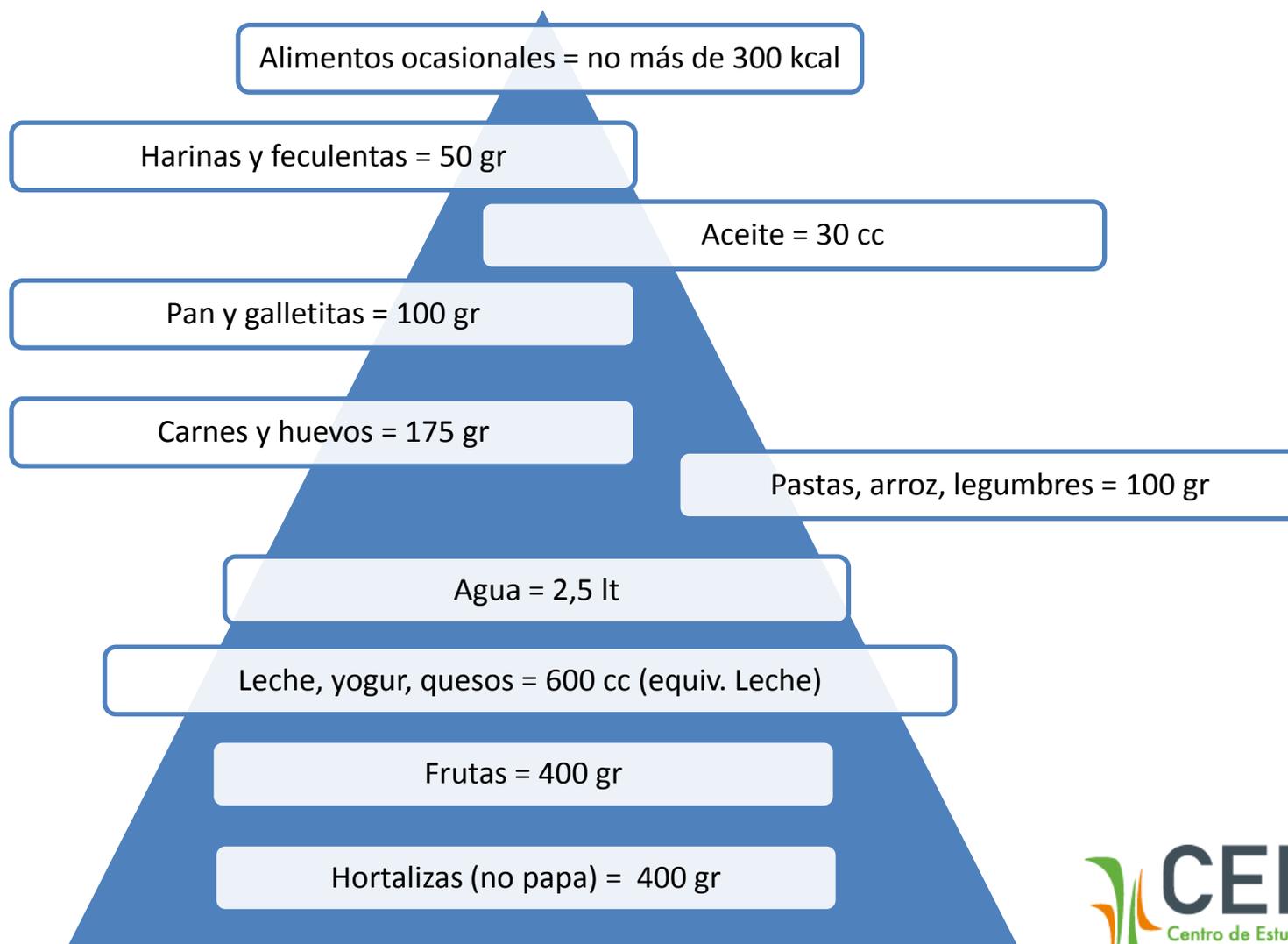
## Calidad nutricional

- Densidad (concentración) de nutrientes por cada caloría ingerida (nutrientes esenciales y nutrientes críticos por exceso)

## Cantidades apropiadas

- Cantidad y frecuencia de cada categoría / tamaño de porciones

# Patrón alimentario normativo



# Brechas alimentarias 2011

Categoría de alimentos	Consumo en relación al patrón normativo (%)	Brecha alimentaria en relación al patrón normativo (%)
Hortalizas (excluidas feculentas)	42	-58
Frutas	42	-58
Leche, yogur y quesos	74	-26
Carnes	192	+92
Pastas, arroz, legumbres	46	-54
Harinas y hortalizas feculentas	325	+225
Pan	185	+85
Aceites	104	+4

