

CONSUMO APARENTE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN LOS HOGARES URUGUAYOS

Una mirada a la realidad nacional
y en hogares donde viven
niños menores de 5 años



Ministerio
de Salud
Pública

unicef 
para cada infancia

CONSUMO APARENTE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN LOS HOGARES URUGUAYOS

Una mirada a la realidad nacional
y en hogares donde viven
niños menores de 5 años



Ministerio
de Salud
Pública

unicef 
para cada infancia

**Consumo aparente de alimentos
y bebidas en los hogares uruguayos
Una mirada a la realidad nacional
y en hogares donde viven niños menores de 5 años**

Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia (UNICEF Uruguay)

Somos Nutrición (SONU)

Autores:

Florencia Köncke
Christian Berón
Cecilia Toledo
Florencia Ceriani
Alejandra Iervolino
Iael Klaczko
Martín Lavalleja

Coordinación general:

Florencia Köncke, Christian Berón y Cecilia Toledo

Procesamiento de datos:

Cecilia Toledo y Iael Klaczko
Análisis y redacción de informe de resultados:
Florencia Köncke, Christian Berón y Florencia Ceriani

Capítulo cualitativo:

Alejandra Iervolino

Equipo de revisión (Ministerio de Salud Pública):

Luis Galicia, Virginia Natero,
Ximena Moratorio y Fabiana Peregalli

Corrección de estilo:

Leticia Ogues Carusso

Diseño gráfico editorial:

Manosanta desarrollo editorial

Impresión:

Mastergraf

Primera edición: Montevideo, noviembre de 2022

Nota: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género.

Créditos de fotos:

© UNICEF Uruguay/2019/Sequeira

Excepto

Lámina 1 (página 67)
Foto abajo a la derecha © Pexels/Geraud Pfeiffer

Lámina 2 (página 71)
Foto abajo © Pexels/Tohid Hashemkhani

Lámina 3 (página 74)
Foto abajo a la izquierda © Pexels/Brian Jiz

CONTENIDO

Resumen ejecutivo	9
Encuesta de gastos e ingresos de los hogares. Período 2016-2017	11
Principales resultados	13
Introducción	15
Antecedentes	17
Metodología	21
Procedimiento y definiciones del procesamiento	21
Requerimientos	23
Procesamiento final	24
Notas metodológicas por capítulo	25
Capítulo 1. Gasto en alimentos para el total de los hogares del país	27
En síntesis	31
Capítulo 2. Consumo aparente de alimentos y bebidas en Uruguay	33
En síntesis	40
Capítulo 3. Evolución del consumo aparente, prácticas y gasto alimentario de los hogares	41
En síntesis	50
Capítulo 4. El gasto y el consumo en hogares con niños menores de 5 años	53
En síntesis	62
Capítulo 5. El consumo de alimentos en los hogares uruguayos	65
En síntesis	84
Referencias bibliográficas	87
Anexos	91
Grupos de alimentos	91
Ultraprocesados	106
Refrescos	108
Panes y galletas	108
Panes y galletas	109
Verduras y frutas	110

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Grupos de alimentos utilizados en la ENGIH 2005-2006.....	22
Tabla 2. Requerimiento de energía según grupos de edad y sexo	23
Tabla 3. Meta de ingesta de macro y micronutrientes para la población uruguaya.....	24
Tabla 4. Ingesta dietética de referencia para hierro y calcio	24
Tabla 5. Gasto en alimentos por quintil, decil e ingresos extremos, según región	28
Tabla 6. Distribución del gasto por grupos de alimentos según región y quintiles de ingresos	29
Tabla 7. Gasto en productos ultraprocesados (en pesos y porcentaje del gasto en alimentos) según región, quintiles e ingresos extremos	31
Tabla 8. Consumo aparente de alimentos y bebidas (g/ml) por persona según región y quintil de ingresos ...	33
Tabla 9. Consumo aparente por persona según región y nivel de ingresos.....	35
Tabla 10. Consumo aparente por persona de productos ultraprocesados según región y quintil de ingresos	36
Tabla 11. Consumo aparente de grupos de alimentos por persona, según región	38
Tabla 12. Consumo aparente por persona de refrescos y jugos, panes y galletas, y alfajores y productos de pastelería, según región y quintil de ingresos	39
Tabla 13. Evolución del porcentaje del gasto destinado a la adquisición de cada grupo de alimentos en hogares e todo el país, según edición de la ENGIH	42
Tabla 14. Evolución del porcentaje destinado a la adquisición de cada grupo de alimentos en los hogares, según nivel de ingresos y edición de la ENGIH.....	43
Tabla 15. Evolución del porcentaje del gasto destinado a grupos de alimentos, según región y edición de la ENGIH	44
Tabla 16. Gasto alimentario, cantidad de alimentos adquiridos y consumo aparente de calorías por persona por día para el total de los hogares, según edición de la ENGIH	44
Tabla 17. Consumo aparente por persona por día para el total país, según edición de la ENGIH.....	45
Tabla 18. Tendencia en el consumo calórico y en gramos/ml para el total del país, por nivel de ingresos y edición de la ENGIH.....	47
Tabla 19. Tendencia en el consumo aparente de alimentos y grupos de interés, para el total del país, por nivel de ingresos y año de relevamiento	48
Tabla 20. Tendencia en el consumo aparente de bebidas con y sin alcohol para el total país, por nivel de ingreso y edición de la ENGIH	48
Tabla 21. Tendencia en el consumo aparente (gramos netos por persona por día) en Montevideo en las últimas cuatro décadas.....	48
Tabla 22. Tendencia en el consumo aparente de azúcares y dulces (gramos por día por persona) para el total del país, por nivel de ingreso y edición de la ENGIH	50
Tabla 23. Resumen del consumo aparente por persona por día para el total país, según edición de la ENGIH	50
Tabla 24. Consumo aparente de alimentos y bebidas por persona según región y nivel de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años	54
Tabla 25. Consumo aparente por persona según región y nivel de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años	55
Tabla 26. Consumo aparente por persona, por quintiles de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años	56
Tabla 27. Consumo aparente por persona de productos ultraprocesados según región y quintil de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años.....	56
Tabla 28. Consumo aparente por grupos de alimentos según región en hogares con niños menores de 5 años	57
Tabla 29. Consumo aparente por grupos de alimentos según quintil de ingresos en hogares con niños menores de 5 años.....	58
Tabla 30. Consumo aparente por persona de refrescos y jugos según región y quintil de ingresos en hogares con niños menores de 5 años.....	59
Tabla 31. Gasto destinado a alimentos según quintil de ingresos	60
Tabla 32. Distribución del gasto por grupos de alimentos para el total del país y quintiles de ingresos	61
Tabla 33. Gasto en productos ultraprocesados según región y quintil de ingresos.....	62

Tabla 34. Gasto en productos ultraprocesados según ingresos extremos.....	62
Tabla 35. Distribución de grupos de discusión	65
Tabla 36. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: lentejas, verduras, frutas, leche y pollo	71
Tabla 37. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: verduras congeladas, carne roja, aceites y pan.....	72
Tabla 38. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: <i>nuggets</i> , yogur, postres lácteos y jugos	72
Tabla 39. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: refrescos, alfajores, galletas y panchos	75

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Gasto en alimentos y bebidas en pesos por persona, para 2016-2017, y porcentaje del total de gastos del hogar que representa el gasto en alimentos y bebidas, según región.....	27
Gráfico 2. Porcentaje del gasto de los hogares destinado al rubro alimentos y bebidas para el total país y según nivel de ingresos	28
Gráfico 3. Grupos de alimentos según porcentaje del aporte energético en el primer y el último quintil de ingresos, ordenados según la media de consumo	39
Gráfico 4. Media de aporte aparente de calorías por persona de refrescos y jugos, panes y galletas y alfajores y productos de pastelería, según nivel de ingresos de los hogares	40
Gráfico 5. Gasto destinado a alimentos y bebidas por persona por día, en porcentaje, para el total país, según región y año (incluye valor locativo).....	41

Gráfico 6. Gasto en alimentos y bebidas, en porcentaje, para el total país por persona por día, según decil de ingresos y edición de la ENGIH.....	42
Gráfico 7. Evolución del porcentaje calórico de distribución, comparativo para el total del país, según edición de la ENGIH	46
Gráfico 8. Evolución de las calorías por día por persona de las bebidas y jugos sin alcohol y las bebidas con alcohol, según edición de la ENGIH para el total de los hogares	48
Gráfico 9. Media de aporte aparente de calorías por persona de refrescos y jugos, panes y galletas y alfajores y productos de pastelería, según nivel de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años.....	60
Gráfico 10. Porcentaje de gasto destinado a alimentos en el total de gastos, en hogares con niños menores de 5 años.....	60
Gráfico 11. Porcentaje del gasto alimentario según ingresos extremos.....	60
Gráfico 12. Costo por caloría según ingresos extremos	60

LISTA DE LÁMINAS

Lámina 1. Grupo de alimentos: lentejas, verduras, frutas, leche y pollo	69
Lámina 2. Grupo de alimentos: pan, aceites, carne roja y verduras congeladas	73
Lámina 3. Grupo de alimentos: jugos, <i>nuggets</i> , yogur y postres lácteos	76
Lámina 4. Grupo de alimentos: alfajores, galletas, refrescos y panchos.....	78

RESUMEN EJECUTIVO

La Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares (ENGIH) constituye una fuente de datos valiosa. Su finalidad es obtener la información necesaria para realizar comparaciones interregionales de precios, conocer la estructura del presupuesto de los hogares, estimar las cantidades adquiridas de alimentos y bebidas, evaluar los niveles de vida de los hogares y facilitar la programación del gasto social, entre otros.

