



Escuela de Ciencias de la Salud

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina incluyen a los yogures como un grupo de alimentos recomendados ¿Todos los yogures disponibles en Cinco Saltos en el año 2024, son saludables de acuerdo a lo que dispone la ley N°27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable?

Estudiante: Olmos, María Florencia

Legajo:28629

Director de la TIF: Nin, Delia

Trabajo Final de Integración para acceder al Título de Licenciada en Nutrición

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO -Repositorio Institucional de la Universidad de Flores - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO : A partir del día de la fecha de aprobación del TFI

Lugar y fecha : Neuquen , Enero 2025

Firma del autor:



Olmos, María Florencia

AGRADECIMIENTOS

En este momento tan especial, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas, que, de una u otra forma, han contribuido al desarrollo y culminación de mi trabajo final.

En primer lugar, agradezco a mi directora Nin, Delia, por su invaluable acompañamiento a lo largo de este camino. Su compromiso, valiosos aportes, paciencia y constante motivación fueron pilares fundamentales durante todo el proceso. Agradezco sinceramente todo lo que me ha enseñado, tanto durante mi formación académica como en la formulación de este trabajo final. Su guía constante y sus palabras de aliento fueron determinantes para alcanzar este importante objetivo.

A mi familia, papá, mamá, hermanas, que, con su comprensión y apoyo incondicional, me impulsó a dar lo mejor de mí en cada etapa de esta travesía académica. En especial, quiero agradecerles a mis hijos Bastian y Milo, por la paciencia, los días de ausencia de su mamá, para poder avanzar y poder culminar este trabajo.

A mis amigos/as, que siempre se preocuparon y me alentaron a terminar este trabajo, porque saben que me hace feliz esta carrera. Su apoyo emocional y su confianza en mis capacidades fueron de gran ayuda en este camino.

A mis docentes y compañeras de UFLO, quienes me inspiraron con su conocimiento y dedicación y con quienes compartí momentos inolvidables de aprendizaje y crecimiento profesional.

Y el mayor agradecimiento es para mí, por poder lograr lo que creí que era inlogable, con esfuerzo, llanto, alegrías, risas, momentos en donde quise abandonar todo. Me agradezco por creer en mí, y demostrarme que sí se puede, y que gracias a todo el esfuerzo hoy termino este trabajo feliz.

Gracias, gracias, gracias.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. PLANEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	7
3. OBJETIVOS	7
3.1. Objetivo general	7
3.2. Objetivo específico.....	7
4. ESTADO DEL ARTE	8
5. MARCO TEÓRICO	12
5.1 Regulaciones y Promoción de la Alimentación Saludable en argentina	13
5.2 Marcos legales que regulan la disponibilidad de alimentos	13
5.3 El Código Alimentario Argentino (CAA).....	14
5.4 Normas de alimentación saludable para la población argentina	16
5.5 Ley N° 27.642 de Etiquetado Frontal.....	19
5.6 Guías Alimentarias para la población argentina(GAPA)	25
5.7 El yogur en la alimentación y la economía local	31
6. DISEÑO METODOLÓGICO	34
6.1. Tipo de investigación y alcance	34
6.2 Diseño de estudio	35
6.3 Universo y Muestra.....	35
6.4 Definición de variables.....	36
6.5 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	42
6.6 Plan de tratamientos de datos	42
7. RESULTADOS	44
8. DISCUSIÓN	55
9. CONCLUSION	59
10. APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN	61
11. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	62

12. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS.....	64
13. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN	65
14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
15. ANEXOS	77

RESUMEN

Este estudio analiza la calidad nutricional de los yogures disponibles en el supermercado La Anónima de Cinco Saltos en relación con la Ley N °27.642 de Promoción de la Alimentación Saludables y el Código Alimentario Argentino(CAA).

Se plantea la pregunta sobre si todos los yogures recomendados como parte de una alimentación saludable cumplen con las normativas vigentes. El objetivo es evaluar la presencia de etiquetado nutricional, la cantidad de nutrientes críticos como azúcares agregados, grasas y sodio, y el cumplimiento de los sellos de advertencia.

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de diseño no experimental y transversal, con recolección de datos en tres visitas al supermercado durante el primer trimestre de 2024. Se registró la información nutricional de los productos mediante fotografías y su análisis se realizó en una base de datos en Excel. La muestra estuvo compuesta por yogures que cumplían con la definición del CAA y se analizaron variables como valor energético (VE), azúcares totales y agregados, grasas totales y saturadas, sodio y la presencia de sellos de advertencia. Los datos fueron analizados estadísticamente mediante medidas de tendencia central y dispersión.

Los resultados indicaron que todos los productos presentaban etiquetado nutricional según CAA, pero una proporción significativa contenía niveles elevados de azúcares agregados y sodio. La mayoría de los yogures tenía entre 100 y 125 kcal por porción, con un 72,5% que presentaba entre 10 y 15% de azúcares totales y un 76,2% que contenía hasta un 10% de azúcares agregados.

Respecto a las grasas, el 80% tenían hasta un 5% de grasas totales y el 78,7% contenía grasas saturadas en un umbral bajo. En cuanto al sodio, la mayoría de los productos mostraba niveles moderados. El promedio de sellos de advertencia por producto fue de 1,2, siendo el más común el de “exceso en azúcares”.

El estudio concluye que, aunque los yogures cumplen con las normativas de etiquetado, una cantidad considerable presenta niveles elevados de nutrientes críticos, lo que sugiere la

necesidad de considerar su grado de procesamiento y composición nutricional en su recomendación como parte de una alimentación saludable. Se destaca la importancia del etiquetado frontal como herramienta de información para el consumidor y se recomienda fortalecer la educación nutricional para fomentar elecciones alimentarias más saludables. También se propone evaluar políticas que incentiven la reformulación de productos para alinearlos con las recomendaciones nutricionales vigentes.

Palabras claves: yogur-salud - etiquetado - disponibilidad alimentos - grado de procesamiento - recomendaciones-sellos de advertencia - azúcares - grasas

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Investigación Final (TIF) pretende analizar un interrogante transversal al recorrido pedagógico en la Licenciatura en Nutrición. Desde el primer año, y en diferentes asignaturas, se abordó la temática de los alimentos, fundamentalmente su relación con el proceso de salud-enfermedad de las personas y como la normativa vigente en Argentina en octubre de 2024, incluyendo el CAA y la ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, junto con regulaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), promueven su consumo.

Entre los grupos de alimentos que se estudiaron se encuentran el grupo lácteos a quien la ciencia le adjudica un rol fundamental en la alimentación a lo largo de la vida de las personas. Si bien, lo componen todos alimentos de origen animal derivados fundamentalmente del alimento leche de diferentes mamíferos (leche, quesos, yogures, entre los más importantes), su composición química es muy variada, fundamentalmente, en macronutrientes. Esta diversidad, además de la gran variedad que la industria alimentaria produce, hace que la disponibilidad de lácteos haya incrementado en variedad y calidad. A

pesar de la amplia disponibilidad de productos lácteos, las normativas de salud vigentes no establecen recomendaciones específicas para cada tipo de lácteo dentro del grupo. En cambio, se refieren al consumo de lácteos en general, brindando solo algunas referencias sobre la elección de productos según su contenido graso.

En el caso particular de los yogures, parte del grupo lácteos, la variedad de disponibilidad es importantísima. Este estudio delimita su objetivo de análisis en la disponibilidad de yogures en el supermercado La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos, provincia de Río Negro, durante el mes primer trimestre del año 2024. Se busca describir la estructura de esta disponibilidad y evaluar su grado de adecuación a la normativa establecida en el CAA y en la ley N°27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, sancionada en el año 2021 y reglamentada en el año 2022.

2. PLANEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina incluyen a los yogures como un grupo de alimentos recomendados ¿Todos los yogures disponibles en Cinco Saltos son saludables de acuerdo a lo que dispone la ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable?

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Analizar la calidad nutricional de yogures en un supermercado de la Ciudad de Cinco Saltos en relación con las normativas vigentes en Argentina, en el primer trimestre del año 2024.

3.2 Objetivos Específicos

- Registrar presencia de etiquetado nutricional en yogures disponibles en supermercado La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos, según definición del Código Alimentario Argentino.
- Analizar nutrientes críticos en yogures disponibles en supermercado La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos, según Ley N° 27642 en conjunto con la recomendación indicada por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).
- Registrar la presencia de sellos de etiquetado frontal, según Ley N° 27642 en yogures disponibles en supermercado La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos.

4. ESTADO DEL ARTE

Como fue planteado en la introducción el tema de estudio, del trabajo final integrador, es el producto yogur, analizando su disponibilidad en el supermercado La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos y su adecuación a las normativas vigentes, particularmente el CAA y la ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Se indago, a través de la disponibilidad del supermercado de la ciudad de Cinco Saltos, sobre su etiquetado nutricional, análisis de composición de nutrientes críticos, cumplimiento de sellos según la Ley N° 27642, para luego analizar si las recomendaciones indicadas por las GAPA están en sintonía con la Ley 27642 o es necesario volver a realizar una revisión de las mismas.

La búsqueda de información, conocimiento científico validado y publicado, para abordar este tema fue realizado en portales de búsqueda científica bajo las palabras claves de los descriptores en ciencias de la salud.

Según los descriptores de salud, yogurt en inglés, yogur en idioma español nos remite a *alimento lácteo ligeramente ácido por la fermentación que se obtiene por acción combinada de Lactobacillus acidophilus y el Streptococcus thermophilus* (Descriptores en Ciencias de la Salud 2020).

El descriptor lo cataloga como un lácteo, al igual que lo realiza las GAPA. Para esta norma está definido como grupo de alimentos conformado por leches, yogures y quesos, fuentes fundamentalmente de calcio y proteínas de alto valor biológico.

La primera búsqueda bibliográfica y entendiendo que yogur es un descriptor de salud, fue realizar una búsqueda bibliográfica asociando dos palabras claves: yogur y salud.

Entre la bibliografía encontrada con asociación de las dos palabras claves se puede observar que el yogur es un alimento funcional ampliamente reconocido por sus beneficios para la salud debido a su presencia de bacterias probióticas, como *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* y *Streptococcus*. Estas bacterias promueven la salud gastrointestinal al mejorar la microbiota intestinal, reducir el riesgo de infecciones como la causada por *Helicobacter pylori*, y tener efectos positivos en el sistema inmune. Además, el consumo de yogur se asocia con la reducción del colesterol, la prevención del cáncer de colon y el alivio de síntomas de intolerancia a la lactosa, lo que subraya su importancia en la dieta diaria (Gómez, J., & Ramírez, L.2012).

También la bibliografía científica reconoce al yogur como un alimento funcional de fermentación láctica por bacterias específicas, como *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. Este producto tiene una alta densidad nutricional, aportando proteínas de alto valor biológico, grasas beneficiosas, vitaminas y minerales esenciales como calcio, magnesio y vitaminas del grupo B. Además, su consumo se ha asociado con una mejora en la digestión de la lactosa, haciendo del yogur una opción adecuada para personas con intolerancia a este azúcar. Estudios sugieren que el consumo regular de yogur está relacionado con una dieta de mejor calidad y un perfil metabólico más saludable, contribuyendo a la reducción de riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico y ciertos problemas cardiovasculares. Asimismo, el yogur aporta péptidos bioactivos que podrían tener efectos antihipertensivos y antimicrobianos, lo cual refuerza su papel como alimento valioso en una dieta equilibrada (Gómez-Candela, C., Matía-Martín, P, & Palma-Milla, S. 2017).

En la actualidad argentina existen dos marcos legales que se involucran en la regulación de la disponibilidad de alimentos a nivel nacional. Uno de ellos, el CAA que regula la calidad y seguridad de los alimentos disponibles en Argentina, estableciendo normas específicas para cada producto. En cuanto al yogur, define los parámetros de su elaboración, especificando que debe ser un producto obtenido por fermentación láctica a través de bacterias específicas, como *Lactobacillus bulgaricus* *Streptococcus thermophilus*, y que debe cumplir con ciertas características microbiológicas para ser considerado apto para el consumo. Además, establece la cantidad mínima de bacterias viables en el producto terminado (Código Alimentario Argentino, 2017).

La otra norma legal argentina, vigente desde hace muy pocos años y que categoriza a los alimentos por su grado de procesamiento, es la Ley de promoción Saludable N°27642, que tiene como objetivo promover una alimentación más consciente y saludable, enfocados en la reducción de nutrientes críticos como azúcares, grasas saturadas, sodio y exceso de kilocalorías. Esta normativa, entre otras reglamentaciones, establece el etiquetado frontal obligatorio para productos alimenticios que excedan los niveles recomendados de estos nutrientes permitiendo al consumidor tomar decisiones informadas sobre su consumo. En particular, los alimentos procesados, incluido el yogur, deben cumplir con los requisitos de advertencia si presentan altos niveles de estos componentes, promoviendo la reformulación hacia opciones más saludables. El etiquetado ayuda a visualizar el contenido nutricional y desincentivar el consumo excesivo de alimentos que contribuyen a procesos enfermedades crónicas no transmisibles en las personas, favoreciendo un enfoque integral para mejorar la salud pública (Congreso de la Nación Argentina, 2021).

Si bien, como los estudios científicos mencionados anteriormente, y la mayoría de la bibliografía que se reseñan en la búsqueda bibliográfica, no se identifican importantes avances vinculados a las grandes diferencias en composición nutricional de los mismos en base a su grado de procesamiento, clasificación que toma la nueva ley vigente (Ley

N°27642) pudiendo de esta manera identificarse dentro del grupo yogur las diferentes categorías del sistema The Food System (NOVA).

El sistema NOVA es una clasificación de alimentos basada en el grado de procesamiento al que han sido sometidos con el objetivo de evaluar su impacto en la salud. Este sistema categoriza los alimentos en cuatro grupos: alimentos sin procesar o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y producto ultraprocesados. En el caso del yogur, este sistema distingue yogur mínimamente procesado (sin aditivos ni azúcares añadidos) y yogur ultraprocesados que contiene aditivos como saborizantes y edulcorantes. Esta clasificación permite identificar las opciones más saludables dentro del grupo de yogures. (Ver Anexo A para un esquema detallado del sistema NOVA).

