



FEDERACIÓN ARGENTINA
DE GRADUADOS EN NUTRICIÓN

Informe de resultados

**Percepciones sociales, hábitos alimentarios y
evaluación de la Ley de Promoción de la
Alimentación Saludable.**

**Un estudio cualitativo en voces de cuidadoras,
jóvenes y personas mayores en Argentina.**

GRUPOS FOCALES
ABRIL 2025

Secretariado Ejecutivo de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN):

- **Ana Cáceres**, Presidenta
- **Celeste Malavasi**, Secretaria Adjunta
- **Verónica G. Casinelli**, Secretaria Administrativa
- **Valeria Abajo**, Tesorera
- **Marcela Junes**, Protesorera
- **Ana Paula Bruveris**, Secretaria de Relaciones Públicas
- **Patricia Perricone**, Prosecretaria de Relaciones Públicas
- **Silvina Dinerstein**, Secretaria de Asuntos Gremiales y Laborales
- **Verónica Gabassi**, Prosecretaria de Asuntos Gremiales y Laborales
- **Yanina Rodríguez**, Secretaria de Acción y Previsión Social

Coordinación del estudio, diseño de la encuesta, procesamiento, análisis de datos y presentación de resultados

Florencia Poggi, Licenciada en Ciencias Políticas.

REALIZACIÓN DE LOS GRUPOS FOCALES

Lic. Florencia Poggi

Lic. Leandro García Cuerva

Lic. Gabriel González

Lic. Rodrigo del Valle

Asistencia metodológica en la construcción y definición de variables y Revisión a cargo del grupo de trabajo por la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable

COORDINACIÓN. Lic. Ana Cáceres | Mat. Nac. 4000.

EQUIPO TÉCNICO

Lic. Laura Barbieri | Mat. Nac: 3315 Mat Prov: 161

Lic. Ma. Clara Zárate | Mat. Nac 8370

Lic. Gisel A. Gonzalez | Mat. Nac 6357

Lic. Florencia Sotelo | Mat. Prov. 5705 – Mat. Nac. 10582

Lic. Agustina Montiel | Mat. Prov Cba 3649

Lic. Victoria Oliva | Mat. Prov. Cba 4021 – Mat. Nac 3539

COMUNICACIÓN POR FAGRAN

Pablo Ferreiro

Lic. Florencia Sotelo | Mat. Prov. 5705 – Mat. Nac. 10582

Referentes de los Colegios y Asociaciones de nutricionistas del país, trabajando por la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable

- Lic. Erica M Bianquet Mat. Prov. Buenos Aires 1282
- Lic. Micaela Ojeda Mat. Prov. Buenos Aires 6645
- Lic. María del Carmen Sosa | Mat. Prov. Catamarca 35
- Lic. Maria Eugenia Cippitelli Mat. Prov. Catamarca 044
- Lic. Patricia Karina Solis | Mat. Prov Chaco 1
- Lic. Mirtha Alegre | Mat. Prov. Chubut 22
- Lic. Cecilia Lulik | Mat. Prov. Chubut 111
- Lic. Gabriela Soledad Duobaitis | Mat. Prov Córdoba 2425
- Lic. Verónica Cecilia Gabassi | Mat. Prov. Corrientes 129
- Lic. Rocío Luján Bur Ahumada | Mat. Prov. Entre Ríos 666
- Lic. Alejandra Silva | Mat. Prov Entre Ríos 270
- Lic. Andrea Briseida Salinas | Mat. Prov. Formosa 64
- Lic. Carolina Gallo | Mat. Prov. La Pampa 1142
- Lic. Melina Rausch Sarricouet | Mat. Prov. La Pampa 2905
- Lic. María Elisa Matus | Mat. Prov. La Rioja 68
- Lic. María Noé Barros | Mat. Prov. La Rioja 215
- Lic. Gabriela Patricia Reyna | Mat. Prov. Misiones 39
- Lic. Ingrid Ines Lesser | Mat. Prov. Neuquén 63. Mat. Nac. 2120
- Lic. Macarena Millán | Mat. Prov. Neuquén 558
- Lic. Adriana Suárez | Mat. Prov. Río Negro 5362
- Lic. Mirta Elena Machuca | Mat. Prov Salta 29
- Lic. Sabrina Laciar | Mat. Prov. San Juan 551
- Lic. Yanina Rodríguez | Mat. Prov. San Juan 144
- Lic. Celeste Malavasi | Mat. Prov. San Luis 4403
- Lic. Carla Vanina Cardenas | Mat. Prov. de Santa Cruz 054
- Lic. Bogado Gisel | Mat. Prov. Santa Cruz 132
- Lic. Florencia Cuneo | Mat. Prov. Santa Fe 1ra circ 572
- Lic. Alurralde Ana Sofia | Mat. Prov. Santa Fe 2da circ 1440/2
- Lic. Luján Jaquelina | Mat. Prov. Santa Fe 2da circ 924
- Lic. Paula Márquez | Mat. Prov. Tierra del Fuego 2912

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO

Página 3



MADRES/ CUIDADORAS SECTORES MEDIOS

Página 7



MADRES/ CUIDADORAS SECTORES VULNERABLES

Página 17



PERSONAS MAYORES

Página 21



JÓVENES ADULTOS

Página 39

INTRODUCCIÓN GENERAL

Este informe reúne los principales hallazgos de cinco grupos focales realizados entre diciembre de 2024 y marzo y abril de 2025, con 41 personas de distintas edades, provincias y condiciones socioeconómicas. Los grupos se organizaron de la siguiente manera:



MADRES/ CUIDADORAS

con niñas y niños a cargo de clase media de todo el país en modalidad virtual.



MADRES/ CUIDADORAS

en contextos de alta vulnerabilidad en modalidad presencial (Villa Itatí y Bajo Flores).



PERSONAS MAYORES

de 65 años de diversas regiones del país en modalidad virtual.



JÓVENES ADULTOS

entre 19 y 25 años de todo el país a través de la plataforma Zoom.

La investigación tuvo como objetivo explorar los sentidos, prácticas y tensiones que atraviesan la alimentación cotidiana en un escenario marcado por la crisis económica, así como evaluar el impacto de la **LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE** en diferentes realidades socioeconómicas y condiciones de acceso al consumo.

Se buscó evaluar los saberes y conocimientos vinculados a la alimentación, segmentando el análisis por grupo etario, situación socioeconómica y procedencia provincial. Este abordaje permite establecer algunas conclusiones sobre el impacto de la Ley, a casi cuatro años de su sanción y en un escenario donde la norma se encuentra fuertemente cuestionada.

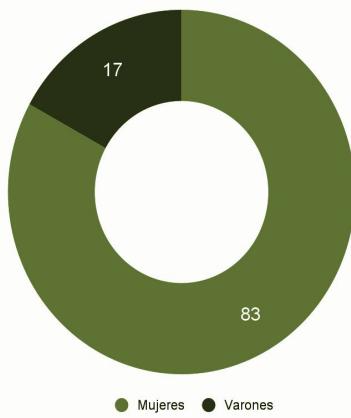
Se eligió realizar grupos exclusivos de cuidadoras mujeres porque las mujeres siguen asumiendo la mayor carga de planificación, compra y cocción. En todos los contextos, son las que se encargan en mayor medida de organizar y gestionar la alimentación de sus hijos. Como la Ley apunta directamente a promover iniciativas para mejorar la alimentación de niñas, niños y adolescentes, buscamos apuntalar directamente a las cuidadoras principales para evaluar su impacto. Para el futuro, se recomienda realizar grupos focales con otros segmentos etarios (adultos entre 25-30, 30-40 y 40-50) de diversas extracciones sociales para continuar evaluando el impacto de la Ley.

INTRODUCCIÓN GENERAL

DETALLES DEL RELEVAMIENTO

En los cinco grupos participaron varones y mujeres de 15 provincias de todo el país. Para próximos estudios, se recomienda también ampliar el alcance provincial del mismo para profundizar en el impacto de las implicancias territoriales en las temáticas abordadas. Debido a que los grupos con cuidadoras en contextos de vulnerabilidad se realizaron de forma presencial en CABA y PBA, la incidencia de estas dos jurisdicciones fue muy alta.

Figura 1. Participación en grupos focales por género



El desequilibrio en términos de género también se explica por los 3 grupos exclusivos con cuidadoras mujeres. Como sostuvimos anteriormente, esta decisión estuvo guiada por el hecho de que son las mujeres las que se encargan en mayor medida de gestionar la alimentación de sus hijos. Para próximos relevamientos, también sería interesante realizar grupos focales con varones, padres de niños y niñas, para establecer diferencias entre el conocimiento de unos y otros.

Tabla 1. Participación en grupos focales por provincia.

Provincia	%
CABA	24,4
Catamarca	2,4
Chaco	4,9
Chubut	2,4
Córdoba	2,4
Corrientes	2,4
Misiones	12,2
Provincia de Buenos Aires	22,0
Río Negro	4,9
Salta	2,4
San Juan	2,4
San Luis	4,9
Santa Cruz	2,4
Santa Fe	2,4
Tierra del Fuego	7,3

PRINCIPALES HALLAZGOS

A pesar de que cada grupo arrojó hallazgos particulares que serán abordados en los apartados específicos, el análisis de todos los encuentros permitió identificar una serie de hallazgos compartidos entre todos los grupos.

1

La alimentación saludable, un horizonte deseado

Aunque con matices, para todos los grupos, la alimentación saludable es un horizonte deseado. Todos tienen ideas claras sobre qué es “lo saludable” (aunque diferentes), pero se encuentran con distintas barreras para acceder a ello. Todos valoran el “equilibrio” (entendido como comer un poco de todo, sin excesos), la comida casera como refugio a “lo comprado”, los productos frescos, la reducción del consumo de azúcares, sal y grasas y el consumo de agua por sobre otras opciones como jugos y gaseosas.

La posibilidad de cumplir estos criterios sobre lo que es saludable se encuentra condicionada por **múltiples barreras**. La primera de ellas es la **questión económica** que condiciona de distintas maneras a todos los grupos. **El menor impacto de lo económico se percibió entre los jóvenes que mencionan la falta de tiempo como problema para comer saludable**. En el resto de los grupos, la cuestión económica aparece como barrera fundamental para alcanzar el ideal de “alimentación saludable”. Para madres de ambas extracciones económicas, también aparece el limitante del **tiempo disponible y el desgaste físico** o mental, al igual que el tema de lo que “los chicos quieren”. A las madres les resulta muy complicado limitar el consumo de ciertos productos alimenticios que saben que son no saludables (como golosinas y snacks) porque “los chicos piden” guiados por la **publicidad, la disponibilidad en kioscos y por los retos virales en TikTok**. Mientras que las madres en contextos vulnerables reorganizan toda su logística para “hacer rendir” los recursos y que los chicos hagan todas las comidas, las de clase media lo hacen para sostener la calidad.