# Brechas nutricionales en alimentos seleccionados 2011

	Grasas saturadas	Sodio	Azúcares
Leche	47	----	----
Yogur y postres lácteos	----	----	26,6
Quesos	94	47,5	----
Carnes frescas	60		----
Carnes industrializadas	176	96,5	----

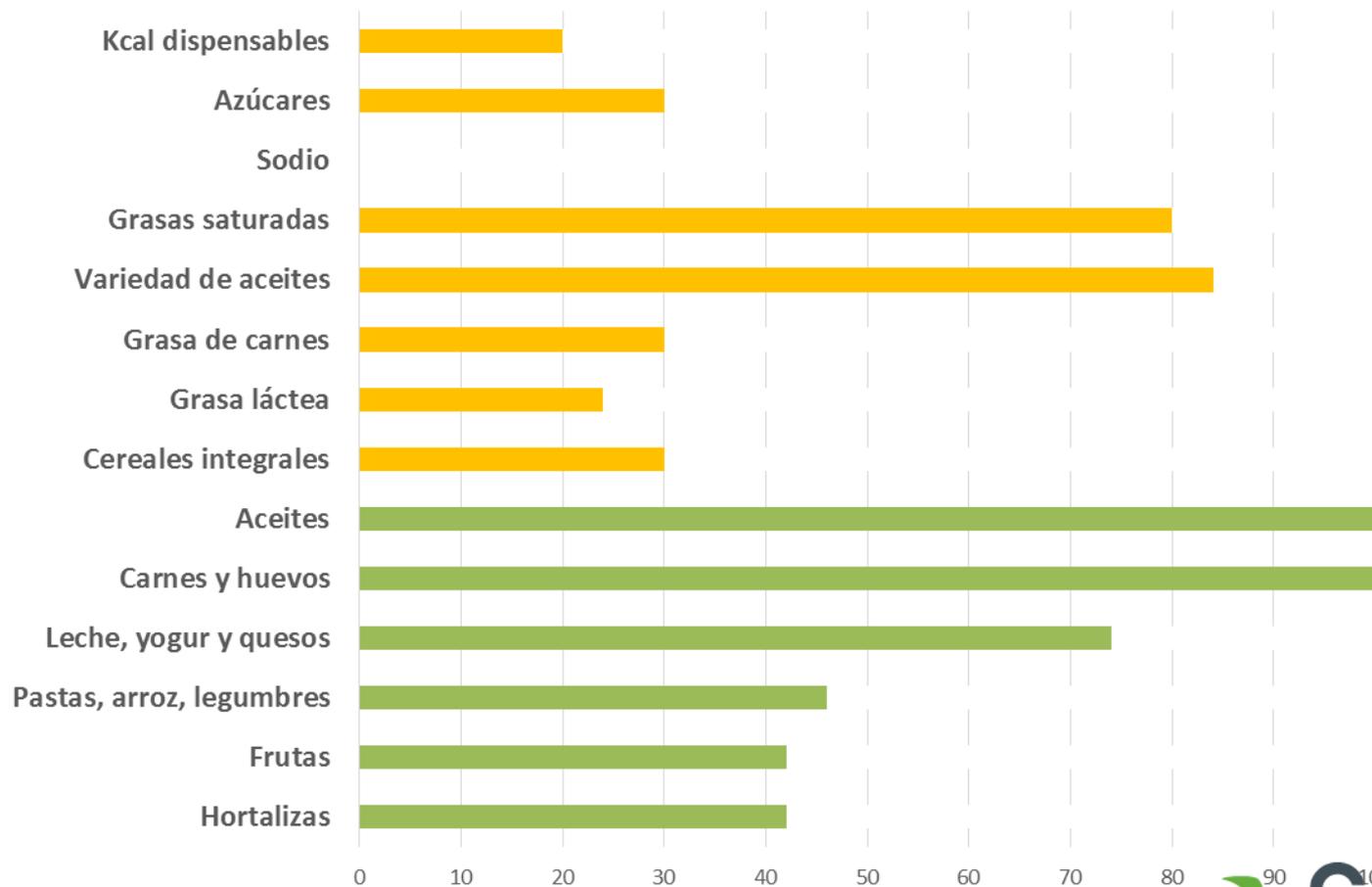
# Índice de Alimentación Saludable (IAS - CEPEA)