En términos de información alimentaria nutricional, la ENGIH proporciona datos sobre la composición del gasto en alimentos y bebidas, la proporción del gasto total que representa el gasto en alimentos y cómo esta varía en función del nivel de ingresos, el lugar de residencia, la composición familiar y otras variables socioeconómicas. También permite describir el patrón alimentario de una población en un momento dado y evaluar los cambios en el consumo aparente de alimentos y su potencial efecto sobre la salud, aportando información básica para orientar acciones destinadas a promover un consumo más saludable. A pesar de estas ventajas, es importante mencionar sus limitaciones. Por un lado, se desconoce cómo se distribuyen los alimentos en la interna de los hogares y, en segundo lugar, tampoco se cuantifica la cantidad de alimentos y bebidas que realmente fueron consumidos. Sin embargo, recientemente se ha constatado que es viable su utilización para estimar las cantidades de alimentos consumidos más habitualmente y que es lo suficientemente sensible para diferenciar patrones de consumo dentro de subgrupos poblacionales (1).

En Uruguay los problemas nutricionales principales son el sobrepeso y la obesidad, con cifras alarmantes que no discriminan por edad, género, estrato económico o social. Entre los adultos de 25 a 64 años, un 37,2 % padece sobrepeso y un 27,6 % obesidad. Entre los jóvenes de 15 a 24 años, estas patologías alcanzan un 27,5 % y un 10,2 % respectivamente. Entre los adolescentes de 13 a 17 años, estos guarismos representan un 36,3 % y un 10,7 %. En el caso de los escolares, las cifras ascienden a 22 % y 17,4 %. En los menores de 5 años, un 27,9 % presenta sobrepeso y un 12,2 % obesidad, superando ampliamente los valores aceptables en una población sana. Si bien el origen de la obesidad es multicausal, la alimentación inadecuada es sin duda uno de los principales responsables de su desarrollo, siendo además un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT), principales causas de muerte en Uruguay.

Los estudios realizados en los últimos años sobre prácticas alimentarias en la primera infancia y la infancia han puesto en evidencia que el acceso a suficientes alimentos (en términos calóricos) es prácticamente universal y que el problema es de dónde provienen las calorías y acompañadas de qué nutrientes. La alimentación infantil muestra ser excesiva en calorías, pero con un aporte inadecuado de nutrientes claves para favorecer un crecimiento saludable y adecuado. El consumo de ultraprocesados (UP) es prácticamente universal en los niños de 2 años y más, y su avance impulsa la escalada del sobrepeso y la obesidad con serias consecuencias para

la salud, el medioambiente y la economía, y presenta un complejo escenario a superar.

El presente informe muestra datos obtenidos a partir de un análisis de la ENGIH 2016-2017 y actualiza lo reportado a partir de la edición anterior, correspondiente a los años 2005-2006. Esto permite conocer la evolución del consumo aparente¹ de los hogares, generando un perfil nutricional poblacional actualizado. Asimismo, analiza el consumo global y su aporte calórico y nutricional, contrastándolo con las nuevas metas nutricionales para la población de Uruguay. Por otro lado, presenta la información obtenida de seis grupos de discusión realizados durante el último trimestre de 2021, que profundiza en el conocimiento de las prácticas alimentarias en los hogares con niños menores de 5 años y en las motivaciones que llevan a la compra de alimentos “no saludables”. La información obtenida de los grupos de discusión permite ahondar en las opiniones, creencias y valores que están detrás de las decisiones y conductas de las personas, y de ese modo identificar dimensiones emergentes. Respecto de lo anterior, cabe destacar que, además de una combinación de métodos (cuantitativo y cualitativo), la aplicación de las técnicas de relevamiento (encuesta y grupos de discusión) fue reali-

zada en diferentes años (2016-2017, actualizando lo reportado según la edición 2005-2006, y 2021).

A partir de la base de datos, las cantidades físicas brutas de alimentos fueron transformadas en cantidades netas. Luego, y a partir de la cantidad de miembros del hogar, se estimó el consumo aparente por persona por día. Para poder establecer el nivel de adecuación y cumplimiento de las metas nutricionales para la población uruguaya se imputó según edad y sexo la recomendación energética para cada integrante del hogar. Por último, se clasificaron los alimentos y las bebidas adquiridas en grupos preestablecidos y, además, se categorizaron en UP o no para un análisis más exhaustivo.

El informe consta de cinco capítulos. El primero presenta la información referida al gasto en alimentos para el total de los hogares. En el segundo se estima el consumo aparente por persona. En el tercero se incluye un análisis comparativo de esta información entre los períodos 2016-2017 y 2005-2006. En el cuarto capítulo se describe la realidad en los hogares donde residen niños menores de 5 años. El quinto capítulo incluye el análisis de los grupos de discusión llevados adelante en el último trimestre de 2021, que tuvieron el objetivo de conocer la motivación de las familias para la elección de productos de consumo habitual.

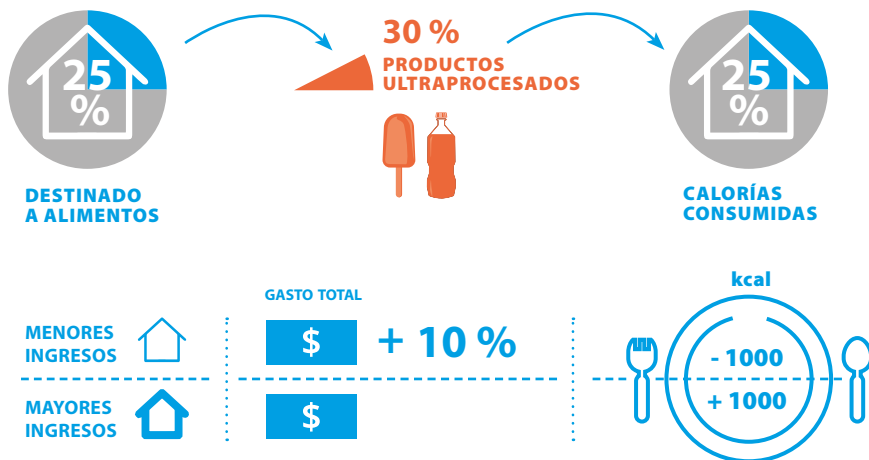
1 Consumo aparente refiere a una ingesta estimada.

La información que recaba la ENGIH refiere al gasto de los hogares en diferentes rubros, entre ellos alimentos y bebidas. Por ejemplo, se parte de un gasto total que hace el hogar en un determinado alimento y según la cantidad de integrantes del hogar se divide la cantidad de gramos entre cada uno por igual, sin contar las diferencias entre los integrantes del hogar.

PRINCIPALES RESULTADOS

1

GASTO DESTINADO A LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS



Los hogares uruguayos destinaron 25% de los gastos del hogar a alimentos y bebidas. Casi un 30% de dicho gasto se utilizó en la compra de productos ultraprocesados, que aportaron el 25% de las calorías consumidas.

Los hogares de menores ingresos destinaron aproximadamente 10% más de su gasto total para la compra de alimentos. Aun así, obtuvieron aproximadamente 1000 calorías menos que los hogares de mayores ingresos.



Los hogares pertenecientes al 5% del extremo más rico destinaron 9 veces más dinero que los del 5% de menores ingresos a la compra de ultraprocesados.

2

INGESTA CALÓRICA Y DE NUTRIENTES

SE IDENTIFICÓ CONSUMO EN EXCESO DE



INSUFICIENTE CONSUMO DE

FRUTAS Y VERDURAS

PESCADOS

LÁCTEOS



	Recomendación diaria	Consumo aparente diario	
Frutas y verduras	Entre 450 y 800 g	211 g consumo menor al 50% de la recomendación	↓ -50%
Consumo de sal	5 g	8,3 g	↑ +66%

GASTO EN PESOS POR DÍA POR PERSONA



hogares con niños menores de 5 años
\$103



todos los hogares del país
\$146

En los hogares con niños menores de 5 años no hay diferencias importantes en el porcentaje del gasto destinado a la compra y consumo de alimentos y bebidas con respecto al que destinan todos los hogares.

ESTUDIO CUALITATIVO. GRUPOS DE DISCUSIÓN REALIZADOS EN 2021

Su objetivo principal fue analizar las razones que sustentan la selección y compra de alimentos de las familias que tienen niños y niñas de hasta 5 años de edad.

Se buscó identificar dimensiones emergentes sobre las valoraciones para la compra, el consumo y los hábitos alimenticios y las opiniones sobre los alimentos saludables y no saludables, así como indagar sobre la información que tienen sobre los productos ultraprocesados.

ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Mujeres de nivel educativo bajo eligen por costumbre (hábito), precio, practicidad y por las combinaciones que permiten.

Mujeres de nivel educativo medio-alto buscan variedad, privilegian la practicidad, que los alimentos sean saludables y que sirvan para cocinar casero.

El atributo saludable en los alimentos es muy valorado por todas las participantes. Coinciden, además, en que hay más consciencia sobre los alimentos que se consumen y una búsqueda por que sean más saludables desde que hay niños y niñas en el hogar. Sin embargo, las participantes de nivel educativo medio-bajo matizan su importancia por razones económicas, de rendimiento de la comida y, en menor medida, de acceso.

PAUTAS DE CONSUMO

- » Los alimentos que las participantes consideran más adecuados para niños y niñas del hogar son los mismos, en general, que identificaron como saludables.
- » El consumo de alimentos no saludables está asociado a la practicidad y a motivos económicos.
- » Las ventajas y desventajas que las participantes identifican sobre los productos ultraprocesados son similares para todas las personas consultadas, no hay diferencias ni por nivel educativo ni por departamento.