Un estudio de la Universidad de Rovira i Virgili del año 2021, nos ofrece una revisión detallada de los alimentos ultraprocesados, enfocándose en su definición, clasificación y el impacto del grado de procesamiento en la salud pública. Se describe que el procesamiento de alimentos implica modificaciones físicas, térmicas o químicas que mejoran características como la disponibilidad, seguridad, textura y vida útil de los alimentos, aunque el consumo de ultraprocesados se ha vinculado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. En esta revisión se afirma que el sistema NOVA es el más utilizado para clasificar alimentos según su grado de procesamiento, aunque también refiere que la clasificación aún presenta limitaciones que se abordan en el documento (Rovira i Virgili University, 2021).

En lo que respecta al yogur, este documento científico destaca que el sistema NOVA considera ultra procesado al yogur que contiene azúcares añadidos lo cual lo coloca en la misma categoría que otros productos menos nutritivos como golosinas y snacks. Sin embargo, el análisis del documento revela que no todos los alimentos clasificados como ultraprocesados son perjudiciales. En particular, el yogur azucarado, clasificado como ultraprocesados, puede tener beneficios para la salud debido a su alta densidad nutricional,

específicamente si se consume con moderación. Los autores enfatizan que el yogur fermentado tiene una matriz compleja que incluye probióticos y otros nutrientes que contribuye a una mejor digestión y salud metabólica (Nancy Babio, Patricia Casas-Agustench y Jordi Salas-Salvadó, 2021).

El estado del arte presentado como referencia presenta un abanico de consideraciones en relación al yogur que fortalecen el planteo del problema planteado para este trabajo de investigación. El conocimiento científico muchas veces avanza en diferente velocidad que los desarrollos científicos que la industria alimentaria ofrece en el mercado. ¿Nos proponemos analizar la disponibilidad de yogur y como en esta oferta se puede, o no?, identificar las categorías que nos señala la Ley vigente en Argentina.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Regulaciones y Promoción de la Alimentación Saludable en Argentina

Para la búsqueda de una posible respuesta a nuestra pregunta problema, se analizó la disponibilidad de yogur tamizado a través de las normas vigentes en nuestro país.

La promoción de una alimentación saludable y la regulación de la industria alimentaria son temas de gran importancia en Argentina. También los aumentos de enfermedades relacionadas con la alimentación han llevado al Estado, en forma conjunta con sociedades científicas, universidades, organizaciones de la sociedad civil a implementar normativas y políticas que buscan fomentar hábitos alimentarios más saludables y transparentes en la población (Jorge Debanne 2017).

5.2 Marcos legales que regulan la disponibilidad de alimentos:

Como antes mencionamos dos grandes marcos legales regulan la disponibilidad de alimentos: el CAA y la Ley N° 27642. Estas leyes están acompañadas por otras leyes, decretos y normativas que abarcan diferentes aspectos relacionados con la producción, comercialización, etiquetado y publicidad de alimentos y bebidas.

En el presente marco teórico se analizaron los yogures desde el CAA, que habilita las condiciones de su disponibilidad y Ley N° 27642, que fundamentalmente regula nutrientes críticos, y las normas actuales de alimentación saludable GAPA.

5.3 El Código Alimentario Argentino (CAA):

El CAA constituye el marco normativo principal para regular la producción, elaboración, envasado, almacenamiento, distribución y comercialización de alimentos en Argentina. Este cuerpo normativo, que incluye disposiciones higiénico-sanitarias, bromatología y de identificación comercial, establece los requisitos técnicos para las personas físicas o jurídicas y los productos bajo su alcance (Infolimentos,2023). La existencia de normativas sobre alimentos tiene antecedentes milenarios, como el Código Babilonio de Hammurabi (1700 a. C) y las disposiciones higiénicas dictadas por Moisés (1300 a. C), marcando una tradición global de protección alimentaria. En el ámbito moderno, la primera ley nacional de alimentos fue la “Ley del Alimento Puro” en el Reino Unido (1860), seguida por Canadá (1875) y Estados Unidos (1906), reflejando un esfuerzo internacional continuo por regular y garantizar la calidad de los alimentos (Código Alimentario Argentino,2023).

La creciente complejidad en la regulación de alimentos a nivel nacional e internacional llevó a la creación de instrumentos como el Codex Alimentarius, diseñado para armonizar normativas y proteger la salud de los consumidores en un contexto globalizado. Este código mundial fue establecido tras la Conferencia de la FAO y la Asamblea Mundial de la Salud en 1962, y se sustenta en el Código Latinoamericano de Alimentos (1960) y la

legislación europea (Código Alimentario Argentino,2023). En Argentina, el desarrollo de legislación alimentaria comenzó con el Reglamento Bromatológico de la Provincia de Buenos Aires (1928), seguido por el reglamento Alimentario Nacional (1953), consolidándose en 1964 con el Congreso Argentino de Legislación Alimentaria, que declaró la necesidad de una legislación nacional basada en el Codex Alimentarius (Jorge Debanne, 2017). Estos hitos destacan la relevancia histórica y actual del CAA como instrumentos clave para garantizar la seguridad alimentaria y promover prácticas comerciales equitativas.

Finalmente, en 1969 se concretó la sanción del CAA que contiene normas para la producción, elaboración y circulación de alimentos de consumo humano en todo el país.

Este código está conformado y dividido por veintidós (22) capítulos, en los cuales se desarrollan diferentes aspectos relacionados con la producción, la elaboración, envasado, almacenamiento, distribución, comercialización y expendio de alimentos.

En su capítulo I define lo que es un alimento como *toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos.* (Código Alimentario Argentino,2023). Nuestro capítulo de interés, con el cual nos basaremos para definir qué es un yogur, es su capítulo VIII, denominado Alimentos lácteos, donde aborda especificaciones sobre la producción y comercialización de lácteos, incluyendo leche, productos lácteos fermentados, quesos y otros derivados lácteos para poder garantizar calidad y seguridad alimentaria.

Nuestro foco está en la denominación de yogur, el cual según el CAA se entiende por yogur o yoghurt o logurte, para este documento yogur, *a las leches fermentadas, adicionados o no de otras sustancias alimenticias, obtenidos por coagulación y disminución del pH de la leche o leche reconstituida, adicionada o no de otros productos lácteos, por fermentación láctica mediante la acción de cultivos de microorganismos específicos.* Estos microorganismos específicos deben ser viables, activos y abundantes en el producto final durante su período de validez, cuya fermentación se realiza con cultivos proto simbióticos

de *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* y *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias ácido lácticas que, por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado (Instituto nacional de Alimentos, 2023).

En este capítulo encontramos como se deben clasificar, cuáles son sus requisitos de calidad, con los parámetros microbiológicos, fisicoquímicos y sensoriales, se regula el uso de aditivos y coadyuvantes permitidos en la elaboración, así como sus límites permitidos, se establecen los requisitos para los envases y etiquetas, describiendo cual debe ser la información obligatoria que deben llevar, como la denominación del producto, la fecha de vencimiento, entre otros; también se establecen los requisitos para el registro y habilitación de establecimientos dedicados a la producción y comercialización, así como los controles que deben cumplir y por último tenemos la descripción de los programas de control y vigilancia para garantizar el cumplimiento de las normas establecidas en este código.

Esta normativa lo que busca en Argentina como principal objetivo es proteger la salud de los consumidores mediante la regulación de la producción y comercialización de alimentos, garantizando su calidad y seguridad alimentaria.

5.4 Normas de alimentación saludable para la población argentina:

Continuando con el marco teórico que sustenta este trabajo final se analizaron las normas de alimentación saludable para la población argentina actual. Para entender la relación entre los alimentos y su impacto en la salud, es fundamental considerar la clasificación propuesta por la OPS, que categoriza los alimentos según su grado de procesamiento en cuanto a grupos principales (OPS,2016):

Alimentos no procesados o mínimamente procesados: incluyen aquellos en su estado natural o con alteraciones mínimas, como el lavado el fraccionamiento o la

pasteurización sin la adición de ingredientes artificiales. Ejemplos de este grupo son frutas, verduras, legumbres, carnes frescas y leche(OPS,2016)

Ingredientes culinarios: productos extraídos de alimentos naturales mediante procesos simples, como aceites, harinas y azúcares, que se utilizan para preparar comidas caseras(OPS,2016)

Alimentos procesados: son aquellos que han sido modificados con la adición de sal, azúcar o grasa para mejorar su conservación o sabor, como quesos, panes artesanales y conservas de vegetales(OPS,2016).

Alimentos ultraprocesados: productos industrializados que contienen ingredientes refinados y aditivos con el propósito de mejorar su textura, sabor y vida útil, pero que suelen tener un alto contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Ejemplos incluyen gaseosas, snacks, productos de copetín y ciertos tipos de yogures saborizados con aditivos (OPS,2016).

En los últimos años la forma de comer de la sociedad fue cambiando, la comida casera preparada con alimentos frescos sin procesar o poco procesados fue dejando lugar a los productos procesados y ultraprocesados que contienen exceso de los nutrientes críticos como los azúcares agregados, las grasas saturadas y el sodio. Esto sucede de forma oculta para la mayoría de las personas y, por tanto, no les permite evaluar el impacto que tiene en su salud (Monteiro,2018). Esta transición en los hábitos alimentarios ha generado la necesidad de normativas que regulen la disponibilidad de alimentos, promuevan elecciones saludables y reduzcan la incidencia de enfermedades relacionadas con la alimentación (OPS,2021).

Argentina ha tenido importantes avances regulatorios tendientes a la eliminación de las grasas trans que han significado un modelo para la región y ahora se encuentra con el importante desafío de aplicar leyes y regulaciones que informen adecuadamente sobre productos que contienen cantidades excesivas de los otros nutrientes críticos que afectan la salud (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

Se estima que, a nivel mundial, cerca del 25% de las enfermedades humanas son atribuibles a factores ambientales. En las últimas décadas, sobre todo en los países más industrializados, se ha incrementado la incidencia de alteraciones del sistema reproductor, de cánceres, de enfermedades neurológicas y de enfermedades metabólicas como el síndrome metabólico, obesidad, diabetes, entre otras (CITAC-CONICET, 2021).

En los últimos datos arrojados por la Segunda edición de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo que se llevó a cabo en el año 2009 (ENFR 2°) mostraron que las enfermedades metabólicas son responsables del 73,4% de las muertes, del 52% de los años de vida perdidos por muerte prematura y del 76% de los años de vida ajustados por discapacidad, acompañando la tendencia mundial. Según datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud de la Nación, en el año 2022 se registraron 397.115 defunciones en Argentina, lo que representó una disminución del 9% respecto al año anterior. Las principales causas de muerte fueron las enfermedades del sistema circulatorio (27,7%), seguidas por las enfermedades del sistema respiratorio (18,8%) y los tumores (15,6%) (Ministerio de Salud de la Nación, 2023). Es importante destacar que muchas de estas enfermedades son prevenibles mediante la adopción de hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y la reducción de factores de riesgo (Ministerio de Salud de la Nación, 2023).

Las enfermedades metabólicas comparten factores de riesgo comunes que son responsables de aproximadamente tres de cada cuatro muertes atribuibles a este grupo de patologías. Los cuatro más importantes son el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno, la alimentación inadecuada, la inactividad física y el uso nocivo de alcohol.

Los datos brindados por las ENFR 2° nos indican que, desde la primera edición a esta última, el porcentaje de sobrepeso y obesidad, definido según la OMS como la acumulación de anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, Ha aumentado un 12,6 %, con un valor inicial de 41% en la primera edición, a un valor total del 61,6% en su última edición (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Con respecto al análisis por jurisdicciones, las provincias de Santa Cruz (73,2%), Formosa (68,9%), Jujuy (68,2%), Catamarca (67,5%), Neuquén (67,4%) y Río Negro (66,3%), presentaron prevalencia de exceso de peso superiores al total nacional y solo CABA presentó valores significativamente menores (50,2%) (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2019).

Con respecto a la prevalencia de sobrepeso, fue de 36,3%, y se mantuvo constante en relación con las tres ediciones previas de la ENFR. En cuanto a la obesidad se observó una prevalencia de 25,3%, lo que resultó en un incremento relativo del 21,6% respecto de la ENFR 2013 y del 73,3% respecto de la edición 2005 (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2019).

Según un artículo publicado por la Fundación Interamericana del Corazón antes de implementar el etiquetado frontal, en Argentina el exceso de peso afectaba al 13,6 % de niños y niñas menores a 5 años, 41,1% de la población de 5 a 17 años y al 61,1 % de la población adulta (Fundación Interamericana del Corazón, 2018).

El etiquetado frontal en los envases de alimentos es una fuente importante de información para la población ya que comunica las principales características de los productos.

En este sentido consideramos que es fundamental fomentar la soberanía alimentaria como política pública, donde los ciudadanos tengan acceso a la información alimentaria, con acceso a alimentos sanos, seguros y soberanos.

5.5 Ley N° 27.642 de Etiquetado Frontal:

El 26 de octubre del año 2021 en Argentina el Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina reunidos en Congreso, sancionan la Ley N° 27.642 de Promoción de Alimentación Saludable o conocida también como la Ley del etiquetado Frontal (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, 2022).

Esta ley se convirtió en una norma modelo para toda la región. Está basada en experiencias y aprendizajes de otros países, construida con evidencia científica sin conflicto de interés y es apoyada e impulsada por múltiples organizaciones de la Sociedad Civil y de la Academia, así como de instituciones internacionales como Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Los objetivos principales de esta Ley son garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada, dar información nutricional comprensible de los alimentos envasados y bebidas alcohólicas para resguardar los derechos de las y los consumidores, advertir a las y los consumidores sobre los excesos de azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías, prevenir la malnutrición en la población y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles.

La Ley N° 27.642, conocida como Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, se estructura en nueve capítulos, cada uno enfocado en diferentes aspectos de la regulación de alimentos y la promoción de prácticas alimentarias saludables en Argentina. Esta normativa se establece con el propósito de garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada, además de proporcionar información clara para la elección de alimentos por parte de los consumidores. A continuación, se describen los capítulos de manera resumida:

Capítulo I - Disposiciones Generales: Define el objetivo principal de la ley, orientado a promover una alimentación saludable mediante la regulación de los productos alimenticios, especialmente aquellos con alto contenido en nutrientes críticos (azúcares, sodio y grasas).

Capítulo II - Etiquetado Frontal de Advertencia: Establece la obligación de incluir un etiquetado claro y visible en el frente de los envases de alimentos que contengan cantidades excesivas de azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías, para advertir a los consumidores de manera directa.