2

Lo casero como refugio, estrategia y control

En todos los grupos aparece una **fuerte revalorización de la comida casera como definición de lo saludable**. Todos los grupos mencionaron como “negativa” a la comida del supermercado o comprada y valoran la comida casera porque “uno sabe lo que come”. Para las madres en contextos vulnerables cocinar es una necesidad para abaratar costos y hacer rendir la comida mientras que para las madres de clase media hacer cosas caseras como yogures y jugos aparece como una **estrategia de resistencia cotidiana ante la industria y los deseos de los hijos** que piden ciertas cosas puntuales.

PRINCIPALES HALLAZGOS

3

El etiquetado frontal: indiscutible, pero no suficiente

El etiquetado frontal es conocido y bien recibido en todos los grupos, aunque con matices. Las más comprometidas con los sellos son las madres de clase media y los adultos mayores, quienes los usan para elegir alimentos para sus chicos y para darse cuenta de que un alimento no conviene para sus enfermedades crónicas, respectivamente. Se interpreta como un recurso visual claro que permite identificar “lo que no conviene” aunque no siempre se puede usar. A pesar de que su uso es variado, todos consideran que es positivo que los sellos existan porque nos da información valiosa para decidir. En todos los grupos se asoció positivamente la idea de tener más información sobre lo que se consume, independientemente de lo que se haga después con esa información. Sin embargo, su impacto real está mediado por el precio y la posibilidad de conseguir alimentos saludables. En los grupos vulnerables y los adultos mayores, se valoró positivamente el tamaño y el color de los sellos porque facilita la comprensión lectora para los adultos mayores que tienen problemas de visión y para familiares que no saben leer y tienen alguna indicación médica como diabetes e hipertensión. En todos los grupos se habló del etiquetado como una herramienta que tiene potencial educativo y de concientización, pero no puede ser la única política si no se acompaña de acceso equitativo a alimentos saludables.

4

Ciudadanía alimentaria crítica: saberes, demandas y responsabilidades del Estado

Los grupos focales muestran una ciudadanía alimentaria activa y reflexiva, independientemente de la edad y el contexto socioeconómico. Todas las personas participantes expresaron con claridad qué entienden por una “alimentación saludable” y, aunque reconocen que no siempre pueden sostener estos criterios en la práctica –por motivos económicos, de tiempo o energía– intentan, **dentro de sus posibilidades, tomar decisiones informadas, conscientes y cuidadosas**.

A lo largo de todos los grupos surgió con fuerza una convicción compartida: **el acceso a una alimentación saludable no puede quedar librado únicamente a la voluntad individual ni estar determinado por el nivel de ingresos**. Se lo concibe como una responsabilidad colectiva, donde el Estado tiene un rol central e indelegable. Garantizar condiciones materiales adecuadas, precios accesibles, educación alimentaria y una regulación efectiva sobre la industria son considerados pilares fundamentales para que ese ideal de alimentación saludable pueda convertirse en una posibilidad concreta y cotidiana.



CUIDADORAS SECTORES MEDIOS

INTRODUCCIÓN

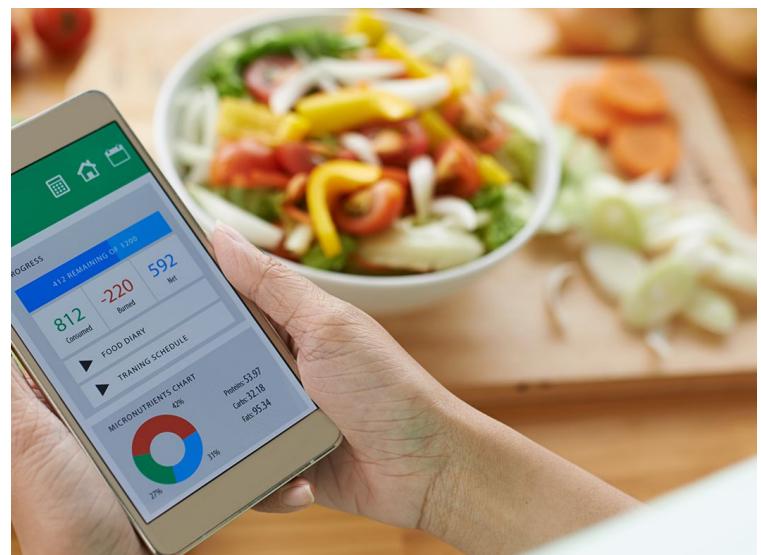
Este informe recoge los principales hallazgos de un grupo focal realizado el 28 de marzo de 2025 con cuidadoras de clase media, provenientes de distintas provincias de Argentina. El objetivo fue explorar percepciones, prácticas y saberes en torno a la alimentación de sus hijos e hijas, así como comprender el impacto y la importancia de la Ley de Etiquetado Frontal.

El grupo estuvo compuesto por mujeres de entre 30 y 45 años, todas con hijos e hijas menores de 12 años a cargo. Las participantes provenían de distintas provincias del país, incluyendo Buenos Aires, Salta, Chaco, Río Negro, Tierra del Fuego, Santa Fe, Misiones y San Juan, ejercen diversas profesiones y de diverso nivel educativo.

Principales hallazgos

EXPERTAS CON CULPA

Este segmento de participantes es el que más información tiene sobre la temática de la alimentación saludable. **Hablan de ultraprocesados, de ingredientes, de conservantes y colorantes como si fueran profesionales en la materia.** Tienen ideas claras y compartidas entre ellas sobre lo que significa darle una alimentación saludable a sus hijos y **comparten nociones sobre lo dañino y lo adictivo de algunos procesados** como las galletitas, el “yogurcito” y el queso crema. Controlan, dentro de sus posibilidades, la calidad de lo que comen sus hijos y viven con culpa “sucumbir” ante la presión de los chicos para consumir este tipo de alimentos, aunque lo relativizan porque lo consumen de forma ocasional. **Son el único grupo que habló de las ganas de elegir productos orgánicos sin agrotóxicos, que son privativos por su costo y por la dificultad en el acceso.** Son las más “radicalizadas” a la hora de pedir la intervención del Estado: creen que el Estado debería avanzar hacia la limitación de la disponibilidad de ciertos alimentos para los niños y niñas porque **lo sano “no puede competir” en igualdad de condiciones con los ultraprocesados.**



Se les hace muy difícil que los chicos acepten productos caseros y sin azúcar después de haber conocido las galletitas y evalúan que el Estado debería ser responsable de no someter a los chicos a alimentos “malos” que les gustan más que las opciones saludables que ellas les ofrecen.

LA ORGANIZACIÓN DE LA COMPRAS

LAS RESPONSABLES DE CASI TODO

En este segmento, la organización del consumo alimentario en los hogares de las participantes refleja una clara distribución de roles de género, ya que son ellas las que asumen la mayor parte de la planificación, compra y preparación de alimentos. Este rol no solo implica una carga operativa, sino también una dimensión emocional: la preocupación por ofrecer lo mejor posible en un contexto económico que plantea cada vez más desafíos. Casi todas las participantes tuvieron que adoptar estrategias para adaptarse a la crisis como disminuir el consumo de carne roja, bajar la calidad de los cortes y reemplazar primeras marcas por segundas.

En relación con la compra, se hace de forma segmentada, según lo que se vaya a comprar, ninguna compra todo en un solo lugar. Casi todas combinan la compra en supermercados o mayoristas con verdulerías, carnicerías, ferias y dietéticas. Se busca comprar en mayoristas para ahorrar, organizarse mejor y evitar la compra "hormiga" que terminan acrecentando los costos.

Las participantes evidencian niveles altos de organización y logística en las compras y la preparación de alimentos. En la mayoría de los hogares, las cuidadoras planifican menús semanales y compran en volumen para optimizar costo. Hay una búsqueda de tratar de comprar más alimentos frescos y menos ultraprocesados, hacia los que tienen una mirada crítica. En localidades más alejadas se complica el acceso a productos frescos, lo que limita el acceso a una alimentación saludable.

"Voy con una amiga al mayorista y compramos en conjunto. Es más barato y nos organizamos mejor."



"Nos sentamos todos los domingos a planificar el menú semanal. Evita improvisar, picotear, y ahorraremos un montón."

"Somos un montón, compramos el cajón de pollo y frizamos. Rinde para varias comidas."

"Nos cuesta llegar a comprar alimentos de calidad como antes, hacemos malabares. A las nenas dejamos de darles lomo, compramos más pollo."

"En Tolhuin casi no hay verduras frescas. Lo poco que llega es muy caro. Comemos lo que hay, es muy difícil comer saludable así."

"Compramos bolsas de verduras en la feria: papa, cebolla, zanahoria. Rinde mucho y economizamos."

PATRONES ALIMENTARIOS INFANTILES: ENTRE LO DESEABLE Y LO POSIBLE

Las participantes del grupo se encargan de preparar todas las comidas diarias de sus hijos e hijas. Aunque algunos niños reciben en la escuela la “copa” de leche en el desayuno, un rasgo distintivo de este grupo es que la mayoría realiza todas las comidas en el hogar. Incluso cuando deben almorzar en la escuela, los niños llevan viandas preparadas en sus casas.

► NO TANTO COMO ME GUSTARÍA

Todas consideran que sus hijos e hijas comen saludable, pero no tanto como les gustaría. Los patrones alimentarios de niños y niñas están mediados por múltiples factores que no siempre pueden controlar: disponibilidad económica, tiempos para ofrecer opciones caseras, los comedores en las escuelas, entre otros. Si bien existe un esfuerzo sostenido por garantizar una alimentación saludable, este se encuentra tensionado por la rutina diaria y por la “sobreeposición” de los chicos a productos no saludables.



► LA RUTINA, UNA CLAVE

Todas coincidieron en la importancia de establecer rutinas alimentarias y de sostener hábitos saludables desde la infancia. Como epítome de lo saludable, consideran que la presencia de huevos, verduras, frutas, carnes, legumbres y cereales es fundamental para la dieta de sus hijos. Para este grupo, a diferencia de las cuidadoras en situación de vulnerabilidad, los lácteos no son tan importantes en una alimentación saludable y ven en el “yogurcito” y en el queso untable enemigos a combatir, ya que generan adicción y son difíciles de reemplazar, sobre todo para niños pequeños. La mayoría de las participantes mencionaron intentos de reemplazar el yogur comprado con el casero, que sí consideran saludable.