PRINCIPALES RESULTADOS

En general, los hogares uruguayos destinaron 146 pesos por persona por día para alimentos y bebidas, y esto representa un 24,7 % de los gastos del hogar. Hay grandes diferencias por nivel de ingresos: los hogares de menores ingresos gastaron menos dinero en este rubro, pero este representa un porcentaje mucho mayor dentro de sus gastos totales respecto a los hogares de mayores ingresos. Las familias que residen en Montevideo son las que tuvieron el mayor gasto en pesos y las de las localidades pequeñas y zonas rurales, el menor.

La carne de vaca, pollo, cerdo y cordero representó casi la quinta parte del gasto en alimentos y bebidas (18 %), seguida por comidas y bebidas fuera del hogar (16 %), donde se halló la mayor diferencia en el gasto según nivel de ingresos. En el grupo panes, galletas, alfajores y productos de pastelería, los hogares destinaron un 11 % de su gasto en alimentos y en leches y derivados, un 9 %.

Los productos UP representan casi un 30 % del gasto en alimentos y bebidas, aportando un 25 % de la energía consumida en los hogares a nivel país. Se halló que, si bien el consumo aparente es universal, en la medida que el hogar dispone de mayores ingresos usa más dinero para adquirir estos productos. En este sentido, los hogares pertenecientes al 5 % del extremo más rico destinaron 9 veces más dinero que los del 5 % menos favorecido.

El consumo aparente de alimentos de los hogares urbanos fue comparado con las metas nutricionales para la población uruguaya, revisadas recientemente. La media calórica excede la meta poblacional; sin

embargo, aquellos hogares más vulnerables desde el punto de vista socioeconómico, correspondientes al 5 % de menores ingresos, no alcanzaron a cubrir el mínimo del rango establecido. Esto sucedió para los hogares de todo el país y también para aquellos donde viven niños menores de 5 años.

El porcentaje en la ingesta calórica total de cada uno de los macronutrientes muestra una distribución que se aleja de las recomendaciones nacionales actuales, al ser excesiva en grasas totales y levemente baja en hidratos de carbono. Estas cifras presentan variaciones cuando se analiza por región y nivel de ingreso, pero no se modifican por la presencia o no de niños menores de 5 años en el hogar.

El 75 % de las calorías provino de alimentos o preparaciones naturales o mínimamente procesadas. Por otra parte, el consumo aparente de sodio excedió los límites de las recomendaciones nacionales e internacionales. En contrapartida, el aporte de potasio y calcio fue aparentemente insuficiente para todos los hogares, aunque aquellos con mayor nivel de ingresos se aproximaron a las metas establecidas. En el caso de la fibra alimentaria, la ingesta fue muy baja para todos los hogares, sin importar el nivel de ingresos, el lugar de residencia y la composición familiar.

La cantidad de alimentos y bebidas adquiridos y, por ende, de las calorías que ingresan al hogar, está vinculada al nivel de ingresos, existiendo mil calorías de diferencia entre los extremos de ingresos. La calidad de las calorías también parece condicionada por los ingresos del hogar. Los hogares pertenecientes al

20 % de mayores ingresos presentaron un consumo aparente más elevado de alimentos y grupos vinculados con factores que protegen la salud; sin embargo, también son estos hogares los que tuvieron un consumo aparente más elevado de sal.

Los UP representaron la cuarta parte de las calorías diarias consumidas. Entre quienes residen en Montevideo y en hogares de mayores ingresos este aporte fue aún mayor.

La presencia de niños menores de 5 años parece no generar cambios en la calidad de las calorías adquiridas por los hogares correspondientes al mismo nivel de ingresos. Los hogares mantuvieron su perfil de consumo, condicionado más por los ingresos que por la presencia o no de niños en esta edad, donde se mantuvo un perfil desfavorable en términos de cantidad y calidad de grasas, consumo excesivo de sal e insuficiente de alimentos fuente de grasas poliinsaturadas, fibra alimentaria, potasio y calcio.

Los hogares con niños menores de 5 años a cargo destinaron 103 pesos por persona por día para alimentos y bebidas, y esto representa un 25 % de los gastos del hogar. Si bien los hogares de menores ingresos gastaron menos dinero en este rubro, este representó un porcentaje mucho mayor dentro de los gastos totales de hogares que en los de mayores ingresos. El costo por caloría según ingresos extremos deja al descubierto que este fue mayor en el 5 % de los hogares de mayores ingresos. La carne de vaca, pollo, cerdo y cordero representa el grupo al que más dinero se destinó en estos hogares (10 %), seguida por comidas y bebidas fuera del hogar

(9 %), luego por panes, galletas, alfajores y productos de pastelería (6 %) y leches y derivados (5 %). Se destaca que un 31 % del gasto en alimentos del hogar se destinó a la compra de UP.

Desde la edición de la ENGIH de 2005-2006, la ingesta calórica aparente media es excesiva, así como el aporte de calorías provenientes de las grasas totales y saturadas. En el análisis para ambos períodos (2005-2006 y 2016-2017) se constata que el consumo está condicionado por el nivel de ingresos del hogar. Los hogares de menores ingresos prácticamente mantuvieron constante la estructura de consumo de alimentos y bebidas.

Se constatan también descensos en el consumo aparente de alimentos de especial interés para la salud de la población, como frutas, verduras y lácteos. Estos descensos traen aparejado un aporte bajo en fibra alimentaria, potasio y calcio, entre otros nutrientes favorables para la salud. A estos déficits se suma el consumo históricamente bajo de pescado. Además, entre 2005-2006 y 2016-2017 se incrementaron las calorías y el volumen adquirido de bebidas y jugos sin alcohol. Las bebidas alcohólicas mostraron también un aumento, lo que se evidencia en su aporte a las calorías totales, que es cinco veces mayor en los hogares más ricos que en aquellos de menores ingresos.

Los datos hallados en cuanto al consumo total de calorías, su calidad y origen configura un perfil alimentario que se vincula con riesgos para la salud de la población, condicionando y comprometiendo la calidad de vida de los uruguayos, sin importar su nivel de ingresos.

INTRODUCCIÓN

Este informe toma como base datos recabados entre los años 2016-2017, es decir, antes de la pandemia de COVID-19, que ha generado una crisis sin precedentes en la historia reciente, con dramáticas consecuencias para la seguridad alimentaria y la nutrición de la población (2). En este contexto, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha declarado que

Las perturbaciones en las cadenas de suministro de alimentos; la pérdida de ingresos y medios de vida; el aumento de las desigualdades; las perturbaciones en los programas de protección social; la alteración de los entornos alimentarios; y los precios desiguales de los alimentos en contextos localizados [han limitado el acceso a los alimentos], menoscabado el derecho a la alimentación y se han frenado los esfuerzos por cumplir el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 2: “Hambre cero”. En América Latina el número de personas que requieren asistencia alimentaria casi se ha triplicado en 2020. (3)

En Uruguay, se constata un sensible aumento de la pobreza en relación con 2019, ascendiendo de 8,8 % a 11,6 % en 2020, lo que implica que 98.502 personas más viven en hogares por debajo de la línea de la pobreza. Los niños, niñas y adolescentes continúan siendo la población más afectada por esta situación. Uno de cada cinco vive debajo de la línea de la pobreza, lo que representa a un total de 176.375 niños, niñas y adolescentes, de los cuales

35.345 se sumaron en 2020 (4). No obstante, según lo reportado por el Instituto Nacional de Estadística (INE), la pobreza descendió a 10,6 % en el año 2021, destacándose que la principal reducción se observó en el grupo de menores de 6 años, de 21,3 % a 18,6 % (5).

La evidencia internacional reciente sugiere que los efectos de esta crisis sobre los hogares de menores ingresos afectarán el gasto dirigido a la compra de frutas y hortalizas frescas con un alto contenido de micronutrientes (2). En esta misma línea y a partir de un relevamiento realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) con adolescentes y jóvenes, se ha evidenciado que existieron dificultades en el acceso a alimentos saludables durante esta crisis, al constatarse una disminución en el consumo de frutas, verduras y agua (6).

Se ha estimado que esta pandemia tendrá impacto en la malnutrición infantil y la mortalidad relacionada con la nutrición, debido fundamentalmente a la disminución de los ingresos de los hogares, a los cambios en la disponibilidad y en la asequibilidad de los alimentos nutritivos, así como a las interrupciones de los servicios de salud, la nutrición y la protección social (7). Adicionalmente, se ha señalado que esta crisis amenaza con socavar los esfuerzos dirigidos a la reducción del retraso en el crecimiento, al impactar en el acceso a alimentos seguros y nutritivos y en su asequibilidad, así como en el acceso a los servicios de salud (8).

Las encuestas dietéticas son ampliamente utilizadas para evaluar la ingesta de alimentos y nutrientes,

tanto a nivel individual como poblacional, lo que permite identificar inadecuaciones en la ingesta con el fin de aportar a la evaluación y el diseño de políticas de salud pública, de nutrición y agrícolas. Diferentes métodos y herramientas están disponibles para obtener esta información, pero la complejidad y el costo de las encuestas dietéticas pueden limitar su aplicabilidad. Entre las encuestas para obtener datos poblacionales se encuentra la ENGIH, que constituye una fuente de información valiosa, al ser aplicada con relativa regularidad, estar sus datos generalmente disponibles y ser representativos de la población, lo que permite obtener datos confiables sobre el gasto en alimentos y bebidas dentro y fuera del hogar.

En Uruguay, la ENGIH representa la mejor aproximación disponible sobre el consumo de alimentos y bebidas a nivel de los hogares de todo el país. En 2020 el INE publicó un informe donde se presentaron aspectos metodológicos y conceptuales de este instrumento, así como los principales resultados obtenidos, entre ellos la composición del ingreso por fuentes, ingresos del hogar, desigualdad del ingreso y del gasto, comparación intertemporal, entre otros.