Capítulo III - Publicidad, Promoción y Patrocinio: Regula la publicidad y promoción de alimentos y bebidas dirigidos a niños, niñas y adolescentes, prohibiendo el uso de elementos atractivos o personajes que puedan incentivar el consumo de productos no saludables.

Capítulo IV - Entornos Escolares Saludables: Impone restricciones a la venta, oferta, publicidad y promoción de productos con etiquetado de advertencia en instituciones educativas de nivel inicial, primario y secundario, buscando reducir el consumo de estos alimentos en entornos escolares.

Capítulo V - Educación Alimentaria y Nutricional: Promueve la inclusión de contenidos de educación alimentaria en los planes de estudio, enfatizando la importancia de una alimentación equilibrada y saludable para el bienestar de la población.

Capítulo VI - Promoción de la Alimentación Saludable: Define estrategias de promoción de una alimentación saludable en la sociedad, buscando crear conciencia sobre los riesgos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados y fomentar hábitos de consumo más saludables.

Capítulo VII - Competencias de las Autoridades: Especifica las competencias y responsabilidades de las autoridades nacionales, provinciales y municipales en la implementación y fiscalización de la ley, coordinando esfuerzos para asegurar su cumplimiento en todo el territorio nacional.

Capítulo VIII - Sanciones: Establece el régimen de sanciones aplicables a las empresas y entidades que no cumplan con las disposiciones de la ley, incluyendo multas, clausuras temporales y otras penalidades.

Capítulo IX - Disposiciones Complementarias, Transitorias y Finales: Incluye las disposiciones finales de la ley, detallando los plazos de implementación, las fases de aplicación y la articulación con otras normativas de salud y alimentación.

En conjunto, estos capítulos presentan un marco integral para mejorar la calidad de la información nutricional en el mercado, educar a la población en temas de alimentación y

regular el ambiente alimentario, especialmente en contextos donde los consumidores pueden ser más vulnerables, como el entorno escolar. La ley N° 27.642 representa un avance en la política de salud pública en Argentina, orientado a disminuir el impacto de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la dieta.

Para reglamentar la Ley en el año 2022 se trabajó en forma articulada entre el entonces ministerio de desarrollo productivo, y los ministerios de Educación, de Desarrollo Social, de Agricultura, Ganadería y Pesca, junto con OPS, UNICEF y organizaciones no gubernamentales.

La Ley en su capítulo número II, establece la obligación de colocar sellos de advertencia en la cara frontal de los alimentos envasados y bebidas analcohólicas que presenten exceso de nutrientes críticos, los cuales han sido definidos por la OPS dentro de su clasificación de alimentos según grado de procesamiento. De acuerdo con este criterio, los alimentos ultraprocesados suelen contener altas cantidades de azúcares agregados, grasas saturadas, sodio y calorías, lo que los hace objeto de regulación en el marco de la ley N° 27.642 (OPS,2016).

Las leyendas de advertencia establecidas en la normativa pueden expresarse como: “exceso de sodio”, “exceso de azúcares”, “exceso de grasas saturadas”, “exceso de grasas totales” y/o “exceso de calorías”. A su vez, aquellos productos que contengan edulcorantes y/o cafeína deberán contener una leyenda precautoria que indique: “contiene edulcorantes, no recomendable en niños/as” y/o “contiene cafeína, evitar en niños/as”. Esta advertencia busca informar al consumidor y desincentivar el consumo excesivo de alimentos que, según la clasificación OPS, tienen un alto impacto en la salud pública debido a su perfil nutricional desfavorable(OPS,2016).

Asimismo, define prohibiciones en los envases de aquellos alimentos que contengan al menos un sello de advertencia. Estos no pueden incorporar en el envase información nutricional complementaria, logos o frases con el patrocinio de sociedad científica o asociaciones civiles; personajes infantiles, animaciones, celebridades, regalos, concursos,

etcétera. Se exceptúa de los sellos al azúcar común, yerbas, aceites vegetales, frutos secos y sal común de mesa. A su vez, se exceptúan productos sin agregado de azúcares, grasas y/o sodio que no contengan edulcorantes y/o cafeína; suplementos dietarios; alimentos para propósito médico específico; fórmulas para lactantes de hasta 36 meses de edad; y productos

fraccionados en boca de expendio y comercialización al detalle a la vista del consumidor.

Por su parte, el artículo 8 establece la obligación de declarar el contenido de azúcares totales y de azúcares añadidos, en el rotulado nutricional de los alimentos envasados para consumo humano en ausencia del cliente.

Los valores máximos para no llevar sellos de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio establecidos deben cumplir con los límites del Perfil de Nutrientes de la OPS que es el instrumento desarrollado a pedido de los países de la región para poder establecer qué productos deben ser alcanzados por las regulaciones y llevar la advertencia sanitaria.

Asimismo, la ley regula la publicidad dirigida a niñas, niños y adolescentes, de alimentos y bebidas analcohólicas envasados que contengan algún sello de advertencia, en medios de comunicación masiva, y en los envases, así como la promoción y el patrocinio de esos productos. En este sentido, promueve la educación alimentaria en las escuelas y regula los entornos escolares (Ministerio de Desarrollo Productivo, 2021).

Los perfiles de nutrientes proporcionan herramientas para clasificar los alimentos y bebidas que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sal, total de grasas, grasas saturadas y ácidos grasos trans (OMS, 2019). Las leyes de etiquetado frontal de Chile y México han establecido diferentes umbrales para la determinación del exceso de estos nutrientes críticos.

Mientras que países como Chile, Perú y posteriormente Uruguay optaron por un perfil de nutrientes cuyo parámetro se establece mediante la cantidad de nutrientes críticos

por cada 100 g o ml de producto, México adoptó el perfil de nutrientes de la OPS, al igual que Argentina. Este modelo fue definido en OPS (2016) para clasificar los productos procesados y ultraprocesados.

- Con una cantidad excesiva de sodio, si la razón entre la cantidad de sodio (mg) en cualquier cantidad dada del producto y la energía (kcal) es igual o mayor a 1:1
- Con una cantidad excesiva de azúcares libres, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libres x 4 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal).
- Contiene otros edulcorantes, si la lista de ingredientes incluye edulcorantes artificiales o naturales no calóricos o edulcorantes calóricos (polialcoholes).
- Con una cantidad excesiva de grasas totales, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 kcal) es igual o mayor a 30% del total de energía (kcal).
- Con una cantidad excesiva de grasas saturadas, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal).
- Con una cantidad excesiva de grasas trans, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas trans (gramos de grasas trans x 9 kcal) es igual o mayor a 1% del total de energía (kcal) (Ministerio de Salud de la Nación Argentina 2021).

De este modo, la Ley 27.642 mejora la información en el envase, regula la publicidad, promoción y patrocinio, mejora la calidad de programas alimentarios y regula entornos escolares; sin embargo, el perfil de nutrientes elegido para determinar los umbrales máximos de nutrientes no es el que mayores incentivos genera a la industria a reformular los productos (Ministerio de Salud de la Nación Argentina 2021).

La Ley 27.642 busca proteger la salud de la población mediante la promoción de una alimentación saludable, proporcionando información clara y accesible sobre los productos alimenticios que consumimos. Su implementación es un paso importante en la lucha contra la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la alimentación, fomentando la toma de decisiones informadas por parte de los consumidores (Ministerio de Salud de la Nación Argentina 2021).

En Argentina la cuota de mercado de yogur aumenta constantemente debido a la creciente demanda de snacks saludables y para llevar, al aumento de la demanda de yogur griego, y a la mayor concienciación sobre los beneficios del yogur para la salud. (Informe de expertos, 2023).

5.6 Guías Alimentarias para la población argentina(GAPA):

Para finalizar el análisis se describe entonces la herramienta con la que contamos en Argentina para poder llevar a cabo la promoción de una alimentación saludable, las cuales se denominan las GAPA.

Las GAPA son una guía de promoción y protección de la salud de medicina preventiva (Casa Rosada, 2016). Constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, 2016).

Estas Guías sirven como un aporte muy importante a la estrategia Educación-Nutrición de la población en general. Combinan conocimiento y progreso científico, sobre necesidades nutricionales y composición de alimentos, con estrategias educativas, para facilitar la selección de un perfil de alimentación más saludable en la población.

Asimismo, sirve como herramienta de planificación para sectores como: salud, educación, manufactura, industria, comercio, etc.

Estas guías son de carácter nacional y en su diseño se tuvo en cuenta el diagnóstico de la situación alimentaria, nutricional y epidemiológica de toda la Argentina.

Están escritas en un lenguaje sencillo, familiar y de fácil comprensión, proporcionando herramientas para incorporar costumbre locales u estilo de vida más saludable (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil ,2016).

El sentido primario de las guías alimentarias es favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en alimentos (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil 2016).

Para conocer un poco más sobre estas guías se realizó un análisis de su documento técnico metodológico donde pudimos ver que hace un recorrido histórico sobre la comprensión de la importancia de los alimentos para la salud, desde antes de que se conocieran las vitaminas. Se destaca el caso de James Lind, un cirujano de la marina británica en el siglo XVIII, quien demostró que las limas y las naranjas curaban el escorbuto en los marinos, lo que llevó a que se incorporara jugo de lima en los barcos, erradicando el escorbuto.

Posteriormente se menciona que desde la segunda guerra mundial las recomendaciones dietéticas se basan en alimentos para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes, pero en los años 70 se comenzó a prestar más atención al consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares y la falta de fibra en la dieta.

La preocupación por la malnutrición llevó a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y a Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) a convocar la primera Conferencia Mundial sobre Nutrición en 1992. En esta conferencia, los gobiernos se comprometieron a reducir problemas como la hambruna, la carencia de micronutrientes y las enfermedades relacionadas con la alimentación antes del próximo milenio.

En 1996, la FAO y la OMS publicaron las directrices para el desarrollo de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), que proporcionan recomendaciones específicas del contexto y principios sobre alimentación y estilos de vida saludables, que se basan en pruebas sólidas y responden a las prioridades de salud pública y nutrición del país, patrones de producción y consumo de alimentos, influencias socioculturales, datos de composición de alimentos y accesibilidad, entre otros factores.

Por lo general, las GABAs proponen un conjunto de recomendaciones en términos de alimentos, grupos de alimentos y patrones dietéticos para proporcionar los nutrientes necesarios para promover la salud general y prevenir las enfermedades crónicas. Sin embargo, muchos países ahora se están moviendo hacia perspectivas más holísticas abordando combinaciones de alimentos (comidas), modalidades de alimentación, consideraciones de inocuidad alimentaria, estilo de vida y aspectos de sostenibilidad en sus GABAs (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura ,1998).

Para el desarrollo de las GABAs se empleó una adaptación de la metodología propuesta por la sede de la FAO. La cual constó de 4 pasos, planificación, análisis de la situación en alimentos y nutrición, recomendaciones técnicas de las GABAs, construcción de mensajes para las GABAs.

Este documento tiene como objetivo brindar recomendaciones en varios niveles para la población en los primeros mil días de vida, con énfasis en la promoción de la lactancia materna y la adecuada alimentación complementaria.

En 2004, la OMS propuso la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que alienta a los gobiernos a formular y actualizar directrices nacionales en materia de alimentación.

La Conferencia Internacional sobre Nutrición II se celebró en 2014 en Roma, con el lema "mejor nutrición, mejor vida", con el objetivo de abordar problemas y retos globales sobre nutrición y proponer un marco flexible para tratar los retos nutricionales mundiales. La conferencia reconoció que mejorar la nutrición va más allá de reducir la pobreza y el hambre, y sus documentos finales brindan un mensaje unificado hacia la erradicación mundial de la malnutrición.

Argentina comenzó el proceso de desarrollo de su Guía Alimentaria en el año 1996, en el marco del VII Congreso Argentino de LA Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN), coordinado por la Asociación Argentina de Dietistas Y Nutricionistas Dietistas (AADYND) junto a profesionales de todo el país. El material fue publicado en noviembre del año 2000, cuya denominación oficial fue GAPA. Las GAPA del año 2000 se organizaron en torno a 10 mensajes primarios, cada uno de ellos, a su vez, desagregado en mensajes secundarios. El conjunto de mensajes constituyó el cuerpo de contenidos educativos que las guías transmitían a la población y se acompañaban de una imagen que grafica la conceptualización de los mensajes de alimentación saludable, representada por el estado nutricional. Esta muestra los grupos de alimentos recomendados en una alimentación saludable, la proporcionalidad de cada grupo, y la importancia del agua en la alimentación (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, 2016).

Como se ha mencionado, las GAPA recorrieron un camino de más de 14 años; proponiendo como un instrumento de referencia en las acciones de capacitación y educación alimentaria en distintas áreas relacionadas a la salud, desarrollo social, la alimentación y nutrición (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, 2016).

Nuestro país inició el proceso transparente y participativo de revisión de GAPA desde el año 2012 transitando un camino junto a actores intersectoriales y de rigurosidad

metodológica, con la mayor evidencia alimentario/nutricional y consenso posible, que favorezca su aplicabilidad.

El propósito de estas guías es poder contribuir al cambio de hábitos alimentarios de nuestro país pudiendo así, mejorar o proporcionar un buen estado nutricional y mejorar la calidad de vida de la población.

Estas guías tienen como objetivo general adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alientan a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, 2016).

Están destinadas a la población general mayor de 2 años de edad que viven en nuestro país ya que se basan en hábitos y consumos de la población argentina.

Con respecto a su estructura está conformada por seis capítulos donde el capítulo 1 desarrolla una síntesis de los mensajes propuestos en las GAPA, una breve explicación de la gráfica, los grupos de alimentos y recomendaciones para trabajar en la construcción de hábitos saludables. El capítulo 2 desarrolla los mensajes identificando los grupos de alimentos al que hace referencia el mensaje, cada uno con un color particular. y luego una breve explicación sobre algunos obstáculos mencionados por los referentes de todo el país que elaboraron las GAPA, a fin de usarlos como disparador para trabajar con la población. Luego, estrategias para facilitar la incorporación de los alimentos, o limitarla, según el caso y, por último, recomendaciones al momento de comprar, conservar, preparar y consumir los alimentos. El capítulo 3 aporta herramientas para la lectura de las etiquetas de los envases de los alimentos, para reconocerla y poder interpretar mejor que contienen al momento de elegir su compra. También hace una diferenciación sobre alimentos enriquecidos, fortificados y funcionales. El capítulo 4 introduce el concepto de sistemas alimentarios sostenibles y desarrolla las ventajas sobre las huertas comunitarias, escolares o domésticas. En el capítulo 5 se ofrece una perspectiva sociocultural de la alimentación y la

comensalidad. El capítulo 6 aborda la comunicación. Estrategias para trabajar en mejorar la salud pública, herramientas para la intervención comunitaria en diferentes ámbitos. Al final un anexo donde figuran definiciones e información complementaria que amplía lo desarrollado en este manual (Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación, 2018).