Componente	Puntaje máximo	Estándar
Hortalizas	10	Recomendaciones de patrón normativo
Frutas	10	
Pastas, arroz, legumbres	5	
Leche, yogur y quesos	5	
Carnes y huevos	5	
Aceites	5	
Cereales integrales	5	> 50 %
Grasa láctea	5	> 66%
Grasa de carnes	5	
Variedad de aceites	5	Al menos 50% fuentes omega 3 y 9
Ingesta grasas saturadas	10	10 = entre 7 y 10%; 0 = > 15%
Ingesta de sodio	10	10 = < 0,7 mg/1000 kcal; 0 = > 1,5 / 1000 kcal
Ingesta de azúcares agregados	10	10 = < 10% E; 0 = > 20% E
Ingesta de kcal dispensables	10	10 = < 15% E; 0 = > 33% E

# Indice de Alimentación Saludable (IAS - CEPEA)

## Resultados (2011)

% del puntaje máximo en cada indicador



# Buenas prácticas en alimentación saludable

1

- Alimentos más saludables

2

- Industria socialmente responsable en alimentación

3

- Políticas gubernamentales más saludables

4

- Entornos más saludables

5

- Educación Alimentaria

# ¿ cuándo un alimento es de buena calidad nutricional ?

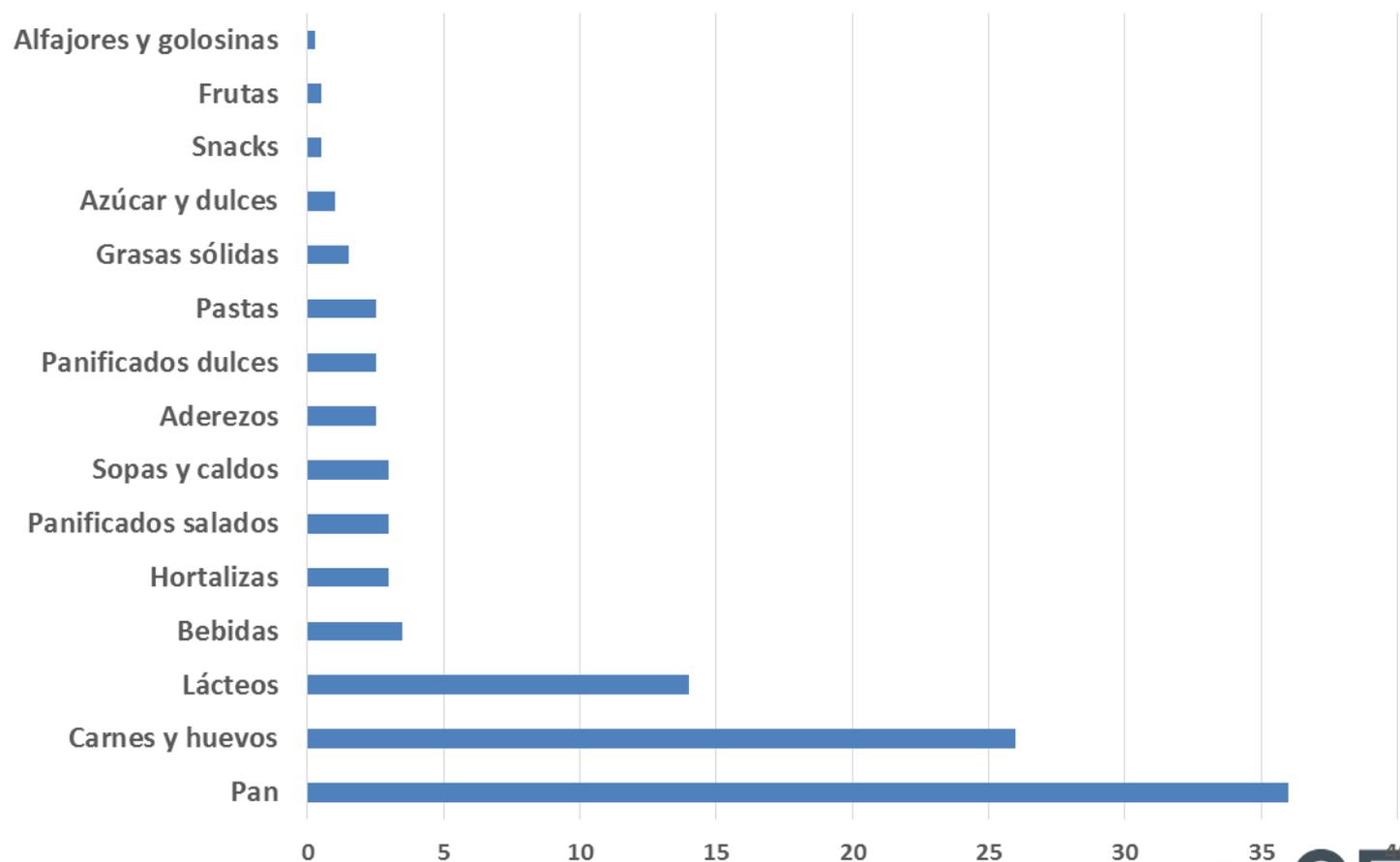
Densidad de nutrientes  
(esenciales y críticos)