El presente informe muestra datos obtenidos a partir de un análisis de la ENGIH 2016-2017, actualizando los datos reportados a partir de la edición anterior, correspondiente a los años 2005-2006. Esto permite conocer la evolución del consumo aparente de los hogares, generando un perfil nutricional poblacional actualizado. Asimismo, analiza el consumo global y su aporte calórico y nutricional, contrastándolo con las nuevas metas nutricionales para la población uruguaya (9) (10).

El informe consta de cinco capítulos. En los primeros cuatro se comparte información sobre el componente cuantitativo del estudio. Así, el primero presenta la información referida al gasto en alimentos para el total de los hogares. En el segundo se estima el consumo aparente por persona. En el tercero se incluye un análisis comparativo de esta información entre los períodos 2016-2017 y 2005-2006. En el cuarto capítulo se describe la realidad en los hogares donde residen niños menores de 5 años. De esta manera, además de aportar información actualizada sobre el consumo aparente de alimentos y bebidas en los hogares uruguayos, se informa sobre los cambios en el patrón de alimentación y de consumo de la última década. Para esto se analiza el consumo por grupos de alimentos definidos en la edición de 2005-2006 y así se evalúa la tendencia en su consumo. Adicionalmente, esto permite monitorear el progreso del país hacia los objetivos del Plan de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las ENT 2013-2020, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el progreso hacia los ODS.

Finalmente, el quinto capítulo incluye el estudio cualitativo realizado con el objetivo de conocer en profundidad la motivación de las familias para la elección de productos de consumo habitual en hogares donde residen menores de 5 años. Este estudio se llevó a cabo mediante grupos de discusión llevados adelante en noviembre y diciembre de 2021, lo que configura un escenario distinto al de los datos de la ENGIH, al haber transcurrido cinco años desde la aplicación de esta última y realizarse los grupos de discusión durante la pandemia de COVID-19.

ANTECEDENTES

La aplicación de la ENGIH en Uruguay tiene una periodicidad decenal y se han implementado en el país cuatro ediciones. En todos los casos, el principal objetivo fue obtener información para el cambio de base del índice de precios al consumo (IPC). La información que proporciona permite actualizar la estructura del consumo privado y conocer su relación con los ingresos de los hogares, y es, por tanto, un insumo básico para orientar las políticas sociales del Estado (11).

La información relevada en esta encuesta aporta insumos para múltiples usos en las áreas social y económica, para lo que se han ido incorporando objetivos más amplios en cuanto al alcance y el contenido. El antecedente más reciente inmediato es la ENGIH 2005-2006 y el más alejado, la ENGIH 1971-1972, que se realizó exclusivamente en el departamento de Montevideo.

El INE publicó dos informes con base en la ENGIH 2005-2006. El primero de ellos tuvo como objetivo presentar la metodología y los principales resultados de la encuesta y el segundo se centró en el estudio sobre el consumo de alimentos y bebidas y su vínculo con la nutrición de los uruguayos (12). En este último, la información obtenida fue analizada desde una perspectiva nutricional y los resultados identificaron diferentes patrones alimentarios, condicionados fundamentalmente por el nivel de ingreso de los hogares. En los años 2005-2006, las familias destinaban un 23 % de sus ingresos a la compra de alimentos, con fluctuaciones importantes según el nivel de ingresos de los hogares. En

promedio, las calorías adquiridas con ese dinero superaban en 14 % las necesidades, existiendo factores protectores y de riesgo en la selección de alimentos diferentes según el nivel de ingresos (12).

Adicionalmente, se ha podido establecer que la prevalencia del sobrepeso y la obesidad ha crecido en Uruguay de forma alarmante en las últimas dos décadas y se presentan en todos los grupos de edad, sexo y nivel socioeconómico, preocupando especialmente su temprano inicio (13). El aumento de peso es consecuencia de múltiples factores —genéticos, conductuales, del ambiente y del contexto social—, sin embargo, se ha determinado que entre los factores comportamentales, la alimentación, o las prácticas alimentarias, sería el principal factor causal. En la actualidad, los alimentos naturales y mínimamente procesados y las comidas caseras preparadas con base en estos han sido reemplazados por productos ricos en grasa, sal y azúcar, que implican, entre otros efectos, un consumo calórico diario excesivo. Muchos de estos alimentos son UP, que, en general, resultan más asequibles y se encuentran fácilmente disponibles. De hecho, en los últimos años se ha visto un aumento acelerado en su disponibilidad y venta, lo que se vincula a un mayor consumo de los nutrientes asociados a las ENT. Los UP son definidos

como formulaciones de varios ingredientes, generalmente producidos mediante distintas técnicas industriales, que, además de sal, azúcar, aceites y grasas, incluyen sustancias alimenticias

no utilizadas en preparaciones culinarias, en particular, saborizantes, colorantes, edulcorantes, emulsionantes y otros aditivos utilizados para imitar cualidades sensoriales de alimentos no procesados o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias o para disfrazar cualidades no deseables del producto final. (14)

Las agencias y organismos internacionales han manifestado con claridad, a partir de vasta evidencia, que el aumento del consumo de productos UP está asociado con la epidemia de sobrepeso y obesidad, y que su consumo desde edades muy tempranas puede tener consecuencias significativas en el perfil epidemiológico de los países.

En Uruguay, las ventas de los productos alimentarios ultraprocesados se incrementaron 68 % entre 2000 y 2013, mientras que las de bebidas UP aumentaron 172 % en el mismo período. En ese mismo lapso de tiempo, se constató un aumento de 8 % en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población del país, principalmente a expensas del aumento de esta última (15).

La obesidad está presente en toda la población uruguaya y no discrimina por edad, género, estrato económico o social, dejando secuelas permanentes y condicionado profundamente la calidad de vida de las personas y el capital humano, ya que se ha determinado que, por ejemplo, los niños con sobrepeso y obesidad tienen peores desempeños educativos, mientras que los adultos tienen menores ingresos económicos y mayores costos asociados a gastos en salud.

Entre los adultos de 25 a 64 años, un 27,6 % presenta obesidad, mientras que entre los jóvenes de 15 a 24 años esta alcanza al 10,2 % y en adolescentes de 13 a 15 años representa un 10,7 % (13). Entre los niños menores de 5 años y aquellos en edad escolar las cifras de obesidad (índice de masa corporal [IMC] mayor a +2 DS²) ascienden a 12,3 % y 17,4 % respectivamente, cifras que superan ampliamente los valores aceptables en una población sana (16).

Las prácticas alimentarias de las familias distan ampliamente de las recomendaciones nacionales e internacionales. A nivel poblacional, los datos de la ENGIH 2005-2006 mostraron que, en promedio, las calorías adquiridas con superaban en 14 % las necesidades, pero en los hogares más pobres no se llegaba a cubrir las necesidades de energía, hierro y calcio. Ese mismo informe reveló que la alimentación de los hogares uruguayos era variada y no monótona, existiendo factores protectores y de riesgo en la selección de alimentos diferentes según el nivel de ingresos de los hogares (12).

En los últimos años se han realizado estudios sobre las prácticas alimentarias en la primera infancia y la infancia que han puesto en evidencia que el acceso a suficientes alimentos (en términos calóricos) es prácticamente universal, pero la energía aportada no siempre proviene de alimentos que aportan los nutrientes necesarios para llevar a cabo una vida activa y saludable.

En el grupo de niños de entre 6 y 59 meses, la ingesta energética superó en 30 % la recomendación (porcentaje de adecuación: 130 %; IC³: 128-132 %), constatándose riesgo de deficiencia energética en un 7 % de los niños y niñas, aunque prácticamente el 80 % presentó riesgo de consumo calórico excesivo (17). Además de estos datos, se destaca que entre los niños de 6 a 23 meses el 80 % cumple con la diversidad alimentaria mínima, al haber consumido el día anterior a la aplicación de la encuesta cuatro o más grupos de alimentos recomendados, mientras que únicamente un 22 % de los niños de entre 2 y 4 años consumió al menos un alimento de todos los grupos recomendados en el día anterior (16). De la misma manera, se observó un elevado porcentaje de niños que no alcanzaron a cubrir las recomendaciones de calcio (34 %) y de hierro (16 %) para su edad, destacándose además que en el caso de la fibra alimentaria todos los niños presentaron un consumo menor a la recomendación.

En el caso de los niños en edad escolar, la ingesta usual promedio superó en 11 % lo recomendado

2 Desvío estándar.

3 Intervalo de confianza.

(porcentaje de adecuación: 111 %; IC: 109,8-112,3 %) y un 13 % evidenció riesgo de déficit al no cubrir el 90 % de su requerimiento. En este grupo de edad, los nutrientes que reportaron mayor insuficiencia en su consumo fueron la fibra alimentaria y el calcio (17).

La alimentación infantil es excesiva en calorías, pero sin el aporte adecuado de nutrientes, ya que existe riesgo de déficit de nutrientes críticos y claves para favorecer un crecimiento saludable y adecuado. Sin embargo, el consumo de UP es prácticamente universal en los niños de 2 años y más, lo que en general se refleja en un consumo excesivo de calorías, sodio, azúcares libres y grasa (15, 16, 18).

Los datos obtenidos para niños de 6 a 59 meses reflejan claramente cómo la inclusión de estos productos lleva el perfil alimentario hacia uno que promueve el exceso de peso y el desarrollo de la obesidad, y se ven favorecidos otros mecanismos que actúan como factores de riesgo para el desarrollo de las ENT. En este sentido, un 65 % de los niños y niñas de 6 a 59 meses consumió más azúcar que el máximo establecido. El 30 % tuvo una ingesta de azúcares libres mayor a la recomendada. Además, en este mismo grupo de edad el 32 % de las calorías provino de UP. En el caso de los niños en edad escolar, los datos de la evaluación de ingesta también alertaron sobre estos aspectos. Un 75 % de niños

consumió más azúcares libres que lo recomendado, un 90 % de los niños consumió más sodio de lo recomendado y el 32 % de las calorías provinieron de UP (18, 19).