Nosotros nos centraremos en el en capítulo 1 donde habla de las recomendaciones nutricionales para la población argentina, dividiéndola por grupo de alimentos, dividiéndolos de la siguiente manera:

- Grupo 1 Frutas y Verduras
- Grupo 2 Legumbres, cereales, papa, pan y pastas
- Grupo 3 Leche, yogur y queso
- Grupo 4 Carnes y huevos
- Grupo 5 Aceites, frutas secas y semillas
- Grupo 6 Alimentos de consumo opcional

Los grupos de alimentos del 1 al 5 aportan nutrientes esenciales, para el correcto funcionamiento del organismo, mientras que el grupo 6 está conformado por productos alimenticios procesados y ultraprocesados con altas cantidades de grasa, azúcares y/o sal (Ministerio de Salud de la Nación, 2020).

Específicamente trabajaremos con el grupo 3 y el mensaje número 6 el cual nos indica que se recomienda consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados incluyendo 3 porciones al día de leche yogurt o queso, lo que equivale a 500 cc de yogurt o leche con el fin de asegurar un aporte de calcio biodisponible, a base de un plan diario con un aporte energético diario de 2000 kcal.

Estos alimentos son importantes para formar y fortalecer huesos y dientes, entre otras funciones. Son fuentes de proteína de alto valor biológico, vitamina A, D B2 y B12 y minerales como Calcio, Fósforo y Magnesio (Ministerio de Salud de la Nación, 2020).

Algo que es muy importante de recalcar es que estas guías nos dan recomendaciones nutricionales, las cuales representan la cantidad de un nutriente determinado que puede facilitar el normal funcionamiento del metabolismo de una persona.

Las necesidades nutritivas de las personas son las mismas y se considera que pueden ser planificadas a nivel universal. Sin embargo, es conveniente adaptarlas a la población sobre la cual se va a trabajar, teniendo en cuenta sus particularidades y el contexto en el que se desarrolla. Así es como las recomendaciones nutricionales se usan para interpretar la adecuación de las ingestas de nutrientes y como referencia o guía para planificar la alimentación de grupos de la población (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil ,2016).

5.7 El yogur en la alimentación y la economía local:

El yogur es una opción cómoda y portátil para tomar un snack o un desayuno rápido y nutritivo sobre la marcha, ya que es una alternativa más saludable a los aperitivos (Informe de Expertos,2023). Como informamos anteriormente, nuestro trabajo de investigación se realizó en la ciudad de Cinco Saltos situada en la zona frutícola del Alto Valle, en la provincia de Río Negro, Argentina. La ciudad se encuentra sobre la margen izquierda del río Neuquén, a escasos kilómetros de su confluencia con el río Limay, en el noroeste del departamento General Roca.

Según los datos obtenidos en el censo Nacional de Población, hogares y Viviendas del año 2022 Cinco Saltos cuenta con 27.566 habitantes aún no se cuentan con datos recientes del último censo.

El sistema de salud de la provincia de Río Negro está organizado en tres subsectores público, privado y de seguridad social, siendo el sector público el mas extensa, con presencia en todo el territorio. Este sistema garantiza el acceso gratuito a los servicios de salud para la población social, con especial atención a la coordinación entre el sistema

público y la seguridad social, que incluye obras sociales como IPROSS y PAMI. La regionalización del sistema permite optimizar los recursos al dividir la provincia en seis Zonas Sanitarias, donde se organizan los servicios según la ubicación geográfica de las ciudades. Dentro de la Zona Sanitaria Valle Oeste, el Hospital de Cinco Saltos se destaca como una institución de referencia (Ñancuche,2024).

El Hospital de Cinco Saltos, clasificado como complejidad IV, es uno de los centros asistenciales más importantes en la región, Inaugurado en 1959 como una sala de primeros auxilios, ha experimentado un crecimiento significativo en términos de infraestructura y servicios. Actualmente, cuenta con 2.447 metros cuadrados de espacio distribuidos en diez áreas sectorizadas, que incluyen consultorios, internación, cirugía y diagnóstico por imágenes. A lo largo de los años, la institución ha ampliado sus capacidades para atender a pacientes con enfermedades complejas y coordinar los servicios de salud en ciudades cercanas como Catriel y Barda del Medio (Ñancuche,2024).

Uno de los aspectos clave del hospital es su equipo multidisciplinario, compuesto por 121 profesionales que trabajan en áreas como medicina clínica, cirugía, pediatría y nutrición. La interacción entre los diferentes servicios, facilita la atención integral de los pacientes, tanto a nivel ambulatorio como en internación. Además, el hospital realiza actividades de promoción de la salud en la comunidad, organizando charlas y talleres sobre temas como la prevención de la diabetes y la hipertensión. Estas iniciativas reflejan el compromiso de la institución con la salud pública y la educación sanitaria (Ñancuche,2024).

El área de influencia del hospital se extiende a otras localidades, como Campo Grande y Contralmirante Cordero, lo que subraya la importancia del hospital como un centro regional de salud. Además, la ciudad cuenta con varios Centros de Atención Primaria (CAPS) que complementan el trabajo del hospital, ofreciendo atención preventiva y comunitaria (Ñancuche,2024).

Paralelamente, en los últimos años, la demanda de servicios en Cinco Saltos, no solo en salud, sino también en otros sectores, como el comercial, ha aumentado

significativamente. En este contexto, los supermercados juegan un rol clave en la provisión de alimentos y productos de consumo básico para la población. Este estudio analiza los diferentes tipos de supermercados en Cinco Saltos, su impacto en la economía local y las preferencias de los consumidores, lo que resulta fundamental para comprender la estructura comercial de la ciudad y su relación con la evolución socioeconómica de la comunidad.

En Cinco Saltos, se pueden encontrar distintos tipos de supermercados que varían según su tamaño, la variedad de productos y el modelo de negocio:

1. Supermercados de Cadena Nacional: Supermercados como La Anónima y Carrefour forman parte de grandes cadenas con presencia a nivel nacional. Estos establecimientos tienden a tener una infraestructura de mayor escala y ofrecen una gama más amplia de productos, desde alimentos hasta productos de limpieza y artículos del hogar. Además, tienen una fuerte presencia en el mercado local debido a sus precios competitivos y las promociones que realizan periódicamente (La Anónima, 2021).

2. Supermercados Regionales: Existen también cadenas regionales que tienen una fuerte presencia en la región del Alto Valle, tales como Supermercados Cooperativos o Comercios Independientes. Estos suelen tener una disponibilidad más equilibrada entre productos locales y nacionales, apoyando la economía regional al ofrecer productos agrícolas y manufacturados por productores locales (Gobierno de Río Negro, 2020).

3. Almacenes de Barrio y Comercios de Proximidad: En los barrios de Cinco Saltos es común encontrar supermercados pequeños o almacenes que brindan atención personalizada y cercanía geográfica. Estos comercios, aunque limitados en su variedad de productos, suelen ser elegidos por su proximidad y flexibilidad en los horarios de atención, lo que resulta conveniente para los residentes locales (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2019).

Los supermercados, tanto los de cadena nacional como los regionales y locales, juegan un rol crucial en la economía de Cinco Saltos. Generan empleo en diversos niveles: desde cajeros y reposidores hasta personal administrativo y gerencial. En el caso de los supermercados de menor escala, estos son gestionados por familias locales, lo que promueve el desarrollo económico dentro de la propia comunidad (Economía y Sociedad, 2020).

Además, los supermercados regionales tienden a tener un impacto positivo en la economía local al incluir productos de origen regional en sus estanterías. Esto fomenta la producción local de alimentos y la distribución de productos agrícolas y manufacturados en la región del Alto Valle, contribuyendo al fortalecimiento de la economía agrícola de Río Negro (Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. 2020).

Las preferencias del consumidor en Cinco Saltos varían en función de factores como la variedad de productos, los precios, la proximidad y la calidad de los productos ofrecidos. Según diversos estudios, los consumidores valoran la conveniencia de tener supermercados cercanos, aunque también se muestran sensibles a las promociones y precios que ofrecen los grandes supermercados de cadena. (Sánchez, M., & Rojas, P 2021).

En los últimos años, la tendencia hacia la alimentación saludable y sostenible ha llevado a varios supermercados a incrementar la disponibilidad de productos orgánicos y libres de gluten, en línea con la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (Ley N.º 27.642).

Uno de los principales desafíos para los supermercados en Cinco Saltos es la competencia con otras ciudades cercanas, como Cipolletti y Neuquén, donde los consumidores pueden acceder a una mayor variedad de productos y servicios. Sin embargo, la oportunidad para los supermercados locales radica en fortalecer el vínculo con los consumidores mediante la personalización de la atención y la disponibilidad de

productos frescos y regionales, además de adaptarse a las nuevas demandas del mercado en cuanto a productos más saludables y sostenibles (Rodríguez, J.,2020).

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 Tipo de Investigación y Alcance

El presente trabajo de investigación denominado: *“La Guías Alimentarias para la Población Argentina incluyen a los yogures como un grupo de alimentos recomendados ¿Todos los yogures disponibles en Cinco Saltos son saludables de acuerdo a lo que dispone la ley N°27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable ?”*, es abordado desde un enfoque cuantitativo el cual según Sampieri (2010) es un tipo de investigación en el cual se utilizó un método secuencial y probatorio, recolectando y analizando que contiene el alimento , con un alcance descriptivo, ya que se buscó especificar propiedades y características importantes sobre los yogures, midiendo y recogiendo información de manera conjunta sobre las variables permitiéndonos detallar y caracterizar los yogures que se comercializan en el Supermercado La Anónima de la localidad de Cinco Saltos (Río Negro) durante el primer trimestre del año 2024, con el objetivo de dar cuenta sobre el cumplimiento de normativas alimentarias vigentes en Argentina (CAA, Ley N° 27642) , y analizar la forma en que se presenta en las normas de alimentación , GAPA (Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. ,2010).

6.2 Diseño de estudio

La estrategia que se desarrolló para obtener la información que se requiere para la investigación y responder el problema, es de carácter no experimental ya que no se realizará manipulación deliberada de variables independientes para ver su efecto sobre otras variables.

Además, este trabajo cuenta con un tipo de diseño transversal, ya que la recopilación de datos se realizó en un momento del año con tres visitas solo los días miércoles y que permitió indagar la incidencia de las modalidades de las variables y proporcionar su descripción.

6.3 Universo y Muestra

Considerando población, según Sampieri (2010), el conjunto de elementos que poseen características en común y que son objeto de estudio en una investigación, La población de interés de este estudio está constituida por los yogures disponibles y que se comercializan bajo esa denominación en el Supermercado de la Anónina de la ciudad de Cinco Saltos, provincia de Rio Negro, Argentina en el primer trimestre del año 2024, es decir enero, febrero y marzo.

La muestra, que quedó conformada por 81 yogures, será no probabilística, lo que significa que los elementos de la muestra no se elegirán al azar, sino que se elegirán de forma deliberada atendiendo a criterios específicos que permitan cumplir con los objetivos de la investigación. Para ello se determinaron criterios de inclusión y exclusión.

- Criterio de inclusión: todo alimento que según CAA sea considerado yogur.
- Criterio de exclusión está cualquier alimento que se encuentre en la góndola de yogures y que no cumpla las características mencionadas dentro del CAA para ser considerado como yogur y que esté disponible para su venta como tal.

6.4 Definición de variables

En el siguiente cuadro se muestran las variables su definición y su operalización:

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Presencia de etiquetado nutricional bajo las normativas del CAA	<p>Presencia: indica si la etiqueta está visible y disponible en el producto.</p> <p>Cumplimiento de la normativa del CAA: Evalúa si el etiquetado incluye los componentes y valores exigidos por el CAA, como especificaciones de contenido energético, macronutrientes, micronutrientes y cualquier advertencia necesaria,</p>		<p>1 (Si): Existe etiquetado nutricional en el producto y cumple con las normativas del CAA.</p> <p>0 (No): No presenta el etiquetado nutricional requerido o no cumple con las especificaciones establecidas por el CAA.</p>	Dicotómica

	conforme a los límites y criterios fijados en el CAA.			
VE por porción según CAA	Medida que indica cuántas kilocalorías contiene un alimento. Se expresa en kilocalorías (kcal) o julios (kJ), y se refiere a la cantidad de energía que puede obtenerse al consumir un determinado alimento (Ministerio de Salud y Ministerio de Agricultura, Ganadería y	Elección de ingredientes	Cantidad de kilocalorías	Continua

	Pesca).			
Contenido de azúcares totales por porción según CAA	Cantidad de azúcares que contiene un alimento		Cantidad de azúcares totales en gramos	Continua
Contenido de azúcares agregados por porción según CAA	Cantidad de azúcares que se le agregó al alimento		Cantidad de azúcares agregados en gramos	Continua
Contenido de grasas totales por porción según CAA	Cantidad de grasas que contiene un alimento		Cantidad de grasas totales en gramos	Continua
Contenido de grasas saturadas por porción según CAA	Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos sin dobles enlaces, expresados como ácidos grasos libres (Administración		Cantidad de grasas saturadas en gramos	Continua

	Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica 2019).			
Contenido de Sodio por porción según CAA	El sodio es un elemento químico esencial para la vida y tiene un papel crucial en la fisiología humana. Este catión, representado por el símbolo Na en la tabla periódica, es el principal ion positivo presente en el líquido extracelular del cuerpo humano, y contribuye a		Cantidad de Sodio en miligramos	Continua

	regular varias funciones corporales, incluyendo la presión arterial, el volumen de fluido corporal, el equilibrio ácido-base y la transmisión de impulsos nerviosos (Clínica Universidad de Navarra,2023).			
Sellos de advertencia (reglamentado por Ley 27642)	Sello que se presenta de manera gráfica en la cara principal o frente del envase de los productos, que consiste en la presencia de una o más	<ul style="list-style-type: none"> • Alto en azúcar • Altos en grasas totales • Altos en grasas saturadas • Conteni 	Cantidad de sellos	Discreta: <ul style="list-style-type: none"> • 0 • 1 • 2 • 3 • 4 • 5

	<p>imágenes tipo advertencia que indica que el producto presenta niveles excesivos de nutrientes críticos y/o valor energético en relación a determinados indicadores. Se entiende también a las leyendas por el contenido de edulcorantes o cafeína. (Ley 27642, 2023)</p>	<p>do de edulcorante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido de cafeína 		
--	---	---	--	--

6.5 Técnicas e Instrumentos de recolección de Datos

Esta investigación se llevó a cabo en tres visitas que se realizaron durante el primer trimestre del año 2024 y con interespacio de 20 días. Los días que realizaron la observación fueron los miércoles de la primera semana del mes de enero, febrero y marzo, el cual es el

día de reposición de lácteos en el Supermercado La Anónima. En la primera visita se recolectaron datos de 81 yogures, en la segunda de 66 yogures y en la última se recolectaron datos de 75 yogures. Como instrumento para la recolección de datos se utilizó registro fotográfico de la etiqueta nutricional, y etiquetado frontal de cada yogur y luego fueron cargados a un formulario de Excel donde se registró la información relevante de cada producto. Dentro de los campos se incluyeron las variables antes mencionadas con sus respectivas categorías.