► LO INTENTAMOS

Todas mencionan esfuerzos y estrategias para intentar limitar el consumo de azúcares, golosinas y alimentos envasados, aunque no siempre es posible evitar su presencia. Las cuidadoras viven negociando los límites entre lo deseable y lo posible, equilibrando sus conocimientos con la disponibilidad real y los deseos de los niños.

PATRONES ALIMENTARIOS INFANTILES: ENTRE LO DESEABLE Y LO POSIBLE

UNA DIETA VARIADA

Los niños y niñas de este segmento tienen una dieta variada: consumen de forma diaria frutas, verduras y huevos, con esfuerzos sostenidos por incorporar legumbres y cereales integrales. El huevo aparece como alimento diario clave. Se limita la porción de galletitas. El consumo de pan es diario como desayuno y merienda.

Al ser consultadas sobre qué entienden por una alimentación saludable, las participantes señalaron elementos como la variedad, el equilibrio, el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y agua. También destacaron la importancia de evitar ultraprocesados y preferir alimentos caseros.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Uno les da saludable en casa, pero en la escuela reciben la copa de leche, que es una cosa llena de azúcar, con galletas, eso no puede ser."

"Me gustaría poder acceder a más productos agroecológicos. Acá hay una movida muy buena, pero cuesta."

"Para mí lo saludable es el equilibrio. No se trata de eliminar, sino de balancear."

"Mi hijo desayuna pan o waffles con queso untable y miel. Comemos frutas todos los días."

"Mi hija tiene 5 años y lo único que quiere comer es el yogurcito de color rosa. Se lo doy porque si no no come nada, aunque sé que está pésimo. Ahora estoy empezando a hacer casero, pero con colorante rosa, porque si no no me lo agarra, a ver si baja el consumo de azúcar."

"Lo saludable también implica tiempo para cocinar y saber cómo hacerlo. No es solo lo que se come."

"Mis hijas vieron en TikTok que el yogur era malo porque tenía de todo y ahora se hacen ellas mismas el yogur griego con cereales y frutas."

"En casa el menú es simple, un pedazo de carne, pollo o cerdo con cualquier verdura. Ella siempre quiere comer fideitos con queso. Cuando está con el padre come eso."

"No siempre hay mucha variedad, comemos mucha milanesa, pero verdura hay siempre."

"Mi hijo no conoce las galletitas. En casa no hay. Solo frutas y cereales."

"El huevo no falta nunca, les hace bien, a las chicas les gusta mucho y es fácil de hacer. Con eso reemplazamos el queso crema y la mermelada."

"Lo ideal sería comida casera, de estación, sin pesticidas. Pero es difícil lograr todo eso."

SABERES Y FUENTES DE INFORMACIÓN

El saber alimentario de las cuidadoras no es homogéneo ni necesariamente formal. Proviene de fuentes múltiples: redes sociales, profesionales de salud, y conocimiento que circula entre otras madres, por ejemplo. Ninguna mencionó a la escuela como un espacio que brinda educación alimentaria para niños ni para ellas.

LAS REDES PUEDEN AYUDAR

Instagram, TikTok o YouTube aparecen como canales relevantes, pero muchas sostienen que se les dificulta distinguir entre información útil y desinformación porque cada cuenta dice una cosa diferente. En relación con la información que circula en redes sociales para sus hijos, la opinión varía según la edad de los mismos: **mientras que las madres de niños pequeños ven a las redes sociales (sobre todo TikTok) como una amenaza por la difusión y publicidad de ultraprocesados, quienes tienen hijos adolescentes valoran que en las redes sociales hay profesionales que dan información “buena”.**

“Lo de las galletitas y el azúcar se lo vengo diciendo desde que son chicas y ni bola. Ahora empezaron a seguir cuentas en Instagram de nutricionistas que les dicen que las galletitas están mal y le creyeron. Se hacen el yogur, los pancakes, me prohibieron comprar galletitas.”

Quienes van a la nutricionista valoran positivamente que les “ordenó” toda la información que hay dando vuelta. Quienes acceden a una consulta son los menos, por lo que **las redes digitales ganan protagonismo como fuentes de orientación “confiable”**.

“Yo sigo a una influencer que habla mucho de cosmética natural y también del etiquetado. Empecé a leer las etiquetas de los alimentos gracias a ella.”

“Para mí fue clave la nutricionista. Me ordenó toda la información que había en redes.”

RECEPCIÓN Y EFECTOS DEL ETIQUETADO FRONTAL

Este grupo es en el que más impacto tuvo el etiquetado frontal. Consideran que generó un cambio cultural porque les permitió ver de forma clara y visible la presencia de nutrientes críticos como el sodio, el azúcar o las grasas.



Es interpretada como una herramienta aliada a la hora de tomar decisiones rápidas y conscientes. Más allá de su efecto informativo, también ven al etiquetado como una herramienta que las empodera. Al facilitar la comparación entre productos, promueve decisiones de compra más alineadas con los valores de salud que las cuidadoras buscan sostener. Asimismo, valoran positivamente que el etiquetado cumple un rol pedagógico hacia los niños, quienes comienzan a identificar los octógonos y a incorporar un lenguaje alimentario nuevo en sus elecciones.



Consideran como un aspecto contradictorio el hecho de que los productos con etiquetas suelen ser los más accesibles o los únicos disponibles en ciertas zonas. Esta contradicción les produce frustración, agravada por el contexto económico de crisis. Consideran que para que el etiquetado sea efectivo, el Estado debería garantizar la accesibilidad de alimentos reales a precios accesibles para que no tengan que "caer" en los ultraprocesados por necesidad económica.



Sostienen que el etiquetado frontal tuvo un impacto significativo en los hábitos de consumo de muchas participantes. La mayoría coincide en que las advertencias "exceso en azúcares", "sodio" o "grasas" generan rechazo y mayor conciencia. Asimismo, los sellos les sirvieron para entender que lo "light" no es mejor que lo "común" porque también tiene sellos.

¿QUÉ NOS DIJO EL GRUPO SOBRE ETIQUETADO?



¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Te da bronca porque sabés que no es saludable, pero es lo que podemos comprar."

"Vi que un queso light tenía más etiquetas que el entero. Me sorprendió."

"Cuando veo muchas etiquetas, ni lo leo. Ya me da miedo y no lo compro."

"El etiquetado para mí fue un antes y un después. Me ayudó un montón a elegir mejor."

"Los productos sanos a veces son los más caros o los más difíciles de encontrar."

"La etiqueta me ayudó a tomar conciencia. Acá se tomaba mucha gaseosa light, vi que hacían mal y puse un filtro del agua para no comprar más gaseosas."

"Mis hijas me piden que no compre productos con etiquetas. Lo vieron en TikTok."

"A veces no es que uno no quiera comer sano. Es que no llegás, no tenés tiempo o no encontrás los productos."



CONCLUSIONES

Las cuidadoras poseen un alto grado de agencia, conocimiento y compromiso con la alimentación de sus hijos e hijas, aunque mediado por la situación económica. El Etiquetado Frontal fue ampliamente reconocido como una herramienta valiosa para orientar decisiones de consumo y no le encuentran aspectos negativos.

En relación con el rol del Estado, consideran que su intervención es indispensable para poder acceder a alimentos saludables y para limitar la exposición de los chicos a los ultraprocesados a través de la limitación de publicidad y de regulaciones para las empresas. También evalúan que el Estado es fundamental para desarmar las desigualdades territoriales y socioeconómicas que limitan el acceso a una alimentación saludable.



CUIDADORAS SECTORES VULNERABLES

INTRODUCCIÓN

Durante el mes de diciembre de 2024 se realizaron dos grupos focales con mujeres cuidadoras de niños, niñas y adolescentes (madres, abuelas, tutoras legales por vía judicial) en Villa Itatí (partido de Quilmes, Provincia de Buenos Aires) y Bajo Flores (Ciudad Autónoma de Buenos Aires).

Las participantes fueron mujeres jefas de hogar o cuidadoras principales de niños/as, de entre 27 y 45 años, con varios hijos o nietos a cargo. Casi todas reciben Asignación Universal por Hijo, Tarjeta Alimentar o pensiones, y algunas están a cargo de espacios comunitarios (comedores o copas de leche) en sus barrios.

El objetivo del trabajo fue relevar percepciones, prácticas y desafíos alimentarios en contextos de vulnerabilidad social, analizando sus estrategias de acceso, organización doméstica, consumo alimentario y evaluación e impacto de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.

Principales hallazgos



ORGANIZACIÓN DE LAS COMPRAS Y ESTRATEGIAS PARA LLEGAR A FIN DE MES

La compra de alimentos está fuertemente planificada. Las mujeres recurren a supermercados, ferias, frigoríficos y grupos de WhatsApp para comparar precios, aprovechar promociones o comprar al por mayor. Ante el encarecimiento generalizado, priorizan las compras quincenales o semanales con listas pensadas, eligen segundas marcas y recurren al fraccionamiento para que rinda más. El control del gasto se hace “producto por producto”. Recorren lugares, se organizan con sus vecinas y comparten los datos entre ellas cuando aparece alguna oferta.

“Voy con el celu y ya tengo todo anotado, lo que compro y lo que no.”

“Mi marido pelea con los carniceros: no me pongas el hueso, poneme más carne.”

“Vamos con el changeo a la feria, para hacer una buena compra.”

CAMBIOS EN LOS PATRONES DE CONSUMO POR LA SITUACIÓN ECONÓMICA

La caída del poder adquisitivo obligó a reconfigurar completamente las prácticas alimentarias. Las mujeres reportan una fuerte reducción del consumo de carne vacuna, yogures, frutas, lácteos y de marcas reconocidas. Aumentaron el uso de harinas porque llenan y de alitas de pollo, salchichas y legumbres como fuentes de proteína más accesibles. Se cocina menos veces por semana, se reemplazan productos por versiones caseras y se resignan alimentos que antes eran cotidianos. En la mayoría de las casas se cocina una sola vez al día, ya que los niños y niñas hacen casi todas sus comidas fuera y se organiza el resto de las comidas “como se puede”. La sensación de empeoramiento de la alimentación atraviesa todos los relatos. Lo que antes era frecuente, hoy es excepcional. Tuvieron que recortar en lácteos y en productos “comprados” como facturas y galletitas para reemplazarlo por opciones caseras.

“Sacarle un yogur a un chico... es tremendo para una madre.”

“Yo compraba medialunas, ahora con esa plata me compro harina y hago tortas.”

“La carne ya se deja para el fin de semana.”

“Si la cosa mejorara, volvería a comer dos veces, compraría más carnes, compraría más leche, frutas, huevo, yogur. Compraría más leche, eso es saludable.”