El avance de los UP impulsa la escalada del exceso de peso, con serias consecuencias para la salud, el medioambiente y la economía (20) (21), y presenta un complejo escenario a superar. A nivel internacional existe consenso sobre la imperiosa necesidad de implementar medidas poblacionales capaces de reducir el impacto que la alimentación no saludable tiene en la infancia (21).

En este sentido, Uruguay inició en febrero de 2021 la aplicación del rotulado frontal de alimentos (22) y las recomendaciones y mensajes que se incluyen en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay (GABA) del Ministerio de Salud Pública (49) deben continuar orientando a la población y reflejarse finalmente en las prácticas alimentarias diarias de los hogares.

Además, y siguiendo las recomendaciones internacionales, el país ha avanzado en la construcción de consensos conceptuales en relación con la aplicación de acciones y estrategias a promover en centros educativos de todo el territorio nacional con el fin de proteger a niños y adolescentes del sobrepeso y la obesidad (23, 24, 25).

METODOLOGÍA

Como se mencionó, el proyecto estadístico utilizado para la elaboración de este informe es la ENGIH, aplicada por el INE entre 2016 y 2017.

El universo investigado en la ENGIH 2016-2017 fue el conjunto de los hogares particulares del país. Los datos obtenidos y las bases publicadas contienen información de 6.889 hogares, integrados por un total de 18.709 personas.⁴

Antes de avanzar en la presentación de la metodología, es importante resaltar que este tipo de encuestas han sido aceptadas como fuentes viables para estimar las cantidades de alimentos consumidos habitualmente y que esta encuesta es lo suficientemente sensible para diferenciar patrones de consumo dentro de subgrupos poblacionales (1). A pesar de esto, es importante destacar que presenta algunas debilidades que deben ser tenidas en cuenta al momento de analizar e interpretar los datos. Por un lado, se desconoce cómo se distribuyen los alimentos en la interna del hogar y, en segundo lugar, tampoco se cuantifica la cantidad de alimentos y bebidas adquiridos que realmente fueron consumidos (26).

Además, es importante destacar que Uruguay no cuenta con una tabla de composición nutricional actualizada ni completa, por esto se desarrolló una

ad hoc a partir de la sistematización de la información necesaria según lineamientos preestablecidos:

- Para todos los alimentos, se utilizó como primera fuente de información la tabla de composición de alimentos de Uruguay (27). Cuando esta carecía de datos, se recurrió a la tabla de composición de Brasil (28) y, en tercer lugar, a la tabla de composición española (29).
- Para el caso de los alimentos industrializados, se utilizó la información brindada por las empresas en la web o la composición nutricional presente en el envase.

PROCEDIMIENTO Y DEFINICIONES DEL PROCESAMIENTO

Para realizar los cálculos correspondientes a los valores nutricionales de la ENGIH se utilizaron tres bases públicas y abiertas: gasto, hogar y persona. En primer lugar, se realizó el procesamiento de la base de gastos, para luego procesar la base hogar, desde donde se obtuvo el número de personas para el cálculo por persona y las variables de ingresos para el cálculo de quintiles, deciles y percentiles. Por último, se integró el cálculo de gasto por persona a la base de personas.

Antes de comenzar con el análisis detallado, se relevó el destino que se le dio a cada registro de gasto captado por la encuesta por parte del hogar, siendo las opciones: 1) Hogar; 2) Otro hogar; 3) Instituciones sin fines de lucro (ISFL); 4) Actividad económica; y 5) Extraordinario hogar. Para el

⁴ Las características metodológicas y los microdatos de la operación estadística se encuentran en <https://www.ine.gub.uy/web/guest/encuesta-de-gastos-e-ingresos-de-los-hogares-2016>.

análisis y el cálculo nutricional se dejaron los alimentos con destino 1 y 5, que corresponden a las categorías Hogar y Extraordinario hogar.

Luego, y para obtener una base de datos que aportase información sobre la cantidad de alimentos y su correspondiente aporte nutricional, se realizaron los siguientes procedimientos: en primer lugar, se llevó a gramos todos los alimentos adquiridos en el mes por el hogar y se obtuvieron los gramos “brutos” diarios del hogar de cada uno de los productos, procedimiento preestablecido por el INE. Las cantidades físicas brutas fueron transformadas en cantidades netas mediante la aplicación de un factor de corrección para descontar las partes no comestibles de los alimentos, tales como huesos, cáscaras y carozos, entre otras (30). Una vez obtenidas estas cantidades, la base se unió con la tabla de composición de alimentos (TCA) y se calcularon los gramos día para cada uno de esos registros obtenidos. En tercer lugar, los datos fueron agregados por hogar, para luego ser divididos entre la cantidad de personas que lo integran. Por último, las variables agregadas se unieron a la base de personas que cuenta con la información antes detallada para que los datos pudiesen ser analizados por persona por día (30).

A partir de esta base de datos sobre composición nutricional, se estudió la composición química de los alimentos, bebidas y preparaciones adquiridos por los hogares. En total se obtuvieron 527 registros de alimentos de la base de gasto de los hogares. Luego, los alimentos y preparaciones fueron clasificados teniendo en cuenta la comparabilidad con años anteriores o la adecuación a los cambios epidemiológicos sucedidos entre las aplicaciones 2005-2006 y 2016-2017 de la ENGIH.

De esta manera, se realizaron las siguientes categorizaciones:

- Alimentos sólidos y líquidos
- Alimentos y bebidas según grupos de alimentos utilizados en la ENGIH 2005-2006 (20 en total)
- Subgrupos de interés dentro de los 20 grupos generales (Tabla 1)
- Productos ultraprocesados

A continuación se detallan los criterios utilizados y las descripciones de los grupos que se utilizaron para el análisis.

Tabla 1. Grupos de alimentos utilizados en la ENGIH 2005-2006

Grupos de alimentos	
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	11 Lentejas, porotos, garbanzo y arvejas
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	12 Azúcar y dulces
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	13 Sal, caldos y sopas concentradas
4 Fiambres y Embutidos	14 Aceites, grasas y oleaginosas
5 Pescados	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
6 Leches y derivados	16 Otros alimentos
7 Huevos	17 Agua, refrescos y jugos
8 Frutas	18 Bebidas alcohólicas
9 Verduras	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
10 Papas y boniatos	20 Programas sociales

Nota: Los alimentos y bebidas que se incluyen en cada grupo se encuentran en el anexo correspondiente. Fuente: ENGIH 2005-2006 (INE, 2008).

A su vez, y en vista del consumo de alimentos reportado por otros estudios nacionales en población infantil, se decidió subdividir dos de los veinte grupos anteriores.

Por un lado, el grupo 1, de panes, galletas, alfajores y productos de pastelería, se recategorizó en dos:

- Panes y galletas
- Alfajores y productos de pastelería

El grupo 17, que incluye agua, refrescos y jugos, se recategorizó de la siguiente forma:

- Agua
- Refrescos, jugos y bebidas

Para obtener el listado de productos UP se utilizó el sistema NOVA, que clasifica los alimentos según

Tabla 2. Requerimiento de energía según grupos de edad y sexo

Edad (años)	Mujeres		Hombres	
	Requerimiento energético (kcal)	Requerimiento energético por grupos de edad (kcal)	Requerimiento energético (kcal)	Requerimiento energético por grupos de edad (kcal)
1	897		982	
2	1032	1202	1120	1287
3	1152		1229	
4	1262		1338	
5	1357		1456	
6	1461	1645	1576	1774
7	1574		1701	
8	1702		1835	
9	1834		1973	
10	1983	2340	2131	2822
11	2134		2302	
12	2274		2516	
13	2378		2754	
14	2442		2982	
15	2478		3155	
16	2491		3282	
17	2501		3360	
18-29	1928		2447	
30-59	1876		2357	
60 y más	1771		2104	

Fuente: MSP (2021).

la naturaleza, el alcance y la finalidad de su procesamiento (31). Este sistema incluye cuatro grupos: Grupo 1, alimentos sin procesar o mínimamente procesados; Grupo 2, ingredientes culinarios; Grupo 3, alimentos procesados; y Grupo 4, productos UP. Estos últimos son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos UP se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales y contienen poco o ningún alimento natural. NOVA 4 incluye aquellos que se componen de formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas.

En anexos se presenta el detalle de cada uno de los alimentos y bebidas incluidos en cada una de estas clasificaciones.

REQUERIMIENTOS

Con el fin de conocer cuál es el consumo aparente de los hogares y su adecuación a las recomendaciones y metas establecidas para la población uruguaya, se realizó el siguiente procedimiento: a cada uno de los integrantes del hogar, según edad y sexo, se le atribuyeron las calorías recomendadas por el Ministerio de Salud Pública (MSP) (10) (Tabla 2). Luego se estimó el consumo calórico aparente de cada hogar y el resultado se dividió entre la cantidad de personas in-

tegrantes del hogar, logrando de esta forma una estimación de consumo aparente para cada persona. La adecuación se calculó en función del requerimiento y el consumo aparente por persona. Por último, se calculó la media de las adecuaciones de todas las personas, dando como resultado la adecuación final.

El porcentaje de macro- y micronutrientes se analizó según el documento *Recomendaciones de ingesta energética y nutrientes para la población uruguaya. Guía alimentaria para la población uruguaya. Octubre 2021* (10). Se presenta un resumen en las tablas 3 y 4.

Tabla 3. Meta de ingesta de macro y micronutrientes para la población uruguaya

Nutrientes	Porcentaje con base en el requerimiento de energía (RE) diaria
Glúcidos (hidratos de carbono)	55 %-65 % de RE
Proteínas	10 %-15 % de RE
Grasas	20 %-30 % de RE
Ácidos grasos saturados	≤10 % de RE
Colesterol	Sin especificación
Nutrientes	Cantidad
Sodio (Na)/Sal (NaCl)	<2 g/día o NaCl 5 g/día
Fibra total	25 g mujeres-38 g hombres

Fuente: MSP (2021).