Una vez que se recopilan todos los datos, se procedió a realizar un análisis del contenido nutricional de los yogures, y el registro de sellos de advertencia con el fin de determinar su adecuación a las regulaciones vigentes, como el CAA y la Ley 27.642 y clasificar según grado de procesamiento.

6.6 Plan de tratamientos de Datos

En primer lugar, como procedimiento metodológico del trabajo, se recolectaron datos fotográficos y registros a partir de un formulario de forma escrita, la fuente de estos datos fue recolectada de los yogures de las góndolas del Supermercado de La Anónima de la Ciudad de Cinco Saltos.

En segundo lugar, tras la recolección completa de la información, los datos fueron analizados, ordenados y clasificados considerando diversos criterios. En primera instancia, se evaluó el cumplimiento del etiquetado nutricional conforme al CAA y, posteriormente, según los lineamientos establecidos por la Ley N° 27642. Las variables analizadas incluyeron, presencia de etiquetado nutricional, VE por porción, contenido de azúcares totales por porción, contenido de azúcares agregados por porción, contenido de grasas totales por porción, contenido de grasas saturadas por porción, contenido de sodio en relación con la recomendación diaria, presencia de sellos de advertencia por envase. Este

proceso permitió una clasificación y segmentación detallada de cada producto seleccionado y la presencia de sellos de advertencia y cantidad de los mismos.

Finalmente, sobre la base de datos recopilados, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo. Los resultados obtenidos fueron presentados de manera sistemática a través de gráficos y tabla de doble entrada, lo que facilitó una interpretación clara y precisa de los hallazgos.

7. RESULTADOS

En el presente capítulo se exponen los resultados derivados del análisis estadístico de los datos obtenidos de los yogures disponibles en las góndolas, durante la visita al Supermercado La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos los miércoles de la primera semana del mes de enero, febrero y marzo del año 2024.

Se llevaron a cabo tres visitas al Supermercado La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos, Rio Negro, durante las cuales se obtuvo una muestra de 80 yogures en la primera visita, 66 yogures en la segunda y 75 yogures en la tercera. Al calcular las medidas de tendencia central (media y mediana) y las medidas de dispersión (rango y desviación estándar), se observó que los resultados obtenidos en las tres instancias de visitas fueron consistentes y coincidentes. Esta homogeneidad en los valores fue corroborada mediante el análisis de la composición nutricional declarada en los etiquetados, donde no se evidenciaron variaciones significativas entre las muestras recolectadas. Con estos datos, se decidió focalizar el análisis en la estructura de la muestra mayor, es decir la de 80 yogures, con el propósito de describir detalladamente las características nutricionales y las particularidades observadas en los productos evaluados.

TABLA N°1: RESULTADOS 1RA VISITA

Muestra 80 yogures

Variables	Promedios	Desvío Estándar	Mediana
VE	112,9	40,7	108
Azúcares totales	8,3	7,3	8
Azúcares agregados	15,7	7,	15,7
Grasas totales	1,7	1,4	1,4
Grasas saturadas	1	0,8	0,8
Sodio	91,4	30,5	82
Sellos	1,2	0,6	1

Fuente: elaboración propia

TABLA N°2- RESULTADOS 2DA VISITA

Muestra 66 yogures

Variables	Promedios	Desvío Estándar	Mediana
VE	116,1	42,6	111
Azúcares totales	8,7	7,6	8
Azúcares agregados	16,2	7,6	15,7

Grasas totales	1,8	1,5	1,4
Grasas saturadas	1	0,9	0,8
Sodio	91,8	32,2	82
Sellos	1,2	0,6	1

Fuente: elaboración propia

TABLA N°3 -RESULTADOS 3RA VISITA

Muestra 75 yogures

Variables	Promedios	Desvío Estándar	Mediana
VE	113,7	41,9	110
Azúcares totales	8,3	7,4	7,7
Azúcares agregados	15,7	7,1	14,8
Grasas totales	1,7	1,5	1,2
Grasas saturadas	1	0,9	0,7
Sodio	91,2	31,1	82
Sellos	1,2	0,6	1

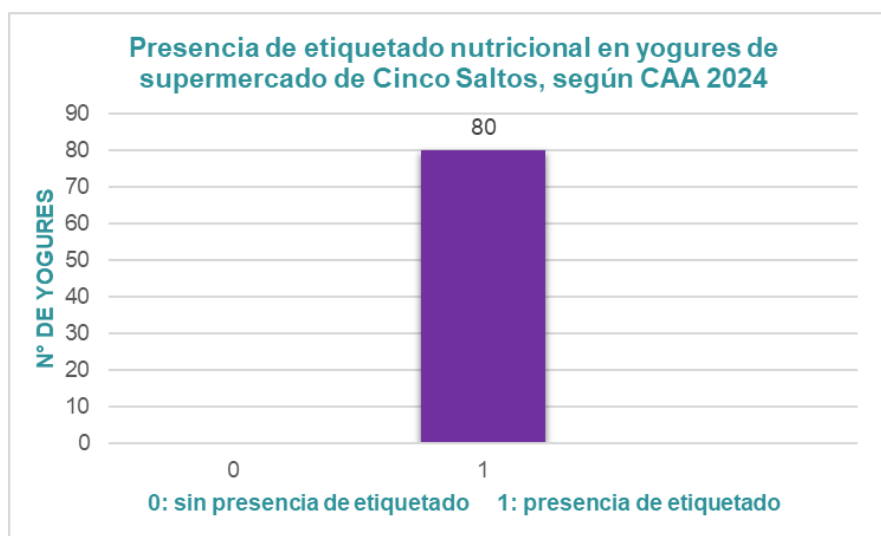
Fuente: elaboración propia

Dada la similitud de los datos obtenidos en la tabla N°1, N°2, N°3 de cada visita se utilizan para hacer el análisis, los datos de la tabla N°1 correspondiente a la 1ra visita con una muestra de 80 yogures.

Los resultados del análisis estadístico descriptivos obtenidos en la tabla N°1,2 Y 3 permiten observar una distribución relativamente homogénea en alguna variable, como el VE, mientras que otras, como los azúcares agregados y el contenido de sodio, presentan una alta dispersión, lo que evidencia una significativa heterogeneidad en la composición de nutrientes de los productos evaluados.

En relación con la primera variable, se observó que todos los productos cuentan con etiquetado nutricional conforme a lo establecido por la normativa del CAA. Frente al resultado absoluto de presencia del etiquetado, se examinó su composición en función de las categorías establecidas por el CAA. Estas incluyen la denominación del producto, la lista de ingredientes, la información nutricional, la declaración de alérgenos, la fecha de vencimiento, el origen y las advertencias obligatorias. Además, se verificó si los productos etiquetados cumplían con estos requisitos, permitiendo no solo evaluar su presencia, sino también la calidad y adecuación del etiquetado a lo que exige la normativa.

Presencia de Etiquetado Nutricional en yogures según CAA:



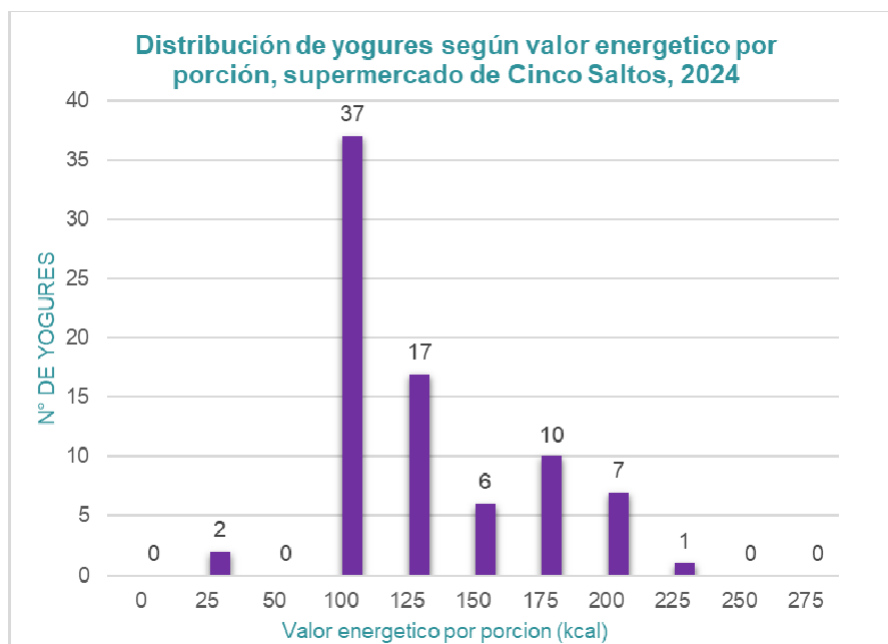
Fuente: elaboración propia

Continuando con los resultados, en esta sección se presentan los datos de las principales variables analizadas en relación con las categorías de yogures evaluadas según la normativa de la Ley N° 27642.

Con respecto al VE, los datos presentados en la tabla reflejan una distribución de frecuencias para el VE de los yogures analizados, clasificados en diversos rangos de calorías.

El rango de 100 calorías muestra mayor frecuencia absoluta con 37 observaciones, lo que representa aproximadamente el 46,25% de los 80 productos analizados. Esto señala una concentración significativa de productos en este intervalo de calorías, siendo el grupo más representativo de la muestra. En contraste los rangos 50, 250 y 275 kilocalorías no presentan productos, reflejando una distribución donde ciertos rangos calóricos son menos prevalentes o totalmente ausentes en los yogures evaluados. El análisis también revela que el 70% de los productos analizados poseen un VE de hasta 125 kilocalorías.

Distribución de yogures según valor energético por porción:



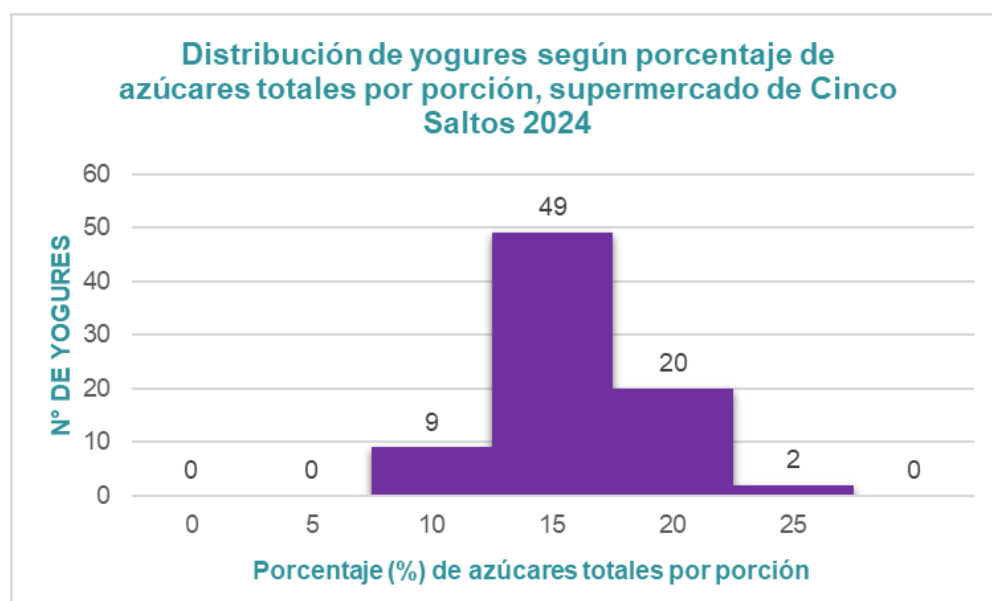
Fuente: elaboración propia

Por otro lado, el análisis del contenido de azúcares totales revela que no hay productos en los rangos del 0% y 5%, lo que indica la ausencia de productos sin azúcares o con niveles muy bajos de estos.

A partir del rango del 10%, donde hay 9 productos, 11,25% de la muestra, se observa un aumento considerable en el rango del 15% con 49 productos representan el 72.5% de la muestra.

En el rango del 20%, se contabilizan 20 productos más, y finalmente en el rango del 25% solo encontramos 2 productos.