“Antes se llenaba la heladera de frutas. Ahora, dos de cada una y con eso tenés que tirar.”

LA RESISTENCIA DESDE LO CASERO

Frente al encarecimiento de productos industrializados, muchas mujeres optaron por volver a cocinar panes, tortas, budines y pastas en casa. Esta práctica no solo implica una estrategia de ahorro, sino también una forma de recuperar algo de agencia alimentaria con los chicos, en un contexto en el que realizan cada vez más comidas fuera de su casa. Lo casero se convierte en un recurso económico y emocional para hacerle algo “rico” a los chicos y mitigar la culpa por no poder comprar lo que ellos quieren (galletitas de marca, papas fritas, hamburguesas, yogur).

“Hago yogur con leche en polvo y frutas licuadas.”

“Con un paquete de harina hago tapas de empanadas y las frizo. Después las relleno con cualquier cosa que encuentro.”

“Con lo que sale un paquete de galletitas, hago pan.”

ALIMENTACIÓN INSTITUCIONAL: COMEDORES Y ESCUELAS

Todos los niños/as en edad escolar hacen al menos dos comidas diarias fuera del hogar (escuelas, jardines o comedores). Algunas familias recurren también a merenderos por la tarde y a comedores por la noche. Esto implica una pérdida de control sobre qué comen los niños, pero también un alivio económico.

VILLA ITATÍ

El grupo de madres de Villa Itatí mencionó que en la escuela les dan comida variada y saludable a sus hijos, que incluyen verduras y frutas todos los días. Además, indicaron que desde las escuelas les mandan cajas de mercadería (que contienen leche, caballa, huevos, entre otras cosas) a los chicos para que se lleven a las casas.

Identificaron que hubo cambios en "los últimos años" (no supieron decir la fecha exacta) en relación con la dieta escolar: antes les daban flan y gelatina de postre y ahora lo reemplazaron con fruta. Este cambio es percibido como algo positivo porque la escuela logró incorporar hábitos a los chicos, haciendo que coman cosas que en sus casas muchas veces no aceptaban como verduras y algunas frutas.

BAJO FLORES

Por el contrario, las mujeres de Bajo Flores vieron un empeoramiento considerable de la calidad de la comida en los comedores escolares de la zona en los últimos tres años. Predominaron las críticas a la calidad, a la cantidad y al sabor de la comida escolar. Los chicos se quejan por las porciones pequeñas, porque les dan productos rebajados con agua, porque no los dejan repetir, entre otras cosas. Reclaman la ausencia de control estatal sobre lo que le mandan a los comedores. También mencionaron que antes recibían cajas de mercadería con leche larga vida y otros productos no perecederos y que ya no se entregan. La alimentación escolar cumple un rol central para ellas y su deterioro impacta directamente en la dieta familiar porque si los chicos llegan con hambre "se comen todo" en la casa.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Te dan el folleto de la alimentación saludable y después les dan de comer arroz con grasa de cerdo, porque ni carne tiene lo que les sirven. Eso no es comida saludable."

"No los dejan repetir. A las 4 llegan con un hambre que tenés que ponerle un candado a la heladera porque te la vacían..."

"Antes traían la leche en cartón, huevos, harina. Ahora no dan nada."

"Al principio, cuando le sacaron el flan me enojé, pensé que era para ahorrar. Pero después nos explicaron que lo cambiaban por frutas por el tema de la obesidad infantil y me pareció bien."

"Les dan yogur rebajado con agua, mi nena que come todo me dice que no se puede tomar."

"En la escuela le dan frutas todos los días. En el CAI los sábados también."

"En la escuela comen verduras todos los días. Está bueno porque acá no me comían una verdura nunca, en la escuela sí."

PATRONES ALIMENTARIOS DE NIÑAS Y NIÑOS

► LA ESCUELA Y LAS FRUTAS

El consumo de frutas depende en gran parte de la institución escolar. Tanto en Bajo Flores como en Villa Itatí, los chicos consumen fruta de forma diaria porque se las provee la escuela. En ambos grupos las participantes refirieron haber disminuido la compra de frutas de forma considerable por la situación económica. En relación con las verduras, ambos grupos de cuidadoras procuran incorporar verduras en las comidas, optando por opciones rendidoras (papa, calabaza, zanahoria) o las que estén de oferta que suman a sus guisos para que sean más "llenadores".

► NOS VAN A SALIR ALITAS

Tanto en el Bajo Flores como en Villa Itatí las participantes indicaron que se come muy poca carne de vaca y cuando se come se la integra en guisos o comidas de olla. En ambos casos también mencionaron que el consumo principal de carne se hace a través de alitas de pollo, en múltiples sus formatos.

► MENOS LÁCTEOS DE TODO TIPO

En cuanto a lácteos, hay una clara caída en el consumo de yogur, queso untarable y leche. A diferencia del grupo de madres de clase media, para los grupos de madres de sectores vulnerables la presencia de lácteos es considerada fundamental en su idea de lo "saludable" por lo que reducir el consumo de yogures y queso untarable les genera mucha preocupación. Las infusiones con leche se reemplazan con té o mate cocido y el yogur se deja como un consumo eventual, de principio de mes.



LAS GALLETTITAS Y LAS GASEOSAS

MENOS GALLETTITAS

En el último tiempo limitaron la compra y el consumo habilitado de galletitas para los chicos, motivadas fundamentalmente por lo económico. **Las participantes comparten como creencia que las galletitas, el yogur y el queso crema son productos “adictivos”, que los chicos se los terminan en poco tiempo, por lo que no pueden racionalizar su consumo.** Reemplazaron las galletas por pan (comprado o casero), como alternativa rendidora para el desayuno y la merienda de los chicos y muchas veces como cena para ellas. Prefieren el pan porque los chicos no lo “atacan” y dura un poco más.

MÁS AGUA

En relación con las gaseosas, la mayoría de las familias las limita o prohíbe su consumo, sobre todo motivado por razones de salud de los niños (diabetes, hiperactividad, problemas cardíacos, vesicales). Por el contrario, el jugo de sobre no tiene tanta “mala prensa” entre estas mujeres y sigue formando parte de la dieta de muchos de sus hijos, aunque el agua es la bebida más consumida. **Identifican que el hecho de consumir agua en las comidas es relativamente reciente (de los “últimos años”) y que este cambio fue promovido por campañas en las escuelas para que los chicos lleven sus botellitas y consuman agua en vez de bebidas azucaradas.**

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?



“El queso crema no lo podés hacer durar. Se lo devoran. Esta 4 mil pesos, no se puede comprar uno por día.”

“El pediatra no permite la gaseosa. Mi hijo se altera y no duerme.”

“Guiso de alitas, alitas al horno, fideos con alitas, así todos los días.”

“Los yogures, los chicos, los comen sin parar. Se los tenés que sacar porque no hay bolsillo que aguante.”

“Yo les empecé a dar pan porque rinde más que la galletita. Hasta que no se termina el paquete no paran, con el pan se aburren, tienen un límite.”

“Gaseosa, ni loco. En mi casa hay agua.”

“Mis hijos se van a transformar en angelitos, les van a crecer alas de todas las alitas que comen.”

“En mi casa el Rinde 2 no puede faltar, pero trato de que tomen más agua.”

“¿Carne? ¿Qué es eso? jajaja.”

“Mi hijo hace globo vesical si toma gaseosa.”

REPRESENTACIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

COMER CARNE Y LÁCTEOS “ES COMER SANO”

Cuando se habla de “comer sano”, entre las mujeres de contextos vulnerables, aparecen en primer lugar la carne y los lácteos, dos de los alimentos que tuvieron que limitar en este contexto económico. A diferencia de las participantes de clase media que ubicaban a la verdura y a la fruta en los primeros lugares, las participantes de este grupo consideran que **sin leche y sin carne vacuna no se puede hablar de una comida saludable**. Además, mencionaron el pollo, los huevos, las frutas, las verduras y las legumbres.

EL PEDIATRA, UN PILAR

A diferencia de las madres de sectores medios, la información que tienen sobre lo que es “saludable” la obtienen a través de pediatras, nutricionistas de las salitas del barrio y por las escuelas de sus hijos e hijas. No consumen influencers que hablan de nutrición ni están tan al tanto sobre cuestiones vinculadas a los ingredientes o tablas nutricionales de los productos alimenticios. **El consumo de redes sociales está más vinculado a la búsqueda de recetas y consejos de ahorro.**

Entre las ideas que circulan sobre lo que “no es saludable”, todas las participantes mencionaron a las harinas. Saben que comer harinas todos los días es malo para los chicos y se lamentan que no pueden evitarlo porque es lo más barato y rendidor.

IDEAS CLARAS

Tienen ideas claras y existe un saber práctico sobre lo que es saludable para ellas, pero no lo pueden implementar a causa de la situación económica. Cumplir esas pautas por razones económicas. Esta distancia entre “lo que deberían comer los chicos” y “lo que le podemos dar” genera culpa y frustración. Asimismo, mencionan como principio básico de una alimentación saludable el tema del “balance” y la “variedad”, también imposibles de aplicar en este contexto donde les dan a los chicos guisos, fideos y alitas mucho más de lo que les gustaría.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“Los míos comen muy seguido un fideo con salsa, un raviol con salsa. Yo sé que la harina ya de por sí no es buena. Es lo que dicen. Está bien comer un poco, pero no todos los días.”

“El queso, la fruta, la verdura. Todo eso es salud.”

“Comer de todo, su yogur, leche, que no le falte nada.”

“Comer de todo, su yogur, leche, que no le falte nada.”

“La nutricionista de la salita me decía qué comer, pero no me alcanzaba la plata.”

“Para mí lo fundamental es carne, leche, pollo, huevo.”

“La leche, la carne, la verdura.”

CONOCIMIENTO Y USO DEL ETIQUETADO FRONTAL: SABEN MÁS DE LO QUE CREEN

Al preguntarle por el uso y conocimiento de los octógonos negros, las participantes declararon que tienen conocimiento limitado y que los usan poco. Sin embargo, al indagar en profundidad y de modo indirecto, fue posible detectar que existen saberes parciales sobre su utilidad y algunos usos específicos.



La mayoría reconoce el sello de Exceso en Azúcar y le dan uso sobre todos aquellas cuidadoras que están a cargo de niños y niñas con condiciones de salud que le impiden el consumo de algunos alimentos (diabéticos, cardíacos, etc.). Al indagar en profundidad, algunas participantes también indicaron que los octógonos negros son útiles también para sus familiares adultos mayores con problemas de hipertensión, para identificar el Exceso de Sodio, ya que muchos tienen problemas de visión o no saben leer.