Tabla 4. Ingesta dietética de referencia para hierro y calcio

Edad (años)	Mujer (mg/día)	Hombre (mg/día)
	Calcio	
2-3	700	700
4-8	1000	1000
9-18	1300	1300
19-50	1000	1000
51 a 69	1200	1000
70	1200	1200

Edad (años)	Mujer (mg/día)	Hombre (mg/día)
	Hierro	
2-3	7	7
4-8	10	10
9-13	8	8
14-18	15	11
19-50	18	8
51 y más	8	8

Fuente: MSP (2021).

PROCESAMIENTO FINAL

Los cálculos realizados se integraron en la base de personas, generando una base con la información desagregada por persona para permitir el procesamiento.

Las variables de corte se definieron en función de las posibilidades y dominios de la encuesta. Con respecto a la variable región, la ENGIH está diseñada para brindar estimaciones confiables para tres áreas:

1. Montevideo (urbano y rural)
2. Localidades urbanas del interior del país de 5000 habitantes o más
3. Localidades urbanas del interior de menos de 5000 habitantes y áreas rurales del interior

Es importante señalar que, si bien la encuesta tiene representación a nivel país, ya que se sortearon hogares de todo el territorio nacional, el estrato rural no fue considerado por separado en la edición 2016-2017, como sí se hizo en la ENGIH 2005-2006.

Para la construcción de los cuadros sobre gasto alimentario y no alimentario, proporción del gasto alimentario, costo por caloría por persona por día y la apertura de estas variables según nivel de ingresos (percentiles, quintiles y deciles), se definieron las variables detalladas a continuación.

Las variables de ingresos —percentiles, quintiles y deciles— están calculadas con base en el ingreso por persona de los 6.889 hogares que formaron parte de la muestra de la ENGIH 2016-2017,

más allá de que no todos reportaron gasto alimentario, que es el principal foco de este trabajo.

Los ingresos corrientes de los hogares se definen como “las partidas en dinero y/o en especie que perciben los hogares, de manera regular durante el período de referencia consultado. No se incluyen bajo este concepto las partidas extraordinarias o que se perciben por única vez”⁵

En la construcción final del ingreso del hogar también se incluyó el valor locativo,⁶ definido como el monto mensual que la persona entrevistada considera que debería pagar por el inmueble donde habita en el caso de que algún miembro del hogar sea su propietario. Las comparaciones con ediciones anteriores fueron realizadas con valor locativo.

Los valores en pesos uruguayos fueron expresados en precios constantes (base mayo de 2017) para facilitar la comparabilidad.⁷

Para el análisis de la información por ingresos se construyeron inicialmente tres variables: quintiles, deciles y percentiles. Se usó la variable ingresos del hogar para este fin. A partir de la variable percentil, se construyeron las variables que clasifican a los hogares en 5 % de menores ingresos y de mayores ingresos, y 20 % de menores ingresos y de mayores ingresos.

Por su parte, las variables de gastos son las siguientes:

- Gasto diario por persona de los hogares: suma de todos los gastos mensuales del hogar considerando los filtros mencionados anteriormente, expresados por persona y con base diaria.

- Gasto alimentario diario por persona de los hogares: suma de todos los gastos diarios por persona (de acuerdo a la definición anterior) del hogar destinados a alimentos.
- Proporción de gasto alimentario: cociente entre las dos variables definidas anteriormente (gasto diario por persona de los hogares y gasto alimentario diario por persona de los hogares).
- Costo caloría por persona/día: cociente entre el gasto alimentario por persona diario de los hogares y la variable de calorías por persona definida.

NOTAS METODOLÓGICAS POR CAPÍTULO

En el capítulo 1 se analiza el gasto destinado a alimentos y bebidas, y qué porcentaje representa este rubro dentro de los gastos del hogar. Esto se realizó por el método de Engel, que adopta la participación del gasto en alimentos dentro del gasto total como indicador del bienestar de una familia y considera que a mayor proporción de gasto en alimento, menor nivel de bienestar. De esta manera es posible comparar los gastos totales realizados por hogares de diferente tamaño que gasten la misma proporción de su presupuesto en alimentos (32).

En el capítulo 2 se analiza el consumo aparente de alimentos y bebidas en los hogares según criterios preestablecidos y detallados previamente. Se identifican y analizan las fuentes de energía y nutrientes, estableciéndose el aporte de cada fuente al total.

En el capítulo 3 se analiza, en primer lugar, qué porcentaje del ingreso económico de los hogares se destina a la compra de alimentos y bebidas en relación con la edición anterior de la ENGIH, así como con estudios comparativos previos a la edición 2005-2006. Para esto, los precios de 2005-2006 se actualizaron a precios de mayo de 2017, lo que permite conocer cómo se compone y varía la estructura del gasto de los hogares, y el costo de las calorías consumidas por los hogares en ese período de diez años a precios actuales.

Conocer la evolución en el consumo de alimentos en estos años es uno de los objetivos de este

5 Ver https://www.ine.gub.uy/c/document_library/get_file?uuid=f310cf6f-d98a-4bbd-8dac-490c7bc314a0&groupId=10181.

6 *Ibid.*

7 Para esto se utilizó la herramienta <https://calculadoradeinflacion.com/uruguay.html>. Los datos de inflación fueron extraídos de la información de inflación del índice de precios al consumidor (IPC) del Banco Mundial.

informe, por este motivo se resolvió mantener los grupos de alimentos definidos en la edición anterior de la ENGIH. En algunos casos, y a partir de supuestos u otros datos nacionales, estos grupos se subdividieron, como fue mencionado, para conocer con mayor profundidad su comportamiento.

La tabla de composición química de los alimentos usada en este análisis es diferente a la usada en el análisis de 2005-2006, por lo tanto, es necesario ser cautelosos a la hora de interpretar la magnitud de los cambios observados.

En el capítulo 4 se realizan los mismos procedimientos que en los capítulos 1 y 2, pero para los hogares en los que reside al menos un niño de menos de 5 años. Las comparaciones se realizan con el total de hogares.

En el capítulo 5 se analiza la información obtenida de los grupos de discusión sobre el consumo de alimentos en hogares con niños menores de 5 años y la motivación de las familias para la elección de productos de consumo habitual. El objetivo del capítulo es conocer las razones que sustentan las decisiones alimentarias de las familias que tienen niños y niñas de hasta 5 años de edad. En esta línea, se buscó identificar dimensiones emergentes sobre las valoraciones para la compra, consumo y hábitos alimenticios, opiniones sobre los alimentos saludables y no saludables, y la información que tienen sobre los productos UP. La técnica utilizada fue el grupo de discusión. Se realizaron seis grupos de discusión, vía Zoom, debido a la situación de emergencia sanitaria: dos en Montevideo, dos en Colonia y dos en Rivera.

CAPÍTULO 1. GASTO EN ALIMENTOS PARA EL TOTAL DE LOS HOGARES DEL PAÍS

En el presente capítulo se analiza el gasto destinado a alimentos y bebidas, y qué porcentaje representa este rubro dentro de los gastos del hogar. Asimismo, se analiza la distribución del gasto destinado a alimentos y bebidas en los hogares, para luego estudiarlo según región y nivel de ingresos. Se presenta el costo económico de grupos de alimentos por persona, según región y nivel de ingresos del hogar. Para finalizar, se incluye el gasto en productos UP y cuánto incide en el gasto en alimentos y bebidas.

1.1 COSTO DE LA ALIMENTACIÓN DEL HOGAR POR PERSONA

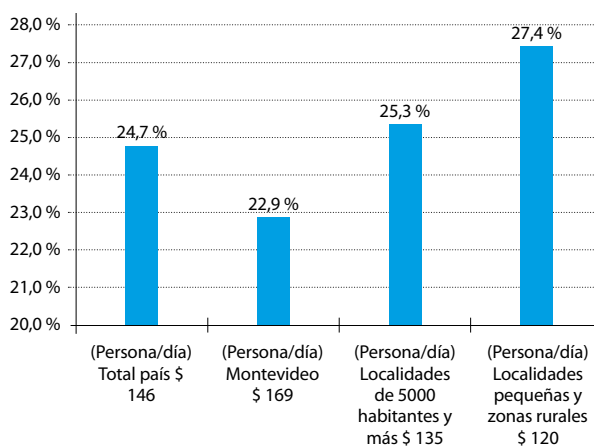
A nivel país, el gasto total en pesos corrientes (2017) por persona se estimó en 591 pesos uruguayos. En Montevideo, los hogares destinaron 169 pesos por persona por día a la compra de alimentos y bebidas. El gasto en la capital resultó 40 % mayor al de las localidades pequeñas y áreas rurales (\$ 120) y 12 % mayor al registrado en las localidades de mayor tamaño (\$ 135).

La estimación del gasto en alimentos y bebidas respecto del gasto total del hogar indica que a nivel nacional un 24,7 % del gasto del hogar fue destinado a este rubro en el período analizado. Este valor en Montevideo, que es donde se halló la menor proporción de gasto destinado a este rubro, representa un 22,9 % y en las localidades pequeñas y áreas rurales fue donde este rubro representó una mayor proporción dentro de los gastos del hogar, alcanzando un 27,4 %.

En el interior urbano y en las localidades pequeñas o áreas rurales, si bien el gasto en pesos es me-

nor que en la capital, este representa un mayor porcentaje dentro de los gastos del hogar (Gráfico 1).

Gráfico 1. Gasto en alimentos y bebidas en pesos por persona, para 2016-2017, y porcentaje del total de gastos del hogar que representa el gasto en alimentos y bebidas, según región



Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

El gasto en pesos corrientes para alimentos y bebidas en el primer quintil de ingresos representó 75 pesos por persona por día para el total país, sin mayores variaciones por región estudiada. En el quinto quintil este gasto fue 3,5 veces mayor, alcanzando 265 pesos por persona por día.