Distribución de yogures según porcentaje de azúcares totales por porción:



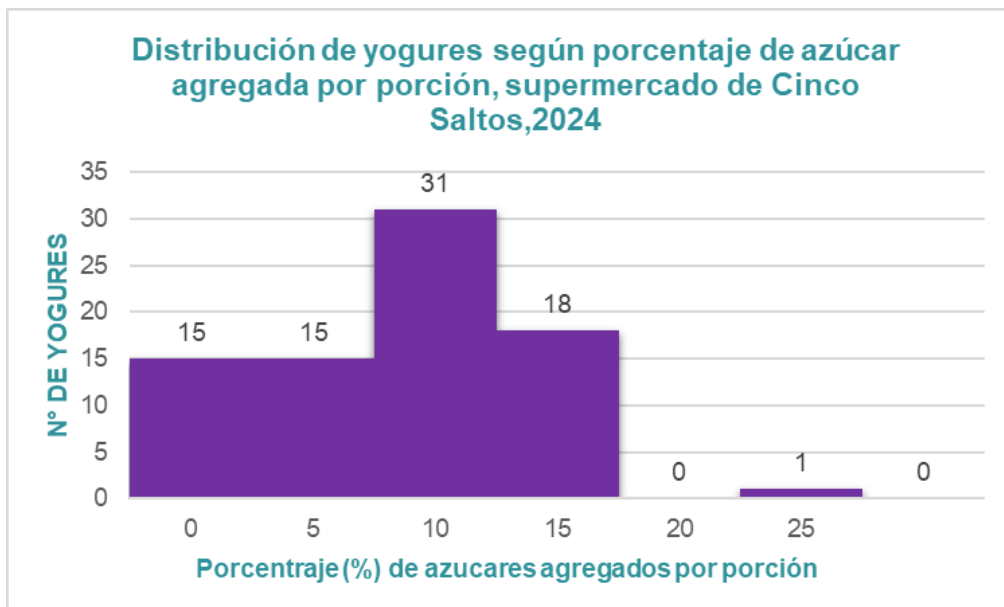
Fuente: elaboración propia

El valor de azúcares agregados observados muestra que el 18,7% de los productos no contiene azúcares agregados, lo que refleja 15 productos con un 0% de azúcares agregados. El rango de 5% muestra igual número de productos, es decir 15, elevando la frecuencia acumulada al 37,5%, lo que indica que un 56,2% de los productos contiene hasta un 5% de azúcares agregados.

A medida que aumentamos el rango del 10%, observamos un incremento significativo con 31 productos, llevando la frecuencia absoluta acumulada a 61. Este rango alcanza una frecuencia relativa del 76.2%, con una frecuencia relativa acumulada que asciende a 1,325, indicando que más del 76% de los yogures contiene hasta un 10% de azúcares agregados. El siguiente grupo, el del 15% añade 18 yogures más, totalizando una frecuencia absoluta acumulada de 79, que equivale al 98,7% de la muestra.

En el rango del 20% no encontramos ningún yogur, pero si en el rango del 25%, completando la muestra, alcanzando un 100% en la frecuencia relativa.

Distribución de yogures según porcentaje de azúcar agregada por porción:

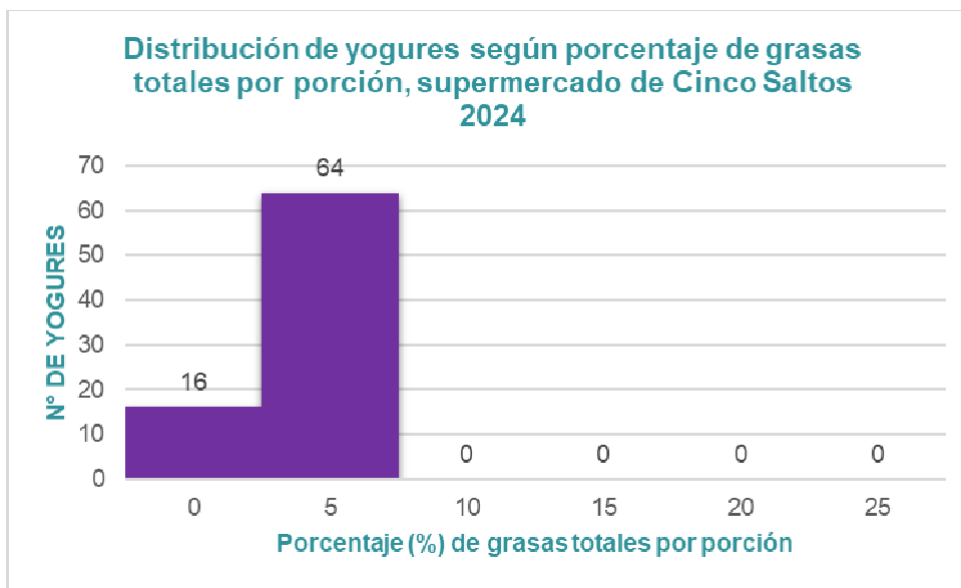


Fuente: elaboración propia

Del análisis de grasas totales se desprende que 16 productos, que representan el 20% de la muestra total, no contienen grasas. El mayor porcentaje de los productos, concedente el 80% de la muestra, corresponde al rango del 5% de contenido graso, elevando la frecuencia acumulada hasta el 100%.

No se registró productos en los rangos superiores de contenido graso (10%,15%,20%,25%).

Distribución de yogures según porcentaje de grasas totales por porción:

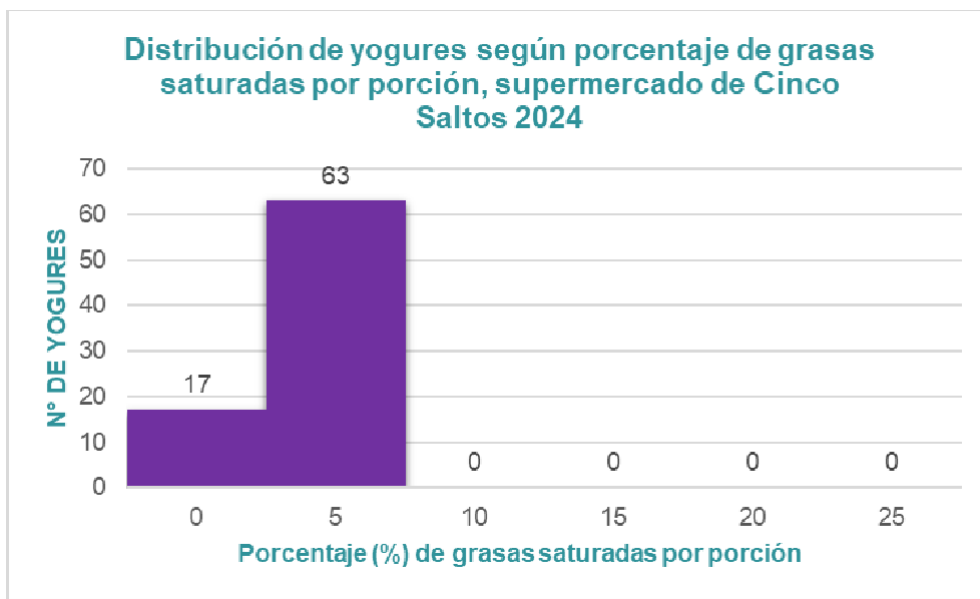


Fuente: elaboración propia

En cuanto a las grasas saturadas, el análisis detalló que 17 yogures, equivalentes al 21,2% de la muestra, no contienen grasas saturadas.

El rango del 5% engloba a 63 productos, elevando la frecuencia acumulada al 100% de la muestra. Esto sugiere que la mayoría de los productos en esta muestra contienen grasas saturadas dentro de un umbral bajo (5%), y no hay productos que excedan este porcentaje.

Distribución de yogures según porcentaje de grasas saturadas por porción:



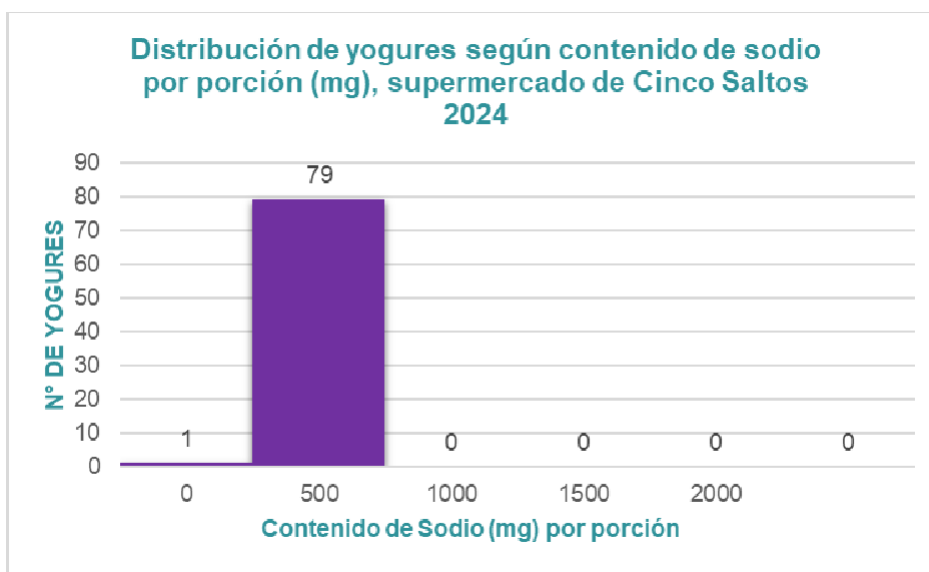
Fuente: elaboración propia

El contenido de sodio, por su parte, se observó que solamente un solo yogur representando el 1,2% de la muestra, no contiene sodio.

El análisis revela una concentración significativa de sodio en el rango de 500 miligramos, dónde 79 yogures, es decir, el 98,% de la muestra, se ubican en este intervalo.

No se registran yogures en los rangos superiores (1000,1500,2000 miligramos).

Distribución de yogures según contenido de sodio por porción (mg):

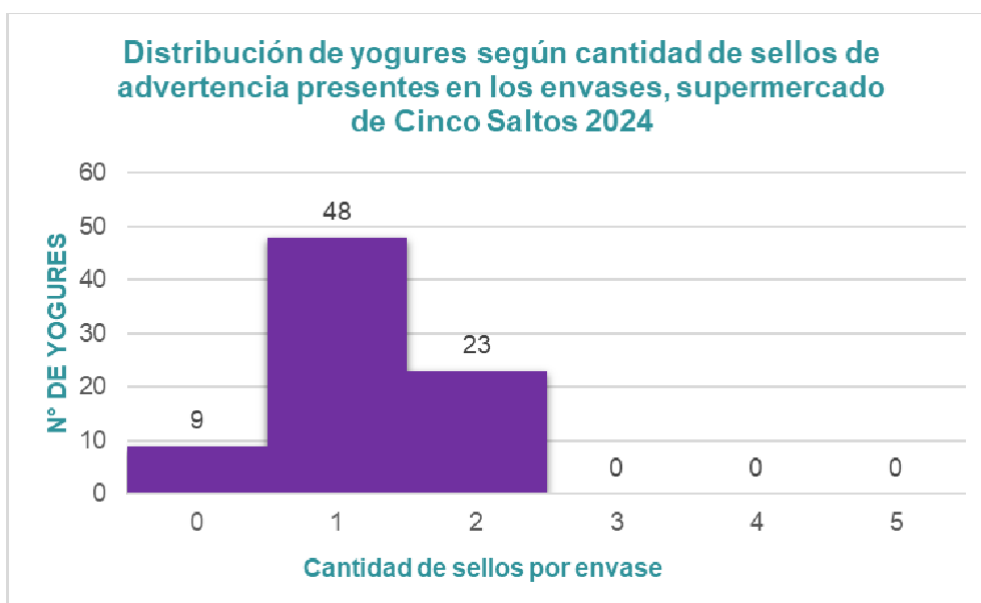


Fuente: elaboración propia

Finalmente, el análisis de la cantidad de sellos de advertencia mostro que 9 productos de la muestra, que representan el 11,2% no tienen sellos de advertencia.

La mayoría de los yogures, específicamente 48 de ellos, contienen un solo sello de advertencia, constituyendo el 60% de la muestra, elevando la frecuencia acumulada al 71,2%. Siguiendo con el análisis, 23 yogures, que conforman el 28,7% adicional, presentan dos sellos, completando el 100% de los yogures que presentan algún nivel de exceso en los parámetros nutricionales evaluados.

Distribución de yogures según cantidad de sellos de advertencia presentes en los envases:



Fuente: elaboración propia

8. DISCUSIÓN

La presente discusión profundiza los resultados del estudio sobre la disponibilidad de yogures en relación con las normativas vigentes en Argentina. Este análisis no sólo aborda las variables evaluadas, sino también explora sus implicancias en el contexto de la legislación, la industria alimentaria y la salud pública, reforzando los argumentos con la evidencia citada.

Análisis de las variables evaluadas.

1. Presencia de Etiquetado Nutricional bajo las normativas del CAA: La totalidad de los productos analizados cumple con los requerimientos de etiquetado de CAA, lo que coincide con los fundamentos teóricos sobre su función como instrumentos para garantizar información clara y accesible al consumidor (Jorge Debanne ,2017). Sin embargo, como destaca el Ministerio de Salud (2021), el etiquetado por sí solo no asegura decisiones informadas si no está acompañado de educación alimentaria

adecuada ya que depende de la capacidad de los consumidores para interpretar correctamente la información proporcionada. Según la Universitat Rovira i Virgili (2022), un etiquetado bien diseñado puede influir en la elección alimentaria y fomentar hábitos más saludables, pero esto requiere un nivel básico de alfabetización nutricional. Este punto subraya la necesidad de complementar las normativas con estrategias educativas que ayuden a los consumidores a entender mejor los valores nutricionales y su impacto en la salud.

2. VE por porción: El 70% de los yogures analizados presenta un VE de hasta 125 kcal, lo que es compatible con las recomendaciones calóricas generales para snack saludables (Ministerio de Salud de la Nación, 2020). Sin embargo, un bajo contenido calórico no siempre equivale a un producto saludable. Gómez-Candela (2017) destacan que productos con pocas calorías pueden tener altos niveles de azúcares agregados o grasa saturadas, lo que resalta la importancia de evaluar el perfil nutricional completo de los alimentos. Este estudio confirma que es necesario proporcionar información más comprensible sobre las porciones y su relación con el consumo total diario.
3. Contenido de azúcares totales y Agregados: Los resultados revelan que el 72,5% de los productos contienen un 15% de azúcares totales por porción, mientras que sólo el 18,7% no contienen azúcares agregados. Esto subraya una preocupación fundamental planteada en la Ley 27.642: la necesidad de reducir el consumo de azúcares en alimentos procesados. Estudios como el de Rovira i Virgili University (2020) indica que la ingesta elevada de azúcares está asociada con un aumento en la incidencia de ECNT como diabetes y obesidad. Este hallazgo refuerza la necesidad de aplicar políticas que incentiven la reformulación de productos y eduquen a los consumidores sobre los riesgos de un consumo de azúcares, como también desafía las recomendaciones de las GAPA sobre el consumo de lácteos, incluidos el yogur.