A pesar de que declaran que "no saben mucho" los sellos, al hablar de productos particulares emergió como hallazgo el hecho de que muchas veces "lo light" tiene más sellos que "lo común". Indicaron que dejaron de elegir algunos productos light (como el queso crema, cuando pueden comprarlo) porque tiene más sellos y además es menos rico. A pesar de que el etiquetado ha roto algunos sentidos comunes ("si es light es sano") y ha permitido identificar a algunos productos como "peligrosos" para las personas con enfermedades crónicas (el "caldito") **no alcanza por sí solo a generar cambios, ya que el precio sigue siendo el principal condicionante a la hora de elegir qué comer.**



Entre las participantes de contextos vulnerables (a diferencia de las mujeres de clase media) emergió la idea de que "todo tiene sellos". Están de acuerdo que las galletitas, la gaseosa y otros productos que ellas piensan que no son sanas lleven los sellos, pero les produce cierta indignación que ciertos productos que consideran "sanos" también tengan sellos, como el queso y el yogur. En este grupo la idea del ultraprocesado no está presente como en el grupo de madres de clase media y defienden que hay ciertos alimentos que son saludables "a pesar de los sellos" como los antes mencionados.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Antes dudaba entre la tapa verde y la tapa roja. Ahora cuando puedo comprar compro tapa roja, tiene los mismos sellos y además es más rico, el light es re feo."

"El de exceso en azúcar me sirve para mi nena que es diabética, sé que no lo puede comer."

"El caldito es tremendo, yo pensaba que era re sano y tiene los sellos negros, mi mamá lo tiene prohibido porque se muere."

"Se fijan más en los sellos que tienen enfermedades."

ENTORNOS ESCOLARES: BAJÍSIMO CONOCIMIENTO Y CUMPLIMIENTO DISPAR

Tanto en Quilmes como en el Bajo Flores, las participantes indicaron no conocer acerca del eje "Entornos Escolares" de la Ley PAS ni sus implicancias. En las escuelas a las que van sus hijos no hay kioscos ni cantinas.

BAJO FLORES

En el caso de Bajo Flores, al preguntarles la implementación del eje Entornos Escolares hubo acuerdo generalizado en que no se cumple, porque la comida que le llega a los chicos es "un desastre" como mencionamos en el apartado anterior. Lo que sí mencionaron como una mejora de los últimos años fue la incorporación de frutas y el reemplazo del jugo por agua en los comedores de las escuelas.

VILLA ITATÍ

A partir del relato de las madres de Villa Itatí, parecería que en las escuelas de la localidad se cumple en mayor medida el eje "Entornos Escolares" de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable. Aunque no tenían conocimiento sobre la normativa, su experiencia parecería indicar que a los chicos les brindan en mayor medida productos alimenticios sin sellos.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Primero, más que nada, implementarlo en los comedores de los colegios, sí. Y que sean ellos los que vengan y te digan mamá, mirá, esto que comemos en el colegio está rico, es saludable, es bueno. Entonces ahí lo podemos implementar nosotros también en casa. Pero, te vuelvo a decir, primero estaría bueno que lo hagan en el colegio, porque la mayoría en mi caso están ocho horas en el colegio y comen ahí"

EL ROL DEL ESTADO

GARANTIZAR EL ACCESO Y MEJORAR LA CALIDAD



Evalúan que el etiquetado frontal no sirve si no está acompañado de políticas que le permitan acceder a una alimentación saludable a precios accesibles. Consideran que el Estado es el **responsable de brindar alimentos saludables en las escuelas para que los chicos coman bien**, porque es allí donde hacen la mayoría de las comidas. También dan a la escuela un rol clave para educarlos y que se conviertan en difusores de la alimentación saludable en las familias. De igual modo, sostienen que el Estado debería intervenir para que lo saludable sea accesible en términos de precio y disponibilidad, para poder comprarlos.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“Yo re quiero ir a la dietética y comprarle algo sano, pero sale el triple. Entonces, como que me hace sentir culpable. O sea, sos consciente porque están los sellos, pero es peor porque no podés hacer nada.”

“El Estado tendría que hacerse cargo de fabricar más, poner más al alcance de cada uno y que la escuela tenga comedores sanos.”

“El Estado tiene que visibilizar todo esto, o sea concientizar, y también tiene que dar las herramientas para que uno lo pueda hacer. O sea, poner alimentos saludables a precios cuidados. Porque los precios cuidados siempre son lo peor, lo más berreta, los que tienen 400 sellos.”

“Los sellos te informan, pero para nosotros, con nuestro poder adquisitivo, es rechoto porque decís no puedo comprarle otra cosa.”



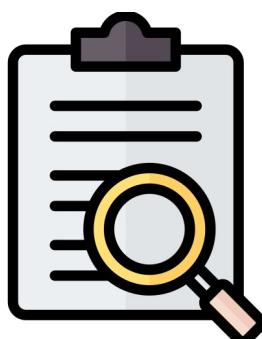
ADULTOS MAYORES

INTRODUCCIÓN

El 31 de marzo de 2025 se realizó un grupo focal con adultos y adultas mayores de todo el país con el fin de explorar conocimiento, percepciones y opiniones en relación con la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable al igual que identificar creencias en torno a lo “saludable” y hábitos de consumo. El grupo estuvo conformado por nueve personas mayores de entre 65 y 77 años, provenientes de diversas provincias argentinas: Córdoba, Santa Cruz, CABA, Tierra del Fuego, Chaco, Catamarca, San Luis y Misiones.

La mayoría vive con sus parejas o familiares, aunque algunas viven solas. Esta diversidad territorial y de arreglos de convivencia permitió captar una amplia gama de experiencias alimentarias, atravesadas por factores como el económico, la disponibilidad de productos frescos, entre otros.

Principales hallazgos



CONDICIONES DE SALUD Y RESTRICCIONES ALIMENTARIAS

Las condiciones de salud juegan un papel fundamental en la **alimentación de las personas mayores**. En el grupo, la mayoría de las personas conviven con enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión u osteoporosis, lo que ha llevado a ajustes importantes en sus dietas. Todos concurren de manera frecuente a médicos que les indican qué pueden comer o no de acuerdo a sus cuadros clínicos. En estos casos, el cuidado alimentario no es solo una elección, sino una necesidad concreta para sostener la salud y para reducir el consumo de medicación. **Ven en la alimentación saludable una barrera para reducir el deterioro propio de la vejez y para frenar el avance de algunas enfermedades**, los cambios de hábitos en muchos casos les permiten reducir el consumo de pastillas que les viene bien porque son muy costosas.

LA ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ CAMBIA

Incluso quienes no tienen diagnósticos específicos declararon haber hecho cambios en los últimos años para “seguir estando bien”: refirieron prácticas de moderación, con frases como “me cuido” o “como más sano” e incorporación de ciertos alimentos como pescado o semillas para variar la dieta. Esto revela que, más allá de la enfermedad, existe una **conciencia creciente del impacto de la alimentación en la calidad de vida durante la vejez**.

El envejecimiento trajo consigo cambios voluntarios o forzados en la alimentación. Algunas personas modificaron sus hábitos por razones médicas; otras, por influencia familiar, por cambios de gusto o por percepción de necesidad. Se destaca la incorporación de alimentos más livianos, naturales o integrales, y la reducción del consumo de frituras, azúcar, sal o carnes grasas.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“Me detectaron osteoporosis, así que estoy tomando calcio y por ese motivo agregué un montón de alimentos que antes no consumía tan frecuentemente como semillas de sésamo, por ejemplo, sardinas, más lácteos, jugo de naranja y bueno, todas esas cosas.”

“Soy diabético... todo lo que sea dulce, harinas, tengo prohibido. Pero algo consumo.”

“Soy hipertensa, hace varios años que estoy así, pero por supuesto me prohibieron un poco la sal, no tengo que abusar de eso.”

“No tengo nada, pero le baje a los aceites, como menos grasas y menos azúcares, pero así normalmente.”

“Estoy con una osteoporosis... comiendo más natural, más sano.”



ORGANIZACIÓN DE LAS COMPRAS Y LA COCINA

La mayoría de los participantes realiza sus propias compras y cocina. Las compras no se hacen en un solo lugar, depende del producto a comprar: verdulerías, carnicerías y supermercados de barrio.

En relación con el impacto del contexto económico, apareció la “búsqueda de precios” como estrategia para sostener el consumo y la elección de segundas marcas como alternativa para ahorrar. Por ahora, la mayoría no realizó cambios importantes en su dieta más allá del cambio de marcas.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“Me recorro el barrio buscando las ofertas y los descuentos. También, como Mirta, sigo trabajando porque la jubilación no me alcanza. Bajé el consumo de carne y también a veces consumo muchas segundas marcas.”

“Lo que puede haber cambiado es la calidad de los productos que compras. Antes comprabas una cosa que valía 1000 y ahora compras algo que vale 500. O sea, el pasar a la segunda marca.”



CONSUMO DE ALIMENTOS Y HÁBITOS COTIDIANOS

El patrón alimentario de las personas mayores consultadas se caracteriza por una dieta variada, con presencia destacada de frutas y verduras de forma diaria. Aun a aquellas personas que “la fruta les cuesta” porque no les gusta, hacen el “esfuerzo” de comer al menos una porción diaria, aunque sea en formato de jugo o licuado.

CONSUMO DE CARNE RACIONALIZADO

El consumo de carnes es muy frecuente, pero racionalizado. Buscan diversificar las fuentes (pollo, vaca, cerdo) y tratan de elegir cortes magros. Todos coinciden en que comen al menos una vez a la semana pescado, aunque tratan que sean dos. **El grupo de adultos mayores fue en el único que apareció el tema de la reducción de la carne de vaca como un ideal a lograr (por el colesterol) y también en el único que se abordó la cuestión del pescado.**

EL HUEVO, FUNDAMENTAL

El huevo aparece también como parte fundamental de sus dietas, ya que la mayoría lo consume al menos una vez al día. Las legumbres también aparecieron entre los consumos regulares en forma de guisos o en ensaladas.

LÁCTEOS CADA DÍA

En relación con los lácteos, los participantes declararon consumirlos todos los días. La leche en el desayuno y la merienda es indispensable para ellos, al igual que el queso untable. Las mujeres declararon haber aumentado el consumo de lácteos en los últimos años por diagnóstico de osteoporosis o por miedo a esta enfermedad. **La asociación entre lácteos y salud ósea está muy presente**, por lo que tratan de consumir yogur con regularidad e incorporan quesos duros por recomendación médica. El queso fresco se utiliza también de forma regular para tartas o pizzas.