Al contrastar la variación del gasto en pesos corrientes por decil de ingresos, se dio una situación similar: el primer decil gastó 64 pesos por persona por día y el décimo gastó 308 pesos. Esto representa

un gasto 4,8 veces mayor entre los hogares de mayores ingresos.

El análisis del dinero que invierten en alimentación los hogares que se encuentran en los extremos más opuestos de la distribución de ingresos muestra que los pertenecientes al 5 % más favorecido gastaron 6,2 veces más dinero en alimentos y bebidas que los del 5 % de menores ingresos (\$ 333 y \$ 54 respectivamente) (Tabla 5).

Tabla 5. Gasto en alimentos por quintil, decil e ingresos extremos, según región

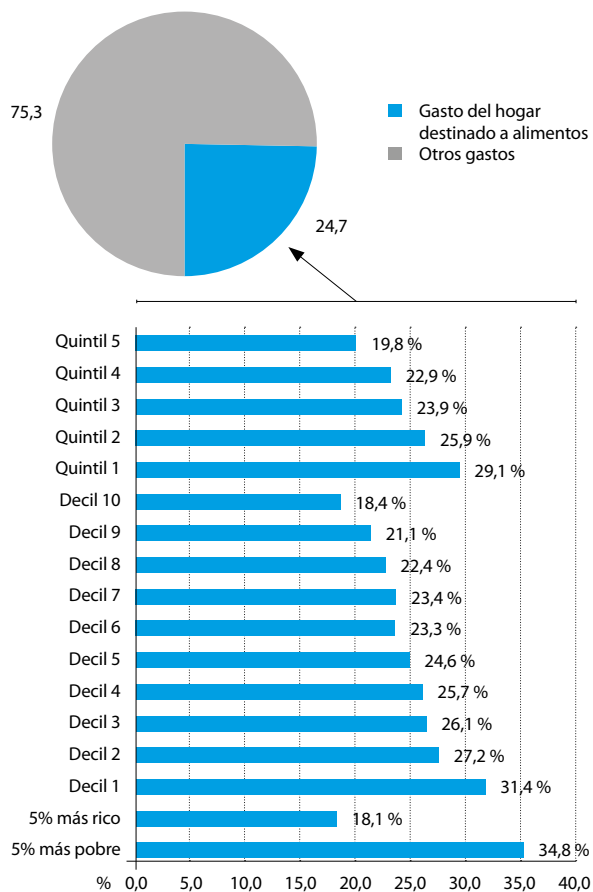
Concepto	(Persona/día) Total país	(Persona/día) Montevideo	(Persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más	(Persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales
Gasto en pesos uruguayos para el total	146	169	135	120
Quintil 1	75	77	74	76
Quintil 2	111	111	109	116
Quintil 3	140	138	143	138
Quintil 4	184	191	178	174
Quintil 5	265	268	269	222
Decil 1	65	68	59	71
Decil 2	84	85	85	81
Decil 3	101	100	99	108
Decil 4	122	121	120	128
Decil 5	134	134	135	130
Decil 6	147	142	151	149
Decil 7	170	181	161	163
Decil 8	198	200	198	190
Decil 9	229	232	233	193
Decil 10	308	303	332	283
5 % menores ingresos	54	49	53	61
5 % mayores ingresos	333	335	332	301

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENIGH 2016-2017 (INE, 2021).

1.2 DISTRIBUCIÓN DE LOS GASTOS DEL HOGAR DESTINADOS A ALIMENTOS

Si bien la media de los hogares destinó a este rubro uno de cada cuatro pesos que gastó (24,7 %), al analizar dicho gasto por nivel de ingresos se halló una variación importante. El análisis por quintiles muestra que los hogares de mayores ingresos destinaron un menor porcentaje de sus gastos a alimentos y bebidas en comparación con los de menores ingresos (19,8 % y 29,1 % respectivamente). Se encuentra una relación entre el ingreso de los hogares y el porcentaje del gasto destinado a alimentos: este disminuye en la medida que crece el ingreso (Gráfico 2).

Gráfico 2. Porcentaje del gasto de los hogares destinado al rubro alimentos y bebidas para el total país y según nivel de ingresos



Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENIGH 2016-2017 (INE, 2021).

Tabla 6. Distribución del gasto por grupos de alimentos según región y quintiles de ingresos

Grupos de alimentos	Gasto (Persona/día) Total país		Gasto (Persona/día) Montevideo		Gasto (Persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más		Gasto (Persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales		Gasto (Persona/día) Quintil 1		Gasto (Persona/día) Quintil 2		Gasto (Persona/día) Quintil 3		Gasto (Persona/día) Quintil 4		Gasto (Persona/día) Quintil 5	
	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	15,5	11	17,5	10	14,3	11	13,9	12	10,2	14	12,9	12	15,6	11	19,1	10	22,6	9
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	7,5	5	8,8	5	6,8	5	6,5	5	4,9	6	6,2	6	7,5	5	9,5	5	11,3	4
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	26,7	18	25,7	15	27,8	21	26,3	22	16,8	22	24,5	22	28,0	20	31,6	17	37,2	14
4 Fiambres y embutidos	6,6	5	8,0	5	6,0	4	5,1	4	3,5	5	5,4	5	6,5	5	8,5	5	11,1	4
5 Pescados	2,1	1	2,8	2	1,8	1	1,2	1	0,5	1	1,3	1	1,9	1	2,6	1	5,3	2
6 Leches y derivados	12,5	9	14,6	9	11,3	8	10,6	9	7,5	10	10,3	9	12,1	9	14,9	8	20,8	8
7 Huevos	2,0	1	2,2	1	2,0	1	1,6	1	1,5	2	1,8	2	2,0	1	2,3	1	2,8	1
8 Frutas	6,8	5	8,1	5	6,1	5	5,5	5	2,6	4	4,7	4	6,3	4	8,8	5	14,4	5
9 Verduras	7,1	5	8,4	5	6,3	5	6,2	5	3,5	5	5,6	5	6,8	5	8,8	5	12,9	5
10 Papas y boniatos	3,4	2	3,4	2	3,4	2	3,4	3	2,3	3	3,2	3	3,6	3	4,0	2	4,3	2
11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,4	0	0,3	0	0,4	0
12 Azúcar y dulces	5,2	4	6,5	4	4,5	3	4,2	3	2,6	3	3,7	3	5,0	4	6,7	4	10,0	4
13 Sal, caldos y sopas concentradas	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0	0,3	0
14 Aceites, grasas y oleaginosas	3,5	2	4,1	2	3,1	2	2,9	2	2,1	3	2,9	3	3,3	2	4,1	2	5,9	2
15 Yerba, café, té y cocoa en polvo	4,5	3	4,4	3	4,6	3	4,7	4	3,0	4	3,9	4	4,5	3	5,7	3	6,4	2
16 Otros alimentos	3,6	2	4,5	3	3,0	2	2,8	2	1,9	3	2,8	3	3,5	2	4,2	2	6,4	2
17 Agua, refrescos y jugos	11,5	8	14,4	8	10,3	8	8,1	7	4,6	6	8,4	8	11,2	8	15,5	8	22,2	8
18 Bebidas alcohólicas	3,4	2	4,5	3	2,5	2	2,7	2	1,0	1	1,9	2	2,9	2	4,2	2	8,6	3
19 Comidas y bebidas fuera del hogar	23,3	16	30,8	18	20,4	15	13,4	11	6,2	8	11,0	10	19,1	14	32,6	18	62,0	23
20 Programas sociales	0,2	0	0,2	0	0,2	0	1,0	1	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,4	0	0,5	0
Total	146,0	100	169,4	100	135,0	100	120,8	100	75,3	100	111,1	100	140,5	100	184,0	100	265,3	100

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Al analizar este rubro según decil de ingresos, se halló que la tendencia anteriormente descrita se mantiene y se profundiza y en los hogares de mayores ingresos continúa siendo menor la proporción del gasto destinada a alimentos y bebidas (18,4 %). Dicha proporción crece en la medida en que el ingreso es menor, alcanzando su máximo en los hogares del décimo quintil (29,1 %). Esto significa que mientras los hogares del primer decil de ingresos necesitaron usar casi un tercio del gasto total en alimentos y bebidas, en el último decil se destinó menos de una quinta parte (Gráfico 2).

Los hogares que viven en los extremos opuestos de la distribución de ingresos muestran cómo se profundiza la brecha en cuanto a la proporción de gasto que deben destinar a alimentarse. Mientras el 5 % de los hogares más favorecidos económicamente le destina el 18,1 % de su gasto, el 5 % del extremo menos favorecido le destina casi el doble, 34,1 % (Gráfico 2).

1.3 DISTRIBUCIÓN DEL GASTO EN ALIMENTOS Y BEBIDAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS

La Tabla 6 muestra cómo se distribuye el gasto, en pesos y en porcentaje, que los hogares invirtieron por grupos de alimentos según región y según quintiles de ingresos.

A nivel país, al grupo carne de vaca, pollo, cerdo y cordero se le destinó un 18 % del gasto alimentario, representando casi 27 pesos por persona por día. Este grupo repercutió en el 15 % de los gastos en Montevideo y en el 22 % en el interior.

El segundo grupo según porcentaje de gasto fue el de comidas y bebidas fuera del hogar, que representó el 16 %, con una marcada diferencia entre Montevideo y el interior, especialmente con respecto a las localidades más pequeñas y áreas rurales. Asimismo, este grupo presentó una clara diferencia por quintil de ingresos: en el primer quintil representó un 8 % del gasto y crece hasta cuadruplicar ese porcentaje en el quinto quintil (23 %).