Perfiles nutricionales

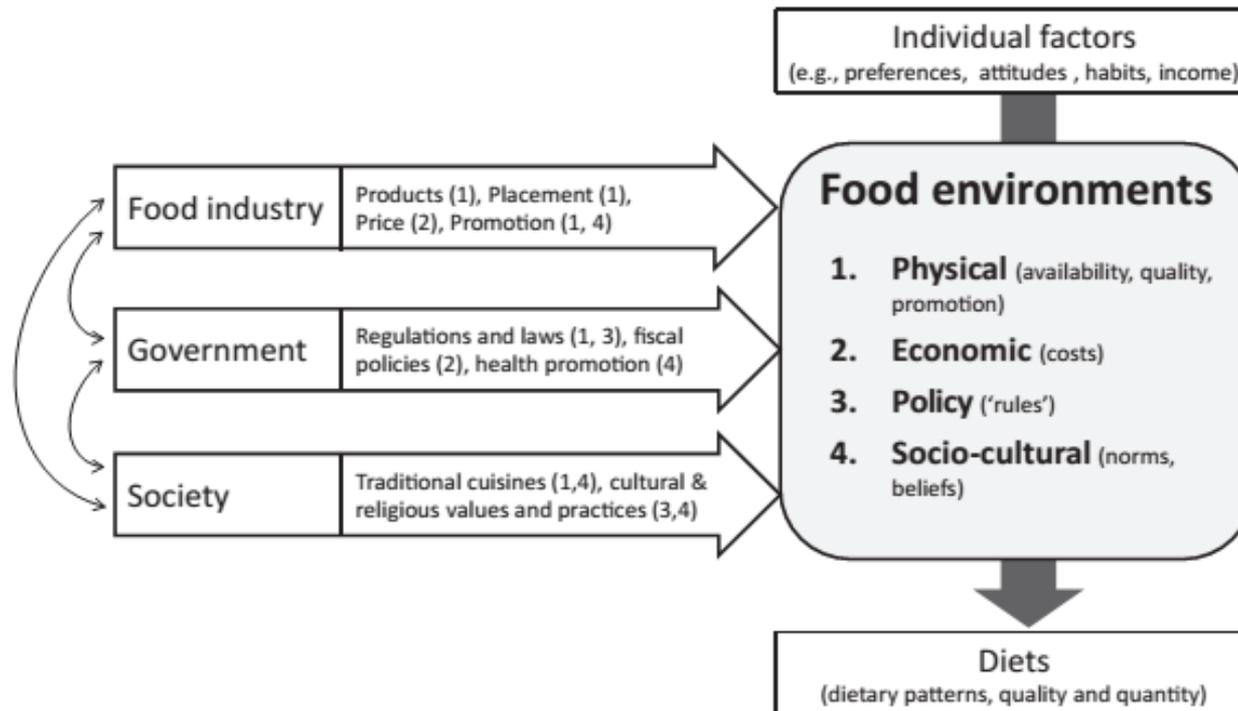
Quintiles de contenido de  
nutrientes críticos

# Concepto de fuente alimentaria al hablar de alimentos saludables

% de cada categoría en relación a la ingesta total de sodio (Argentina 2013)



# Industria socialmente responsable en alimentación



Swinburn B.; Sacks G; et. Al; Informas: overview and key principles; Obesity Reviews (2013) 14, (Suppl 1) 1-12

# Industria socialmente responsable en alimentación

## Acciones de la industria (nutrition policy statement and commitments)

Perfil  
nutricional

Promoción y  
publicidad

Disponibilidad  
suficiente en  
diferentes  
ámbitos

Información  
nutricional

Precios

Swinburn B.; Sacks G; et. Al; Informas: overview and key principles; Obesity Reviews (2013) 14, (Suppl 1) 1-12