AGUA Y PAN, INFALTABLES

El pan está presente de forma diaria, al menos en el desayuno y en la merienda. Es uno de los alimentos que buscan moderar (sacándolo del almuerzo y la cena) o elegir versiones integrales o con semillas para que sea "más sano".

En términos de bebidas, el agua es protagonista. Se toma por hábito, porque es "mejor para la salud" o por indicación familiar. El vino o la cerveza aparecen, ocasionalmente, por la noche, mientras que las gaseosas y jugos artificiales tienen escasa presencia (Terma).

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Como carne pero no en grandes cantidades y de diversas clases. Por ejemplo, un día carne vacuna, el otro día cerdo, pollo, algo de pescado."

"Yogur todos los días. La leche me hace mal, pero la reemplazo."

"Tratamos de ir cambiando las carnes, ¿viste? Tratar de no consumir tanto y meterle más otras cosas. Comemos pescado."

"Todos los días, frutas y verduras."

"Yo como mucha verdura todos los días. Me encanta. La fruta me cuesta más. Como mucha banana. O jugo de naranja, pero me cuesta la fruta. Y carne también trato de comer una vez a la semana. Pollo, carne vacuna y pescado."

"Tomo vino con jugo de naranja. A veces cerveza, pero mucha agua."

"Trato de armar la comida para comer verdura todos los días."

"Se consume mucha leche en casa y quesos crema también, yo consumo queso crema, con pan en el desayuno y esas cosas."

"Desayuno con pan de semillas, queso, huevo." (Mirta)

"Mi nieta me hace tomar tres litros de agua por día." (Carlos)

"Al menos una o dos veces a la semana el pescado está. Así que, no, de todo. Y carnes variadas."

"Sí, yo consumo lácteos, leche y algunos quesos. La leche con el desayuno, la merienda, a veces tomo de merienda, un vaso de leche, por eso consumo bastante leche."

REPRESENTACIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EQUILIBRIO

Cuando se consultó qué significa "comer saludable", las respuestas apuntaron al **equilibrio, la variedad, y la moderación**. Como sinónimo de "lo saludable" en primer lugar apareció el consumo de frutas y verduras, seguidos por los lácteos y el pescado. Las carnes aparecen como un ítem "sano" pero remarcando siempre el tema de la "justa medida" y la necesidad de variedad. Las legumbres, los cereales integrales y los huevos también integran la lista de lo que es saludable. Al preguntarles por alimentos en particular, todos consideraron que el yogur y el queso crema son alimentos "saludables" aunque hay que tener la precaución de saber elegirlos.

LO CASERO, SANO

En contraste, en el grupo de alimentos "no saludables" aparecieron las frituras en general (desde milanesa frita a snacks de paquete), las golosinas, la "carne industrial" como salchichas y hamburguesas y los enlatados porque tienen mucho sodio. **Entre los adultos mayores, la idea de "lo industrial" y lo "procesado" aparece como sinónimo de "lo malo". A diferencia de las madres de sectores medios, la palabra "ultraprocesados" no está presente: se refieren a este tipo de alimentos como "comprados", "de paquete" o "industrial".** Para ellos lo casero y natural es sinónimo de confianza.

TODO EN SU JUSTA MEDIDA

A pesar de que tienen ideas claras sobre lo que es bueno y malo para ellos, entre **todos coincidieron que una alimentación sana no significa eliminar alimentos**. Las personas mayores buscaron expresar una lógica de "justa medida", que combina placer, salud y posibilidad real. Lo saludable se define menos por prohibición que por balance. Hay un rechazo a los extremos: ni comida chatarra ni restricciones rígidas.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"La carne industrial: la hamburguesa, la salchicha. Nada de eso es saludable."

"Lo frito, las papas fritas, eso no es saludable."

"Para mí, lo saludable son frutas y verduras."

"Los fiambres, todos los envasados, las papas, los chizitos, todo lo que es elaborado. Para mí, eso no es saludable."

"Alimentos fritos, muchas salsas, comidas muy saladas, con mucha grasa. Se me hace que esto no deberíamos consumir. Y también cosas envasadas, como papas fritas, cosas en latas."

"Verduras, frutas, y en mi caso ahora muchos lácteos, pero también todo lo que hablamos, algún tipo de carne, variando el tipo de carne. La variedad es sana."

"Hay que comer de todo, en su justa medida, pero tratar de variar, pero lo fundamental es eso, los lácteos, el pescado, las frutas y las verduras."

"Verduras y frutas, lácteos, y sobre todo pescado, me parece que lo más importante."

"A veces es preferible comer un pan con manteca en serio, y no algo que esté tan procesado, que es peor."

USO Y PERCEPCIONES DEL ETIQUETADO FRONTAL

El etiquetado frontal fue ampliamente reconocido como una herramienta útil. La mayoría lo usa para comparar productos, evitar excesos de azúcar, grasas o sodio, o tomar decisiones de compra con más información. Les sirve para elegir la opción “menos grave” (en el caso del queso crema o el yogur, por ejemplo) o para desalentar alguna compra que puede ser nociva para ellos por sus temas de salud.



El etiquetado **les enseñó algunas cosas importantes como que muchos productos enlatados tienen sodio y ayudó a cambiar su percepción sobre productos que antes consideraban saludables**, como cereales de desayuno o productos light. En la mayoría de los casos, se informaron sobre la importancia de los sellos y sus implicancias a través de **sus hijos y nietos**, que actúan como transmisores de esta información, enseñándoles a leer los sellos y comprender por qué son malos para ellos.



El octágono actúa como “alerta visual” rápida y efectiva que genera conciencia, pero no siempre se traduce en posibilidad de acción. Se identificaron límites a la posibilidad de consumir productos sin sellos, ya que estos suelen ser más caros o directamente no están disponibles y les falta información o ideas para buscar un reemplazo.



Al preguntarles por la utilidad de los sellos, hubo acuerdo en que los sellos son importantes, pero destacaron la necesidad de acompañarlos con otras políticas complementarias (más educación alimentaria, disponibilidad de productos “buenos” a precios accesibles) para que sea realmente efectivo. **Consideran que el etiquetado es fundamental para educar a los niños y protegerlos de hábitos no saludables.** Evidencian que en los últimos años hubo un cambio en este sentido, impulsado por las escuelas.

¿QUÉ NOS DIJO EL GRUPO SOBRE ETIQUETADO?



¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?



"Lo que noto muchas veces es que productos similares, unos tienen más octógonos que los otros. Y ahí te pones a fijar."

"Me fijo en los sellos, comparo, grasas y azúcares."

"Los que más leen las etiquetas son los adolescentes. Nos explican a nosotras y a las madres."

"Las conservas, eso me parece que antes decías, bueno, me compro una latita, pero no, es muy perjudicial."

"Veo los sellos, comparo la cantidad de sellos que tiene cada queso, por ejemplo, como para elegir cuál es el menos grave, digamos."

"Sí, sí, yo veo mucho lo del etiquetado. Y no solo eso, también leo la tabla de ingredientes. Veo el café, yo sé que el café torrado no, el café tostado sí, y esas cosas."

"Me tocó acompañar a mi hija al supermercado y que ella me diga, ni se te ocurra llevar esto, mira, si tiene así, así, así, así, no lo compres, no lo consumas."

"Si tiene muchos sellos, no lo compro."

"Para nosotros por ahí no es tan importante porque somos viejos, pero para los chicos o los más jóvenes es importante. Yo pienso que es como una protección ante tanta oferta de productos malos."

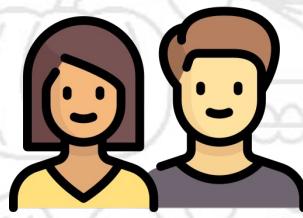
"Ahora consumo menos cereales. Antes pensaba que eran saludables."

"En la escuela los chicos hablan mucho más el tema de lo que es comer saludable. Yo lo veo con mis nietos, en las viandas se llevan fruta cortada en cuadraditos para la hora de la merienda, ya no se manda galletitas."



CONCLUSIONES

Las personas mayores tienen un rol activo, informado y reflexivo sobre su alimentación. Tienen concepciones claras sobre lo que consideran saludable o no y han incorporado con éxito el etiquetado frontal como herramienta para adaptar sus compras a su nueva realidad que le impone esta etapa de sus vidas. Reconocen en el etiquetado frontal y en las políticas de promoción de la alimentación saludable en general un instrumento clave para proteger a las infancias.



JÓVENES ADULTOS

INTRODUCCIÓN

El 4 de abril de 2025 se realizó un grupo focal con 11 jóvenes adultos de entre 19 y 25 años, provenientes de diversas provincias del país: Buenos Aires, CABA, Chaco, Corrientes, Misiones, San Luis, Chubut, Río Negro y Tierra del Fuego. La mayoría de los participantes son estudiantes universitarios y viven acompañados: con sus hermanos/as, con sus parejas, hermanos o con sus familias de origen. Este marco permitió observar patrones de organización en torno a lo alimentario muy diversos.

Principales hallazgos

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



El consumo de frutas y verduras varía notablemente entre los participantes en lo que se refiere al género. **Sobre las verduras en particular, las mujeres declararon consumirlas todos los días, tanto en el almuerzo como en la cena. Por el contrario, entre los varones la frecuencia de consumo de verduras es muchísimo menor: algunos incluso que apenas las consumen.** A pesar de que saben que las verduras son saludables, no consideran problemático no consumirla con tanta frecuencia. La fruta aparece como algo más ocasional para ambos géneros. Solo muy pocos participantes consumen fruta de forma diaria en el desayuno y la merienda: el consumo promedio ronda las 2-3 veces por semana, “cuando hay” disponible en la casa. Para ambos géneros el consumo de frutas y verduras se percibe como deseable, pero no siempre alcanzable. Entre las mujeres aparecen estrategias personales.

“Yo como verduras todos los días, en todas las comidas.”

“No, la verdad que en mi casa mucha fruta no, muy de vez en cuando.”

“Casi nulo el consumo de verdura, como capaz alguna ensalada, tipo coleslaw y esas cosas, pero muy distanciado, muy esparcido, digamos. Tres veces por mes.”

“¿Verdura? Tres, cuatro veces por semana.”

“Y con respecto a las frutas, como no me gustan mucho, trato de comerlas igual, pero no es como que como mucha variedad. Por ejemplo, como manzana, banana, naranja, uva, no más que eso. Verduras todos los días, fruta más o menos, a 5 de 7 días de semana.”

“En mi casa como fruta, intento comer fruta bastante seguido, compro fruta también en el súper. Una vez cada dos días, una vez cada tres días.”