4. Contenido de Grasas Totales y Saturadas: El 80% de los yogures analizados presenta un contenido de grasa total inferior al 5%, mientras que el 21,2% carece de grasas saturadas. Estos valores cumplen con los estándares del CAA y reflejan una disponibilidad razonable en términos de salud cardiovascular (Organización Panamericana de Salud, 2021). Sin embargo, se debe considerar que los productos bajos en grasas suelen ser percibidos como más saludables, aunque en muchos casos contienen azúcares agregados para mejorar su sabor y textura. Este hallazgo coincide con lo expuesto por Gómez Ramírez (2012), quienes resaltan la importancia de evaluar el balance entre nutrientes críticos en los alimentos procesados.
5. Contenido de Sodio: La mayoría de los productos contiene hasta 500 mg de sodio por porción, alineándose con las normativas del CAA. No obstante, la presencia de sodio, aunque sea en niveles bajos, puede ser inesperada para los consumidores, especialmente en productos percibidos como dulces. La OMS recomienda reducir el consumo de sodio para prevenir hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Estos resultados reflejan la importancia de monitorear el contenido de sodio incluso en alimentos no tradicionalmente asociados con altos niveles de este nutriente. Por esto mismo se vuelve a recalcar la importancia de una buena educación alimentaria e interpretación de sellos en la población.
6. Sellos de Advertencia: El 88,7% de los yogures presenta al menos un sello de advertencia. Este hallazgo pone en manifiesto la aplicación efectiva de la Ley N° 27.642, pero también evidencia la alta presencia de nutrientes críticos en la disponibilidad actual. Como señalan UNICEF y OPS (2021), este tipo de legislación es un paso crucial hacia una alimentación saludable, aunque requiere ajustes continuos para motivar la reformulación de productos.

Los hallazgos coinciden con la definición del yogur como un alimento funcional con beneficios para la salud (Gómez, Ramírez, L,2012).

Sin embargo, el alto contenido de azúcares y la clasificación de muchos productos como ultraprocesados (según sistema NOVA) plantea interrogantes sobre su posición en las recomendaciones de las GAPA (Rovira i Virgili University,2020). Además, las discrepancias entre las normativas la necesidad de mayor armonización y especificidad en las regulaciones.

La ley N° 27.642 y su reglamentación vigente representan un avance crucial en la promoción de una alimentación saludable, al establecer límites claros para nutrientes críticos y exigir el etiquetado frontal de advertencia en productos que los excedan (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, 2022). Sin embargo, los resultados de este estudio muestran que una proporción significativa de yogures comercializados no se ajusta a las recomendaciones de salud, evidenciado por la alta prevalencia de sellos de advertencia. Esto pone de manifiesto la necesidad de reformular el CAA para que se adapte mejor a las normativas actuales, esta propuesta es parte de la reglamentación de la Ley N° 27.642. Como plantea el Ministerio de Salud (2021), el CAA debería incorporar criterios que consideren no solo niveles de nutrientes críticos, sino también el grado de procesamiento de los alimentos, como hace el sistema NOVA. Esto permitiría categorizar los productos de manera más integral y promover opciones más saludables en el mercado.

Además, la reforma del CAA podría incluir incentivos para la reformulación de productos por parte de la industria alimentaria. Como destacan UNICEF y OPS (2021), medidas regulatorias claras y estrictas tienen el potencial de motivar a los productores a reducir el contenido de azúcares, grasas y sodio, mejorando así la calidad de los alimentos disponibles.

Las GAPA juegan un papel crucial en la promoción de una alimentación saludable. Estas guías, basadas en principios epidemiológicos y nutricionales, recomiendan el consumo de tres porciones de lácteos, incluyendo yogures, preferentemente descremados, para

asegurar un adecuado aporte de calcio y otros nutrientes esenciales (Ministerio de Salud de la Nación, 2020).

Sin embargo, los resultados del estudio ponen en manifiesto una limitación significativa en las GAPA. No hay diferencias entre yogures mínimamente procesados y ultraprocesados. Los resultados muestran una mayor concentración de productos con contenidos entre el 15% y el 10% de azúcares totales por porción, mientras que los azúcares agregados alcanzaron niveles de hasta 25%. Estas cifras superan considerablemente las recomendaciones de la OMS y las GAPA, que sugieren limitar la ingesta de azúcares libres a menos del 10% del aporte energético total, siendo ideal un 5% (aproximadamente 25 gramos diarios para una dieta de 2000 kcal) (OMS,2015). En este sentido, una sola porción de yogur puede aportar entre el 40% y el 60% del límite máximo recomendado. Esto podría llevar a que los consumidores elijan productos con altos niveles de azúcares agregados y sellos de advertencia, lo que contraviene el objetivo principal de las guías. Como sugieren los estudios de Rovira i Virgili University (2020), incorporar criterios del sistema NOVA podría mejorar la utilidad de las GAPA al orientar a los consumidores hacia opciones más saludables.

9. CONCLUSIÓN

En este estudio se analizó la disponibilidad de yogures en el supermercado de La Anónima en Cinco Saltos en relación con las normativas vigentes, mostrando avances importantes, pero también varias áreas donde se puede mejorar. Si bien todo el producto cumple con el etiquetado nutricional exigido por el CAA, una gran cantidad de yogures supera los límites de nutrientes críticos como azúcares, grasa y sodio establecidos por la Ley N° 27.642.

La ley N°27.642 es una herramienta muy valiosa que ayuda a que los consumidores tengan información clara sobre los alimentos que compran. Sin embargo, los resultados muestran que es necesario revisar y actualizar el CAA para incluir no solo los niveles de nutrientes críticos, sino también el grado de procesamiento de los productos, como lo propone el sistema NOVA. Esto podría ayudar a diferenciar mejor entre alimentos más saludables y aquellos que son ultraprocesados, alentando además a las empresas a reformular sus productos. La integración de criterios del sistema NOVA en las normativas no solo fortalece la capacidad regulatoria, sino que también brindaría un marco más comprensivo para evaluar y mejorar la calidad nutricional de los alimentos.

Las GAPA son otro recurso importante para promover una mejor alimentación, pero necesitan ajustes. Actualmente, no hacen una distinción clara entre yogures procesados y ultraprocesados, lo que puede confundir a los consumidores.

Incorporar criterios más específicos, como los basados en el sistema NOVA, podría hacerlas más útiles y efectivas para guiar decisiones alimentarias. También sería recomendable que las GAPA incluyan mensajes que expliquen la importancia de consumir productos con un menor grado de procesamiento y cómo estos pueden beneficiar a largo plazo.

Además, este estudio enfatiza la importancia de reforzar la educación alimentaria. Aunque el etiquetado de advertencia es una herramienta útil, no siempre es suficiente para que las personas entiendan qué significa cada sello o valor nutricional. Campañas educativas que lleguen a distintos sectores de la población, desde niños hasta adultos mayores, pueden cerrar esta brecha y ayudar a que las normativas, como la Ley N°27.642, tengan un impacto mayor. Estas campañas deberían enfocarse en enseñar cómo interpretar los sellos de advertencia, así como en fomentar una comprensión más amplia sobre la alimentación saludable.

La industria alimentaria tiene un papel fundamental en este panorama. Las presencias de sellos de advertencia observados muestran que es necesario ofrecer

incentivos para que las empresas reformulen sus productos y hagan alimentos más saludables. Al mismo tiempo, es crucial que la industria adopte una postura más activa y responsable frente a las demandas de los consumidores y las normativas emergentes.

Este trabajo deja en claro que mejorar la alimentación requiere un esfuerzo conjunto entre políticas públicas, industria y consumidores. Las normativas deben seguir adaptándose para enfrentar los desafíos actuales, pero también es crucial educar a las personas y trabajar con las empresas para cambiar la disponibilidad alimentaria. Además, la colaboración intersectorial entre gobiernos, organizaciones no gubernamentales, instituciones educativas y el sector privado será esencial para diseñar estrategias efectivas que promuevan una alimentación más saludable.

10. APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio ofrece valiosos aportes que ayudan a entender mejor la disponibilidad alimentaria y cómo se aplican las normativas en contextos locales. Primero, aporta datos específicos sobre los yogures disponibles en el Supermercado de La Anónima de la ciudad de Cinco Saltos, lo que permite evaluar cómo se están implementando las normativas en este lugar en particular. Esto ayuda a entender mejor cómo las políticas alimentarias pueden adaptarse a las necesidades y características de una región específica.

También resalta la importancia de mirar el panorama completo: las leyes, las prácticas de las empresas y las necesidades de los consumidores. Al conectar estos puntos, el estudio ayuda a identificar formas de mejorar la calidad de los alimentos que llegan al público. Además, subraya la importancia de incluir criterios del sistema NOVA en las normativas como el CAA y las GAPA. Esto permitirá clasificaciones más claras y útiles para entender mejor el grado de procesamiento de los alimentos.

Otro punto clave es el papel de la educación alimentaria. Este trabajo destaca que las etiquetas nutricionales y los sellos de advertencia no son suficientes si las personas no saben interpretarlos. Por eso, insiste en la necesidad de complementar las normativas con programas educativos que ayuden a los consumidores a tomar decisiones más informadas y saludables.

El estudio sienta bases importantes para investigaciones futuras. Al analizar de manera detallada la disponibilidad de yogures y su relación con las normativas, abre la puerta a nuevas preguntas como el impacto de estas políticas en los hábitos de consumo o en la salud pública a largo plazo. También identifica áreas donde las normativas actuales pueden mejorar, como la falta de distinción clara entre alimentos mínimamente procesados y ultraprocesados.

Por último, este trabajo no solo contribuye al ámbito académico, sino que también ofrece soluciones prácticas que podrían implementarse a nivel local. Por ejemplo, promueve el uso del sistema NOVA como una herramienta clave para evaluar alimentos en futuras políticas alimentarias. Además, pone sobre la mesa la importancia de seguir regulando los alimentos para garantizar que sean accesibles y beneficiosos para la población, reforzando el papel fundamental que juegan las normativas en la promoción de una alimentación saludable

11. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

A pesar de los aportes significativos, este estudio tiene algunas limitaciones que vale la pena considerar. Una de las principales es que la muestra se centra exclusivamente en la ciudad de Cinco Saltos, como también en un solo supermercado de la zona, lo que dificulta generalizar los resultados a otras regiones del país. La disponibilidad de alimentos puede

variar mucho dependiendo de factores como la ubicación geográfica, la urbanización o incluso las costumbres locales.

Otra limitación es que el estudio no incluye un análisis a lo largo del tiempo. Esto permitiría observar cómo han cambiado las normativas y su impacto en los productos disponibles y en los hábitos de consumo. Este tipo de enfoque longitudinal sería valioso para entender las tendencias y evaluar si las políticas están logrando los resultados esperados.

Además, el trabajo se enfoca únicamente en yogures, dejando fuera otras categorías de alimentos procesados que también son relevantes para la salud pública. Esto reduce el alcance del estudio y no permite explorar cómo estas normativas podrían influir en una gama más amplia de productos.

El análisis depende en gran medida de datos secundarios, lo que puede limitar la profundidad y precisión de las conclusiones. Contar con datos originales y recolectados directamente habrían permitido un enfoque más detallado y específico.

Otro punto es que no se analiza cómo los consumidores interpretan y reaccionan al etiquetado nutricional y a los sellos de advertencia en su día a día. Esto deja un vacío importante sobre la efectividad real de estas herramientas como instrumentos para educar y orientar al público.

Por otro lado, la diversidad de productos evaluados está restringida a yogures, dejando fuera otros lácteos o alimentos relacionados que podrían haber ampliado la perspectiva sobre la industria alimentaria. Además, los resultados no se comparan con experiencias internacionales, lo que habría enriquecido el análisis y puesto los hallazgos en un contexto global.

Finalmente, no se profundiza en factores culturales y económicos que podrían estar influyendo en la disponibilidad alimentaria de la región. Tampoco se incluyó un enfoque cualitativo para conocer mejor las percepciones de los consumidores sobre el etiquetado y

las normativas. Estas limitaciones abren espacio para investigaciones futuras que complementen y amplíen hallazgos de este estudio.

12. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS

Este estudio abre varias puertas para seguir la investigación sobre cómo funcionan las normativas alimentarias y qué impacto tienen en la población. Un buen punto de partida sería ampliar el análisis a otras regiones del país o incluso a nivel internacional, para comparar cómo se aplican estas normativas en diferentes lugares. Esto ayudaría a identificar factores culturales, económicos y sociales que puedan influir en su efectividad,

Otra idea interesante sería hacer estudios que sigan los cambios a lo largo del tiempo. Por ejemplo, observar cómo las normativas van afectando los hábitos de consumo y la salud pública podría ser clave para entender si están cumpliendo con sus objetivos o si necesitan ajustes. Este tipo de enfoque también permitiría ver qué tendencias se mantienen y cuáles cambian con el tiempo.

Además, sería útil analizar otros productos del mismo grupo de alimentos como quesos, leches saborizadas y alimentos procesados, como snack, bebidas azucaradas o alimentos enlatados. Esto permitiría tener una visión más amplia de lo que está pasando en la industria alimentaria y entender mejor cómo las normativas afectan a diferentes tipos de productos, más allá de los yogures.

Otro tema importante es conocer qué piensan los consumidores sobre el etiquetado nutricional y sellos de advertencia. Usar herramientas como entrevistas o grupos de discusión ayudará a saber si estas etiquetas realmente los ayudan a elegir mejor o si hay algo que podría mejorarse. Este tipo de investigación también podría guiar la creación de estrategias educativas más efectivas.

A propósito de la educación, sería muy interesante evaluar cómo diferentes grupos de personas, dependiendo de su edad, nivel educativo o lugar donde viven, entienden el

etiquetado nutricional. Esto servirá para adaptar los programas educativos y asegurarse de que lleguen de forma clara a todos.

Otro tema a explorar es como las campañas educativas cambian la percepción y el consumo de alimentos en distintos sectores de la población. Esto permitiría ajustar los mensajes y hacerlos más efectivos para cada grupo.

Por último, no podemos olvidar investigar las desigualdades en el acceso a alimentos saludables. Factores como el nivel socioeconómico o la ubicación geográfica pueden marcar una gran diferencia, y entender estos aspectos podría ayudar a crear políticas más inclusivas y equitativas.

13. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

Para mejorar la disponibilidad alimentaria y fomentar hábitos saludables en la población, se proponen una serie de intervenciones que abordan diferentes aspectos del sistema alimentario, desde la regulación hasta la educación y el acceso económico.

En primer lugar, es fundamental revisar y actualizar el CAA y las GAPA. Esto permitiría incorporar criterios del sistema NOVA, que clasifica los alimentos según su grado de procesamiento. Diferenciar entre alimentos mínimamente procesados y ultraprocesados ayudaría a orientar tanto a los consumidores como a la industria hacia opciones más saludables.