# Políticas de Alimentación Saludable

## Impacto

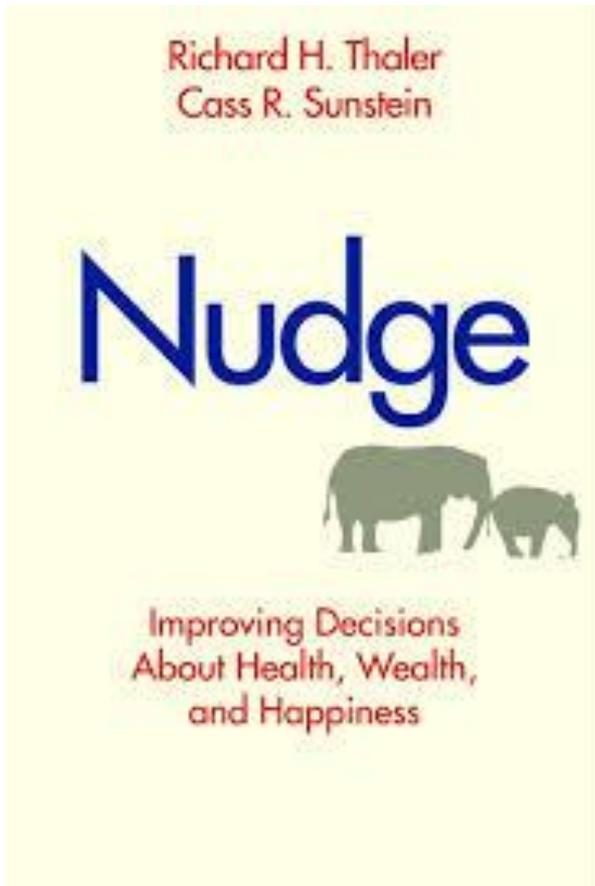
- **Impacto poblacional (desplazar la curva poblacional)**

## Incidencia

- **Impactar sobre los alimentos u ocasiones de consumo de mayor incidencia en la dieta total**

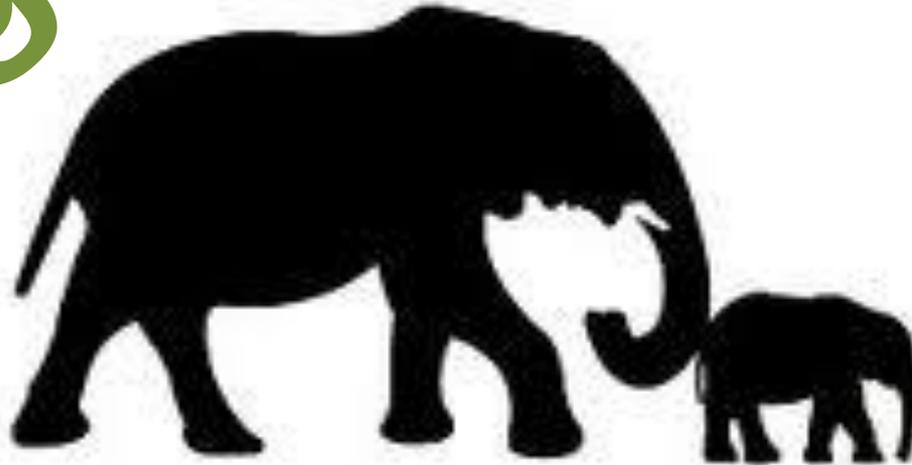
## Entornos

- **Facilitar las opciones saludables; hacer de lo saludable el default**



Cualquier pequeña modificación en el entorno que logra atraer la atención y modificar la conducta en un sentido positivo

# Nudge



**Facilitar, de manera imperceptible, decisiones acertadas en las personas sin afectar los grados de libertad para que finalmente, cada uno decida lo que quiere. Debe ser fácil, para aceptarlo como para saltarlo.**



# Intervenciones en Nudge



**Accesibilidad y proximidad a alimentos saludables (kioscos, supermercados)**



**Defaults saludables: sal / pan & manteca / jarra de agua / frutas**



**Rediseño de cartas de menús en restaurantes**



**Alimentos saludables a la altura de los ojos**



**Cartelería, señalética**



**Bonos de descuento**



**Envases individuales / tamaños chicos**



**Cajas rápidas para compras saludables**



**Cross-merchandising**









**HAPIfork**



sbritos@cepea.com.ar

[www.cepea.com.ar](http://www.cepea.com.ar)

FB: cepealimentacion