“Y frutas como dos o tres veces a la semana. Quizás no me como la naranja, pero si la exprimo y me tomo un jugo de naranja. Si no lo como, lo licúo, lo hago jugo.”

CONSUMO DE LÁCTEOS

Los lácteos forman parte de la alimentación diaria de la mayoría de los jóvenes, aunque no de manera uniforme. Casi todos toman leche todos los días, principalmente con café, y en la mayoría de las casas hay algún tipo de queso (cremoso, rallado, unttable) que se incorpora en las comidas con mucha frecuencia en tartas, pizzas o fideos. Sobre el consumo de yogur, aunque es menos popular de los lácteos entre los jóvenes participantes, varias mujeres declararon haber incorporado en el último tiempo el hábito de hacer yogur natural casero para desayunar con frutas o cereales.



¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“Yo consumo muchísima leche, me compro de a cinco litros larga vida. En el desayuno y en la merienda.”

“Yo sí, leche consumo todos los días. Después, con respecto al yogur, no suelo comer porque no me gusta, pero ahora empecé a incorporar el yogur natural, y más o menos la voy llevando.”

“Siempre, todos los días me tomo mínimo un vaso y después como mucho queso. Queso cremoso me suelo comprar las hormas de un kilo, y a todas las comidas un poquito de queso cremoso le meto.”

“Quesos, por un tema económico, obviamente es más caro, no suelo comprar tanto, pero trato de una vez por semana por lo menos comprar un poquito de queso cremoso, o tener un poco de queso para rallar para una comida, eso es todo lo que consumo.”

“Leche siempre hay que tener una abierta en la heladera, cuando se termina pongo otra, o sea que es algo que consumo todos los días. Yogur no lo compro, lo hago yo, así que una vez por semana con un litro de leche hago el yogur, también es lo que como de desayuno todos los días junto con la banana.”

“Consumo leche todos los días solo con café. Yogur, nunca.”

PANIFICADOS, GALLETITAS Y HARINAS

El pan y las galletitas tienen una fuerte presencia en la dieta cotidiana de los jóvenes participantes. **En la mayoría de los participantes el consumo de galletitas es casi diario, sobre todo entre los varones:** consumen galletas en la facultad, cuando se juntan con sus amigos y para reemplazar alguna comida de forma rápida y fácil de conseguir. **Las mujeres problematizan el consumo de galletitas más que los varones, pero entre todos hay consenso de que no son saludables y que es deseable reducir su consumo.**

En relación con el pan, forma parte también de su alimentación diaria, como desayuno y merienda. **Los varones no le imprimen ningún significado negativo al pan, mientras que varias de las mujeres señalaron que “comen más pan del que quisieran” o que intentan reducirlo sin lograrlo del todo.** A pesar de que tratan de reducirlo, en la mayoría de los casos el pan es visto como un reemplazo saludable de las galletitas.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“No, yo no compro pan justamente para no tentarme porque soy fan del pan.”

“Consumo más pan del que me gustaría... es pan Bimbo del supermercado.”

“Yo nunca tengo planeado comer masitas, por eso cuando voy a hacer las compras no compro. Consumo únicamente cuando por cuestiones de tiempo no llego a cocinar o no tengo tiempo.”

“No consumo ninguna galletita ni salada de agua ni dulce porque la reemplacé con pan integral o si no hago las que son como las masitas, las cookies de avena o de harina de almendras. Entonces la reemplacé por eso si quiero comer algo dulce, así no como algo de paquete.”

“Acá en mi casa siempre hay galletitas, mayormente las agridulces para los mates y las saladas, muy de vez en cuando para picadas.”

“Traté de dejar las galletitas... me pasé al pan.”

“Yo intento, no me gustan tanto las galletitas, o sea, consumo cuando es algo más rápido, cuando tengo que desayunar rápido e irme. Suelo comer galletitas o por ahí en la facultad, yo intento en mi casa nunca comer.”

“Como pan lactal todos los días, al menos dos tostadas por día como, o sea de merienda más que nada, con mermelada.”

“Sí, siempre como galletitas. Desayuno y merienda o más picoteo”

“Yo como pan casero casi todos los días.”

ORGANIZACIÓN DE LAS COMPRAS Y LA COCINA

La mayoría de los jóvenes participa activamente en la organización de las compras, sin importar con quienes viven. **A diferencia de los otros grupos, suelen resolver la mayoría de las compras en un solo lugar (la cadena de supermercado) para optimizar tiempo**, aunque varios a veces también van a verdulerías o dietéticas. Para quienes no viven en sus casas familiares el **poco tiempo del que disponen por estar estudiando estructura sus elecciones de compra y de selección de menús: realizan una sola compra mensual en el supermercado y con eso "tiran todo el mes"** y eligen productos que les permitan "resolver" algunas comidas de forma rápida y sencilla (arroz, fideos, milanesas). No tienen el delivery como hábito incorporado (no piden comida casi nunca) ni salen a comer afuera muy seguido, realizan la mayoría de sus comidas en sus propias casas.



¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Y mayormente compramos todo en el súper, pero de vez en cuando vamos a la verdulería."

"No solemos pedir delivery ni salir mucho a comer, cocinamos nosotros siempre."

"Yo suelo comprar en el súper, yo compro en el Coto una vez por mes y compro lo básico, no trato de comprar muchas cosas ultraprocesadas."

"Con un litro de leche hago yogur y desayuno eso."

MUJERES JÓVENES Y ULTRAPROCESADOS

Entre las mujeres del grupo apareció como aspiración el deseo de comprar menor cantidad de ultraprocesados, aunque no siempre lo logran por falta de tiempo. Algunas de ellas hacen yogur, panes caseros, masas de tarta y otras preparaciones como pancakes o galletitas de avena para reemplazar la versión comprada. Entre los varones del grupo la idea de reemplazar por alternativas caseras no aparece.



¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“A veces compramos muchas cosas ultraprocesadas. El paquete de fideos no puede faltar, tiene que haber en casa, porque a veces llegamos de la facultad y vamos por la opción rápida, no por la saludable, pero tratamos de tener un poco de verduras, un poco de frutas, carne, un pollo. Resolvemos todo en el súper.”

“Yo me cocino siempre que puedo, y nada, sí, comida básica de estudiante, tipo arroz, milanesa, fideos, esas cosas.”

“Compro harina integral una vez por mes y hago el pan y lo frizo. Ojalá lo pudiera hacer más seguido, pero no me da el tiempo.”

“Cuando puedo trato de cocinar casi todo: el pan, la pizza, la masa de tarta... trato de que sea lo más casero posible.”

REPRESENTACIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SALUDABLE NO ES PERFECTO

Los jóvenes manejan un lenguaje alimentario complejo, hablan de grupos de alimentos y de ultraprocesados con total naturalidad. Como ideal esencial de lo saludable mencionan la necesidad de equilibrio, variedad e inclusión de diversos grupos de alimentos, pero sin enloquecerse ni caer en prohibiciones absolutas. **Se reconoce que lo saludable no es lo "perfecto", sino lo "constante", "intencional" y adaptable a la vida de cada una.**

Entre las mujeres, apareció fuerte la idea de que comer saludable no tiene que ver únicamente con el acto de comer en sí mismo, sino que está mediado por cuestiones mentales y emociones: **no prohibirse, tratar de manejar la culpa y disfrutar la comida** también son formas ser "saludable".

DEPORTE SI

Entre los jóvenes sobresalió también, como un aspecto clave, **el deporte. Fue el único grupo que al indagar en el tema de la alimentación saludable la asociaron con la importancia del deporte y la actividad física como hábito complementario.** Asimismo, emergió con claridad la idea de la moderación en las cantidades y la importancia de las 4 comidas y no más ni menos como valor fundamental de una alimentación sana.

ULTRAPROCESADOS NO

Aunque la mayoría considera **que evitar los ultraprocesados es fundamental para alimentarse de forma saludable**, reconocen que en momentos de apuro o cansancio éstos siguen siendo una opción presente, aunque cada vez menos deseada. Este rechazo se construyó desde el malestar personal ("me inflaman", "no puedo parar de comerlos"), el acceso a información ("ya sabemos qué tienen") o la preferencia por cocinar. Muchos jóvenes mencionan haber reducido estos productos por decisión propia, enfermedad o cambio de estilo de vida (vegetarianismo, deporte, etc.). Reconocen como saludable a los productos "con pocos ingredientes", "sin sellos" o "hechos en casa" aunque, al igual que los adultos mayores, rechazan los extremos: ni comida chatarra, sin límite, ni dietas rígidas.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Para mí comer saludable es incluir tanto proteínas como carbohidratos, pero de manera regulada, mucha verdura, obviamente todo en exceso no está bueno, pero incluir como varias comidas en la dieta que uno lleva, no comer tanta harina, yo siento que la harina es algo que siempre todos tenemos muy a mano, ya sea fideos o sanguchitos, galletitas. Entonces siento que eso en exceso obviamente hace mal."

"Tener cuidado con los ultraprocesados. Si está tanto tiempo en la góndola, ¿cuánto tiempo está dentro mío?"

"Yo cocino todo... trato de no comprar cosas procesadas."

"Yo diría que la alimentación saludable sería una buena cantidad y una proporción, cantidad de ni para abajo ni para arriba, tratar de cumplir las cuatro comidas, no bajar de eso, ni comer tres platos por comida, y en buena proporción de que no todo sea de un solo grupo."

"Llevar la alimentación con el deporte, no pasarse con los ultraprocesados como ya dije y nada, simplemente eso."

"Los ultraprocesados me inflaman... tengo una enfermedad intestinal."

"Seguir las cuatro comidas y no sobrepasarse con otras cosas."

"No comer en exceso, comer variado, y comer cosas que sean caseras, para mí."

"Uno no tiene que prohibirse nada... pero hay que acompañar con verdura, por ejemplo."

"La manzana es saludable, pero si te mandas cinco deja de serlo. Es importante no excederse."

"Para mí la comida saludable es sin tanto azúcar. Yo, por ejemplo, dejé de comprar galletitas dulces porque me daba cuenta de que comía y no me saciaba, entonces me quería terminar el paquete. También es no excederse en la cantidad de veces que uno come."

"Tratar de consumir lo menos posible los ultraprocesados."

FUENTES DE INFORMACIÓN Y CRITERIOS DE CONFIANZA

Los jóvenes acceden a información alimentaria por múltiples vías: redes sociales, profesores de gimnasia, nutricionistas y experiencias de amigos y familiares. Instagram y TikTok son mencionadas como una de las principales fuentes de información sobre lo que es “saludable”, pero hay tantas ideas dando vuelta que muchas veces sienten que los marean. La convivencia de distintas “escuelas” y criterios entre los *influencers* los desorienta y les genera ansiedad, sobre todo a los que no concurren de forma regular a consultar con un/a nutricionista.