Otra acción clave es implementar campañas educativas dirigidas a personas de todas las edades. Estas campañas deben enfocarse en enseñar cómo interpretar el etiquetado nutricional y sellos de advertencia, proporcionando herramientas para tomar decisiones alimentarias informadas. Adaptar estos programas a las características de cada grupo etario aseguran su efectividad y alcance.

Además, es importante ofrecer incentivos fiscales o subsidios a las empresas que reformulen sus productos para reducir el contenido de nutrientes críticos como azúcares, grasas saturadas y sodio. Estas medidas no solo incentivan la creación de alimentos más saludables, sino que también facilitan su disponibilidad en el mercado.

El fortalecimiento de los sistemas de monitoreo y fiscalización es otra prioridad. Garantizar que las empresas cumplan con las normativas vigentes es esencial para mantener la confianza de los consumidores y asegurar que las políticas alimentarias tengan el impacto esperado.

Asimismo, se propone financiar investigaciones que evalúen el impacto de las políticas alimentarias actuales y que desarrollen estrategias innovadoras para mejorar su efectividad. Estas investigaciones proporcionan una base científica sólida para ajustar las normativas y diseñar nuevas intervenciones.

La incorporación de contenidos de educación alimentaria en los planes de estudio escolares es otra estrategia clave. Adaptar estos contenidos a los diferentes niveles educativos permitirá sensibilizar a las nuevas generaciones sobre la importancia de una alimentación saludable desde temprana edad.

Por otro lado, es necesario promover alianzas entre el sector público y privado. Estas colaboraciones pueden fomentar la innovación en la industria alimentaria y facilitar la creación de productos más saludables que sean atractivos y accesibles para los consumidores.

También se recomienda crear herramientas visuales simples y accesibles, como infografía o aplicaciones móviles, que ayuden a los consumidores a comprender mejor los sellos de advertencia y los valores nutricionales. Esto haría más fácil identificar opciones saludables al momento de realizar compras.

Establecer un mecanismo de evaluación continuo para las normativas es otra acción crucial. Este sistema permitiría ajustar las políticas según los resultados obtenidos y las necesidades emergentes, asegurando su relevancia y efectividad a lo largo del tiempo.

Finalmente, es esencial que los alimentos más saludables sean económicamente más accesibles para todos. Promover políticas que reduzcan las barreras económicas, como subsidios para alimentos frescos o impuestos más bajos para productos saludables, ayudaría a que una dieta equilibrada esté al alcance de toda la población, independientemente de su nivel socioeconómico.

En conjunto, estas propuestas buscan construir un entorno alimentario más saludable, equitativo y sostenible, promoviendo cambios significativos tanto en la disponibilidad como en los hábitos de consumo.

14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (2019).

Rotulación: Capítulo V del Código Alimentario Argentino.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_capitulo_v_rotulacion_14-01-2019.pdf

Argentina. (2021). *Ley de Promoción de la alimentación saludable*. Argentina Productiva.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/03/35_-_ley_de_promocion_de_alimentacion_saludable_-_arg._productiva.pdf

Argentina. (2022). *Ley N° 27.642: Promoción de la alimentación saludable*. Boletín Oficial de

la República Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/356607/texto>

Argentina. (2021). *Ley 27.642: Promoción de la alimentación saludable*. Boletín Oficial de la

República Argentina, primera sección.

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/252728/20211112>

Baquero Ortega, A. (s.f.). Memoria.

<http://47.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/ANA%20BAQUERO%20ORTEGA.pdf>

BIREME - Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud. (n.d.).

DeCS - Descriptores en Ciencias de la Salud. Recuperado el 23 de diciembre de 2024, de <https://decs.bvsalud.org/es>.

Casa Rosada. (2016). *Presentan las nuevas guías alimentarias para la población argentina*.

<https://www.casarosada.gob.ar/gobierno-informa>

Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI). (2016). *Recomendaciones nutricionales*.

<https://cesni-biblioteca.org/archivos/nosal.pdf>

Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Sodio*. En Diccionario médico.

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sodio>

Congreso de la Nación Argentina. (2021). *Ley de Promoción de la Alimentación Saludable*,

Ley 27.642. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/253643/20211215>

Economía y Sociedad. (2020). *El impacto de los supermercados en el empleo local*. Revista de Estudios Económicos.

Fundación Española del Corazón. (2018). Una alimentación sana puede reducir hasta un 22% el riesgo de sufrir un segundo evento cardiaco. *Fundación Española del Corazón*.

Recuperado el 23 de diciembre de 2024, de

<https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2586-una-alimentacion-sana-puede-reducir-hasta-un-22-el-riesgo-de-sufrir-un-segundo-evento-cardiaco.html>

Galisteo, M., Duarte, J., & Zarzuelo, A. (2008). *Effects of dietary fibers on disturbances clustered in the metabolic syndrome*. *Journal of Nutritional* .

Gobierno de Río Negro. (2020). *Informe sobre el desarrollo regional en el Alto Valle*. Ministerio de Producción y Agroindustria de Río Negro.

Gómez-Candela, C., Matía-Martín, P., & Palma-Milla, S. (2017). Papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*,

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017001000006&script=sci_arttext

Gómez, J., & Ramírez, L. (2012). El yogur y sus beneficios para la salud. *Revista Colombiana de Ciencias Químico-Farmacéuticas*,

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-44492012000200017&script=sci_arttext

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2019). *Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018: Resultados definitivos.*

https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf

Informes de Expertos. (2023). *Mercado de yogur en Argentina.*

<https://www.informesdeexpertos.com/informes/mercado-de-yogur-en-argentina>

Instituto Nacional de Alimentos. (2023). *Capítulo I: Reglamento técnico para rotulado y publicidad de alimentos.*

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_i_caa.pdf

Instituto Nacional de Alimentos. (2023). *Capítulo VIII: Alimentos lácteos.*

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_viii_lacteosactualiz_2023-04.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2019). *Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018: Resultados definitivos.*

https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2019). *Censo nacional de comercio minorista. INDEC.*

La Anónima. (2021). *Historia de la empresa.* Recuperado de

<https://www.laanonima.com/historia>

Jorge Debanne (2017). *El Código Alimentario en Argentina.*

<https://infoalimentos.org.ar/informes/documentos-tecnicos/255-el-codigo->

[alimentario#:~:text=En%20Argentina%2C%20se%20estableci%C3%B3%20el,Fe%2C%20basado%20en%20el%20Codex](#)

Ley N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Boletín Oficial de la República Argentina. (2021).

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación Argentina. (s.f.). *Codex Alimentarius.*

<https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/revista/ediciones/08/Codex.PDF>

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación Argentina. (s.f.). *Codex Alimentarius.*

<https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/revista/ediciones/08/Codex.PDF>

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. (s. f.). *Código Alimentario Argentino: Capítulo 8. Alimentos Argentinos.*

https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo_08.htm

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. (n.d.). *Código Alimentario Argentino: Capítulo VIII - Alimentos lácteos.*

https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo_08.htm

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. (2020). *Desarrollo agrícola en Río Negro.* Gobierno de Argentina

Ministerio de Desarrollo Productivo. (2021). *Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.*

Argentina.gob.ar. Recuperado el 23 de diciembre de 2024, de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/03/35_ley_de_promocion_de_alimentacion_saludable-arg_productiva.pdf

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2022). Ley N° 27.642: Ley de Promoción de la Alimentación Saludable. *Argentina.gob.ar*. Recuperado el 23 de diciembre de 2024, de <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/356607/texto>

Ministerio de Salud de Costa Rica. (n.d.). *Guías alimentarias basadas en alimentos para Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabas/index.html>

Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). *Guía alimentaria para la población argentina*

Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2021). *Ley de promoción de la alimentación saludable*. <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable>

Ministerio de Salud de la Nación. (2018). *Manual de aplicación alimentaria para la población argentina*. <https://www.saludneuquen.gob.ar/wp-content/uploads/2021/01/Naci%C3%B3n-Manual-aplicacion-alimentaria-poblacion-arg-2018.pdf>

Ministerio de Salud de la Nación. (2020). *Guías alimentarias para la población argentina: Manual de aplicación*. https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2018). *Guía alimentaria para la población infantil*.

Ministerio de Salud de Costa Rica. (n.d.). *Guías alimentarias basadas en alimentos para Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabas/index.html>

Ministerio de Salud y Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. (s. f.). *Código Alimentario Argentino (CAA)*. <https://www.argentina.gob.ar/anmat/regulados/alimentos/portafolio-educativo-control-de-la-inocuidad-de-los-alimentos/codigo>

Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). *Grupos de alimentos y recomendaciones de consumo*.

Ministerio de Salud de la Nación. (2023). *Estadísticas de mortalidad en Argentina: Año 2022*. Dirección de Estadísticas e Información de Salud (DEIS). Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/instituto-nacional-del-cancer/estadisticas/mortalidad>

Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2023). *Capítulo VIII - Lácteos*. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_viii_lacteosactualiz_2023-04.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. (2020). *Guías alimentarias para la población argentina: Manual de aplicación*. https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

Ñancuche, T. (2024). *Diagnóstico de situación de salud y situación alimentaria Nutricional*.

Nancy Babio, Patricia Casas-Agustench y Jordi Salas-Salvadó (2021). *Ultraprocesados: Perspectivas para un sistema alimentario más saludable*. Recuperado de https://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lilibres/ULTRAPROC ESADOS%2021-06.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (1998). *Codex Alimentarius: Fundamentos*. Recuperado el 23 de diciembre de 2024, de <https://www.fao.org/4/x2650t/x2650t04.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/154587>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Sistema de clasificación de alimentos NOVA: Un enfoque para la investigación, la política y la acción en nutrición*. OPS. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51571>

Olmos Maria Florencia.(2024). *Resultados completos TFI OLMOS*. <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xc3u-LTDVtE9rFq9fnF7RN7STy1vWsdK/edit?usp=sharing&ouid=107623959124994420322&rtpof=true&sd=true>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Nutrición y productos lácteos: su rol en la salud humana*. OMS.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (n.d.). *Antecedentes de las guías alimentarias*. <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Etiquetado frontal de advertencias en Argentina*. <https://www.paho.org/es/etiquetado-frontal-advertencias-argentina>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2016). *Perfil de nutrientes de la OPS: Modelo de perfil de nutrientes para el diseño y la implementación de políticas públicas de prevención de la obesidad*. OPS. <https://www.paho.org/es/documentos/perfil-nutrientes-ops-2016>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Políticas para la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y su impacto en la salud pública en América Latina*. OPS. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55428>

Phillips, S. M. (2016). *The impact of protein quality on the promotion of resistance exercise-induced changes in muscle mass*. *Nutrition & Metabolism* 13(1), 64.

Quintana, M. M. (2021). *¿Por qué importa tener una ley de etiquetado frontal de los alimentos?*

CONICET CCT CENPAT. <https://citaac.conicet.gov.ar/por-que-importa-tener-una-ley-de-etiquetado-frontal-de-los-alimentos-por-la-eliminar-el-termino-dra-maria-martha-quintana-dra-maria-martha-quintana/>

Real Academia Española. (s. f.). Google. *En Diccionario de la lengua española.*

<https://www.rae.es/diccionario-lengua-espanola-rae-buscadores/google>

Rijkers, G. T., et al. (2019). *Probiotics and gastrointestinal diseases.* Journal of Clinical Gastroenterology.7.

Rodríguez, J. (2020). *Desafíos del comercio minorista en ciudades pequeñas.* Informe del Centro de Estudios Regionales del Alto Valle.

Sacks, F. M., Lichtenstein, A. H., Wu, J. H., et al. (2017). Dietary fats and cardiovascular disease: A presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 136(3), e1-e23. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000510>

Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill.

Sánchez, M., & Rojas, P. (2021). *Comportamiento del consumidor en supermercados: Un análisis en ciudades del interior.* Revista Argentina de Marketing,23(1), 18-27.

Vasiljevic, N., Pechey, R., Marteau, T. M., & Hollands, G. J. (2020). *Impact of calorie labeling in worksite cafeterias: A stepped-wedge randomized controlled pilot trial.* International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32746616/>

Universidad de Flores. (2022). *Ficha de cátedra Nutrición Normal.* Unidad 2, Módulo 3.

Weaver, C. M. (2014). Calcium and vitamin D requirements for optimal bone health.

Journal of Nutrition Gastroenterology.

15. ANEXOS

ANEXO A

Clasificación de alimentos según sistema NOVA

	CATEGORÍA I	CATEGORÍA II	CATEGORÍA III	CATEGORÍA IV
NOVA	Sin procesar y mínimamente procesados: alimentos de origen vegetal o animal, tal y como se presentan tras la cosecha, recolección, o sacrificio; alimentos alterados de manera que no agreguen ni introduzcan ninguna sustancia.	Ingredientes culinarios procesados; productos alimenticios extraídos y purificados por la industria a partir de componentes de los alimentos, u otros obtenidos de la naturaleza, como la sal.	Alimentos procesados: fabricados mediante la adición de sustancias como aceite, azúcar o sal a los alimentos enteros, para que sean duraderos y más sabrosos y atractivos.	Alimentos ultraprocesados: formulados en su mayoría o completamente a partir de sustancias derivadas de los alimentos. Los procesos incluyen hidrogenación, hidrólisis; extrusión, moldeo, remodelación; preprocesamiento por fritura, horneado.
	EJEMPLOS: Verduras y frutas frescas o congeladas; granos que incluyen todo tipo de arroz; zumos de frutas recién exprimidos o zumos de fruta sin azúcar añadido; carne fresca o congelada; leche pasteurizada.	EJEMPLOS: Aceites vegetales; grasas animales; azúcares y jarabes; almidones y harinas, pastas crudas "crudas" hechas de harina y agua, sal.	EJEMPLOS: Vegetales enlatados o embotellados en salmuera; frutas conservadas en almibar; pescado entero o a trozos conservado en aceite; frutos secos salados; carne o pescado salado, curado o ahumado como jamón, tocino/ bacon; queso. Yogur natural.	EJEMPLOS: Dulces; hamburguesas y perritos calientes; carnes empanadas; panes, bollos, galletas; cereales de desayuno; "barritas energéticas"; salsas; cola, bebidas "energéticas"; yogures azucarados o edulcorados; frutas y bebidas de "néctar" de frutas; platos preparados para su consumo.