Quienes sí consultan con cierta asiduidad a un profesional de la nutrición tienen más herramientas para lidiar con los “dilemas” que les presentan las redes sociales: pan sí o pan no, ayuno intermitente o cuatro comidas, desayuno con dulce o picos de glucosa, etc. En este sentido, la figura de la nutricionista aún es muy valorada, incluso entre quienes no consultan regularmente.

FILTRO CRÍTICO

Todos los participantes mencionaron que tienen un “filtro crítico” sobre lo que circula en redes sociales, ya que no confían en todo lo que ven. Sin embargo, al indagar en profundidad sobre estos “filtros” que hacen, no siempre pudieron identificar de qué se tratan o cómo los construyen. Muchas veces, la “confianza” en *influencers* que hablan de alimentación se gana cuando la persona no intenta vender algo.

La experiencia personal o de conocidos es cada vez más valorada como fuente de saber. Se observó que la experiencia personal, propia o de personas cercanas, cobra cada vez mayor peso como fuente de legitimación en torno a qué comer, cómo hacerlo y qué evitar. El saber alimentario no es solo lo que “dice la nutricionista” o lo que “vi en internet”, sino también lo que se vive, se prueba y se charla en el gimnasio, con los amigos y con las familias.



“En redes sociales encontrás de todo y una persona te dice esto está mal, esto está bien y la otra te lo dice al revés. Me guío más escuchando información de afuera que concuerde con la crianza que tuve yo y me voy guiando de eso y voy aprendiendo y sigo aprendiendo de mis papás más que nada o de gente que quiero.”

“Creo que más que nada en redes sociales y en el boca a boca. En redes sociales yo sigo muchos nutricionistas, me gusta, me parece divertido. Como criterio de elección, primero veo si quiere vender algo o si simplemente quiere informar.”

¿QUÉ NOS DIJO EL GRUPO SOBRE ETIQUETADO?



¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“Yo me guío del gimnasio, de las personas grandotas, del profesor. Él siempre me dice, tenés que comer esto, esto, esto.”

“Yo veo muchas nutricionistas en TikTok e Instagram. Me gusta cuando tiran qué comidas son más pesadas o cuáles tardamos en digerir.”

“Siempre desayuné tostadas porque me dijo la nutricionista y a veces veo videos que dicen que está mal desayunar así. No sé muy bien qué hacer.”

“A veces me agarran unos ataques de locura para informarme de nutrición y todas esas cosas, así que más o menos ahí voy recolectando información de todos lados, leo un poco, o me fijo en algún video de YouTube y ahí me voy informando un poquito sobre todas esas cosas.”

“También me guío mucho por mis amigos que llevan una vida mucho más saludable que yo y van al gimnasio y a la nutricionista. Entonces, nada, un poco, me ayudan a ver qué cantidad de proteína tengo que comer yo o cuántas calorías.”

“Me guío por lo que me enseñó mi nutricionista y lo que escucho de mi familia.”

“Empecé en redes sociales a seguir mucho de nutrición. Tenés que filtrar porque siento que mentalmente te cansa: ves un video que dice no comas esto porque no sé qué, o no comas lo otro. Sigo teniendo en mente lo que me dijo una nutricionista hace dos años porque confío más en esa opinión, pero sí, generalmente por Instagram, por redes, veo muchas recetas, muchos videos.”

USOS E IDEAS EN TORNO AL ETIQUETADO FRONTAL



El octágono no “cancela” productos en la mayoría de los casos, pero los invita a regular su consumo o a pensar en alternativas para reemplazarlos. El etiquetado frontal es ampliamente conocido por el grupo. Si bien algunos no lo usan sistemáticamente, muchos reconocen que generó cambios en su percepción sobre ciertos productos. Aparecen ejemplos concretos: galletitas, yogures, barritas de cereal, bebidas deportivas, que antes eran vistas como saludables y ahora se identifican como “con varios sellos”. Muchos de ellos, además de mirar el etiquetado, miran la lista de ingredientes y la tabla nutricional. Tratan de comprar productos que no tengan “listas interminables de ingredientes” y si tienen que elegir entre productos similares, a veces comparan cantidad de fibra, proteína o sodio.



El etiquetado no siempre cambia la compra, pero sí la hace más reflexiva. Se valora su claridad visual, su capacidad para desmentir el marketing engañoso y para romper el sentido común sobre algunas ideas que circulaban en la sociedad (“la barrita de cereal es más saludable que el alfajor”, “tomá Gatorade después de entrenar”). El etiquetado frontal genera cuestionamientos, incluso si no modifica hábitos de forma inmediata. Se usa como guía rápida y confiable, sobre todo en supermercados. Despierta una mirada crítica sobre productos “aparentemente sanos”.

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

“Cuando veo que algo tiene una lista gigante de ingredientes que no entiendo lo pienso un poco más y digo, bueno, a ver, ¿qué puedo comprar que tenga por ahí menos cosas raras de ingredientes?”

“Yo la tabla no la suelo mirar, pero los ingredientes sí. Cuando tienen muchos con nombres que no sabés ni qué son, prefiero otro tipo de productos.”

“Me sorprendió mucho en las barritas de cereal que uno las consume porque piensa que son saludables porque tienen frutos secos o lo que sea. Hay barritas que las tildan así, pero tienen tres hexágonos mínimo.”

“Yo era fan de las galletitas Cachafaz. Si bien sabía que tenían el jarabe de fructosa y creo que era el aceite de alto oleico, no sé cómo se llama, supuestamente te lo venden como que tienen azúcar mascabado, que son más integrales y yo las comía. Me comía un paquete y decía, bueno, son dentro de todo de lo más sano. Cuando vi que tienen como los cuatro octógonos, si mal no recuerdo, ya no las compré más, me desilusionaron.”

“Las barritas de cereal tienen mínimo tres sellos... y pensás que son saludables.”

“Con el tema de los octógonos, sí, los miro porque, más allá de que miro la tabla nutricional, es como que los octógonos están ahí y es como un cartel de prevención y hay cosas que yo pensaba que eran saludables por todo el marketing que le dan y al final es como que no, no era tan así.”

“Pensaba que el Casancrem era sano... hasta que aparecieron todos los sellos.”

“Sí, los miro a los octógonos y los ingredientes, no me guío sobre si son saludables o no, sino que intento regular el consumo si veo que está un poco, si veo que es un poco daño para la salud, digo, bueno, no lo voy a consumir tan seguido, pero si me gusta el alimento, suelo consumirlo igual. Pero sí, los octógonos me sirven mucho para regular ese tipo de cosas.”

“Por ejemplo, cuando compro fideos, me guío por, de los paquetes, el que tenga mayor contenido de fibra. En otros casos comparo la cantidad de proteínas.”

“Vi que las pepas tenían cinco octógonos. Me lo pensé antes de comprarlas.”

USOS E IDEAS EN TORNO AL ETIQUETADO FRONTAL



Valoran que los sellos hayan impulsado cambios en las empresas para modificar sus fórmulas y hacerlas más saludables. Identificaron como casos "exitosos" algunos lácteos que desarrollaron versiones sin sellos (Casancrem, algún yogur) y el caso de las barritas de cereal Íntegra, al que ven como un modelo a seguir para las otras empresas. De igual modo, valoran que las etiquetas obligan a las industrias a ser "sinceras" sobre lo que nos están ofreciendo.



Aunque identifican que no siempre es suficiente, **todos los participantes manifestaron estar de acuerdo con la existencia del etiquetado frontal.** Consideran que es una política necesaria para informar a la ciudadanía, para que después cada uno haga lo que quiera con esa información de calidad en su poder. **Valoran que es "visible", fácil de interpretar y que no requiere ningún conocimiento previo ni ser un "experto" para entenderlos.** Asimismo, evalúan que es una herramienta indispensable para educar y concientizar a los niños que están más permeables a los cambios de hábitos y consideran que también ayuda a los adultos mayores a identificar rápido los "peligros".

¿QUÉ FRASES ESCUCHAMOS?

"Ahora tuvieron que sacar un Casancrem sin sellos. Hicieron un especial que decía sin sello. Entonces como que ahí te das cuenta, si no le ponían los octógonos, ellos no mejoraba."

"No es para no cancelar el consumo, pero para regular el consumo de azúcares, por ejemplo, de sodio, todas esas cosas, está bueno, para mí tiene que estar el etiquetado."

"Me parece buenísimo que esté y creo que es genial que esté por Ley, porque de ahí queda en decisión de uno. A ver, la verdad es que quizás yo hoy no le doy tanta importancia. Pero está bueno que nos lo hagan saber, porque obviamente por propaganda, yo te voy a decir que mi producto es el mejor y que es el más saludable y que no te va a pasar nada malo. Está bueno que las marcas tengan que ser sinceras con los productos que ponen en la góndola."

"La barrita de cereal Íntegra, que es la marca de una nutricionista, creo que es. Si esa no tiene octógonos, ¿por qué las otras también no podrían seguir el ejemplo y hacer algo para dejar de tenerlos? O sea, está también en las empresas, en cambiar y en mejorar lo que le ponen a sus productos, pero como son grandes empresas, cuesta más, pero estaría bueno que tomen más conciencia de eso."

"Los octógonos te ayudan un montón porque no necesariamente tenés que ser nutricionista o informarte mucho para darte cuenta."

"Siento que sirven para que la gente esté un poco más avisada a la hora de comprar un alimento, más si es un alimento ultraprocesado, para que sepa lo que está consumiendo."

"A mí me parece que está bien que gire un poco más de conciencia sobre lo que comemos, quizás algo que vos le dabas como saludable y lo comías regularmente, decís, bueno, che, esto capaz no es tan saludable, no lo cancelo, no es que lo dejo de comer, pero capaz un poco menos, o sea, reducirlo."

"Para mí es excelente que nos den esa información precisa de qué tiene en exceso el producto, por ejemplo, tengo mi abuela que busca la sal que tiene exceso de sodio, y ella tiene problemas de lectura y todo, pero como está el octágono que es grande, ella ve nomás ahí que es exceso de sodio y no lo compra."



CONCLUSIONES

Los jóvenes adultos tienen una relación crítica, reflexiva y activa con la alimentación. Manejan múltiples fuentes de información y filtran (aunque con dificultad) lo que consideran útil o confiable.

El etiquetado frontal es percibido como una herramienta poderosa de concientización y de ejercicio de su autonomía con información.



FEDERACIÓN ARGENTINA
DE GRADUADOS EN NUTRICIÓN