Los panes, galletas, alfajores y productos de pastelería representaron el tercer grupo en porcentaje de gasto, con un 11 % a nivel país y porcentajes muy similares por región. Se halló que este rubro representó un mayor porcentaje del gasto en los hogares del primer quintil respecto de los del último.

Un 9 % del gasto en alimentos y bebidas se orientó a la compra de leches y derivados. No se halló diferencia en el porcentaje del gasto que representó este grupo de alimentos por región ni por ingresos. En cambio, al analizar el gasto en pesos corrientes se encontró que los hogares de mayores ingresos le destinaron tres veces más dinero que los de menores ingresos (\$ 20,8 y \$7,5 respectivamente) (Tabla 6).

1.4 GASTO EN PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y SU PROPORCIÓN EN EL GASTO EN ALIMENTOS Y BEBIDAS

A nivel país se gastaron 44,4 pesos por persona por día en productos UP, lo que representó un 28,4 % del gasto en alimentos de los hogares. Según la región, Montevideo casi duplicó los pesos gastados en estos productos en las localidades más pequeñas (\$ 58 y \$ 30,5 respectivamente). En cambio, las mayores diferencias se hallaron al analizar la relación del consumo de estos productos con el nivel de ingresos de los hogares: mientras que los hogares del primer quintil destinaron 19,5 pesos, en los del quinto quintil este gasto fue cuatro veces mayor, alcanzando los 86 pesos (23,8 % y 32,7 % del gasto, respectivamente).

Se torna más marcada la diferencia del gasto si se tienen en cuenta los hogares de ingresos extremos, donde el 5 % de menores ingresos destinó 12,2 pesos por persona por día, lo que representa un 20,7 % del gasto en alimentos y bebidas. En cambio, el 5 % más favorecido destinó nueve veces más dinero para la compra de estos productos (\$ 104), lo que representa un 31,1 % del gasto en este rubro (Tabla 7).

Tabla 7. Gasto en productos ultraprocesados (en pesos y porcentaje del gasto en alimentos) según región, quintiles e ingresos extremos

Concepto	(Persona/día) Total país	(Persona/día) Montevideo	(Persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más	(Persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5	5 % con menores ingresos	5 % con mayores ingresos
Gasto en pesos uruguayos para el total (valores corrientes)	44,4	58	37,5	30,5	19,5	30,5	42,2	60,5	86,0	12,2	104
Porcentaje de ultraprocesados/gasto alimentario	28,4	32,5	26,4	24,0	23,8	26,6	29,1	32	32,7	20,7	31,1

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

EN SÍNTESIS

Los hogares uruguayos destinaron en el período 2016-2017 146 pesos por persona por día para alimentos y bebidas, y esto representa un 24,7 % de los gastos del hogar. Hay grandes diferencias por nivel de ingresos: los hogares de menores ingresos gastaron menos dinero en este rubro, pero este representó un porcentaje mucho mayor dentro de los gastos totales de estos hogares que en los de mayores ingresos.

Por otra parte, el dinero invertido en este rubro crece en la medida que crece el ingreso del hogar. En cambio, en la medida que crece el ingreso del hogar, representa un menor porcentaje dentro de sus gastos.

La carne de vaca, pollo, cerdo y cordero representó casi la quinta parte del gasto en alimentos y

bebidas (18 %), seguida por comidas y bebidas fuera del hogar (16 %), donde se halló la mayor diferencia en el gasto según nivel de ingresos. Luego, los hogares destinaron un 11 % de su gasto en alimentos a panes, galletas, alfajores y productos de pastelería y un 9 % a leches y derivados.

Los productos UP representaron casi un 30 % del gasto en alimentos y bebidas a nivel país. Si bien el consumo aparente es universal, en la medida que el hogar dispone de mayores ingresos usa más dinero para adquirir estos productos. Los hogares pertenecientes al 5 % del extremo de mayores ingresos dedicaron nueve veces más dinero que los del 5 % menos favorecido.

CAPÍTULO 2. CONSUMO APARENTE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN URUGUAY

En este capítulo se analiza el consumo aparente de alimentos y bebidas en los hogares según criterios preestablecidos y detallados en el apartado sobre metodología. Se identifican y analizan las fuentes de energía y nutrientes, estableciéndose el aporte de cada fuente al total.

El consumo aparente de nutrientes y su composición se relacionan con los cambios dietarios, que pueden tener un impacto positivo o negativo en los riesgos nutricionales asociados al consumo de alimentos (33).

Esta información permite describir el aporte porcentual que cada grupo alimentario realiza a la energía total, la distribución de macronutrientes y el aporte de micronutrientes de interés para el total de hogares y según región y nivel socioeconómico de los hogares.

Asimismo, en este capítulo se prioriza el análisis del consumo aparente de nutrientes que se asocian con mayor prevalencia de ENT y cómo repercute en el gasto que realizan los hogares. Esto, además, contribuye a identificar la situación de consumo de nutrientes críticos en relación con recomendaciones internacionales.

2.1 CONSUMO APARENTE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN LOS HOGARES

Del análisis del consumo de alimentos sólidos y bebidas se desprende que los primeros proporcionaron en el período estudiado el 89 % de la energía consumida por persona, mientras que las bebidas aportaron el 11 % restante (Tabla 1).

Tabla 8. Consumo aparente de alimentos y bebidas (g/ml) por persona según región y quintil de ingresos

	Región				Nivel socioeconómico				
	Total	Montevideo	Interior urbano (localidades de 5000 habitantes y más)	Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5
Alimentos (g)	954,5	958,6	950,4	955,6	705,4	876,3	966,6	1087,7	1260,1
Alimentos (kcal)	2059	2038	2053	2125	1639	1937	2101	2308	2501
Bebidas (ml)*	674,4	738,0	652,2	583,6	387,4	572,1	689,6	826,0	1046,1
Bebidas (kcal)*	255	262	251	253	185	241	254	293	335
Gramos totales	1628,9	1696,7	1602,5	1539,2	1092,9	1448,4	1656,2	1913,7	2306,1
Calorías totales	2315	2299	2304	2378	1824	2178	2355	2602	2836
% de kcal de alimentos	89,0	88,6	89,1	89,4	89,8	88,9	89,2	88,7	88,2
% de kcal de bebidas	11,0	11,4	10,9	10,6	10,2	11,1	10,8	11,3	11,8

*Se incluyen refrescos, jugos, agua y bebidas alcohólicas adquiridos por los hogares.
Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Se halló una pequeña variación según región, 11,4 % de las calorías consumidas en la capital provienen de bebidas, mientras que en el interior se ubicó en 10,6 %. También se halló diferencia según el nivel de ingresos del hogar, en la medida que el ingreso del hogar fue mayor, se consumió mayor porcentaje de calorías a partir de bebidas.

Asimismo, el consumo en gramos crece en la medida que crece el ingreso del hogar. En el quinto quintil hay un consumo en gramos que es 78 % mayor al del primer quintil (Tabla 8).

2.2 CONSUMO APARENTE MEDIO DE CALORÍAS, DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES, APORTE DE FIBRA Y HIERRO PARA EL TOTAL DE LOS HOGARES, SEGÚN REGIÓN Y NIVEL DE INGRESOS

El consumo calórico aparente para el total país fue de 2315 kilocalorías. Se halló que en las localidades más pequeñas y áreas rurales el consumo calórico fue mayor (2378 kcal) que en el resto de las localidades del interior del país (2304 kcal) e incluso que en Montevideo (2299 kcal), donde se encontró la menor media de consumo calórico.

El consumo calórico aparente en todos los casos fue mayor al requerimiento estimado para la población. Para el total país el consumo fue 8,3 % mayor al requerido (tomando como normal entre 90 y 110 %), alcanzando 10,5 % de sobreconsumo en las localidades pequeñas y zonas rurales.

Del análisis según nivel de ingresos se desprende que la población del primer quintil y la del quinto quintil tienen un consumo aparente de 1823 y 2838 kilocalorías respectivamente.

A los efectos de conocer el consumo aparente de las poblaciones con ingresos extremos, se estimó el consumo de energía en el 5 % de menores y de mayores ingresos. El 5 % de menores ingresos consumió 1576 kilocalorías, mientras que en el 5 % de mayores ingresos se alcanzaron las 3016 kilocalorías. Este consumo aparente no permitiría que el extremo más pobre de la distribución de ingresos cubra sus requerimientos de energía, cubriría solamente el 86,5 % del requerimiento estimado para este grupo poblacional. En cambio, en el extremo de mayo-

res ingresos se dio un sobreconsumo de calorías, alcanzando 152,3 % del requerimiento estimado.

La distribución calórica no presentó variaciones importantes según región y, según la recomendación para la población uruguaya, resultó mayor a la recomendación en grasa (33,5 %), adecuado en proteínas (14,8 %) y bajo en carbohidratos (51,7 %).

Es destacable que las calorías aportadas por las grasas en el quinto quintil representaron un 36,2 % de las calorías totales.

Se aprecian diferencias según nivel de ingresos: en el quintil de menores ingresos hubo mayor porcentaje de calorías provenientes de carbohidratos; en cambio, en el quintil de mayores ingresos se obtuvo mayor porcentaje de calorías a partir de proteínas y grasa.

El consumo aparente de fibra alimentaria se encuentra muy por debajo de la recomendación (6,3 gramos a nivel país) para todas las regiones y niveles socioeconómicos. Se encontró una diferencia en el consumo de este nutriente en función de los ingresos del hogar. En la medida que aumenta el ingreso del hogar, aumenta el consumo, pasando de 4 gramos en el primer quintil a 9,4 gramos en el quinto (3,3 % en el 5 % de menores ingresos frente a 12 % en el 5 % de mayores ingresos).

En la estimación del consumo aparente de hierro se dio una situación similar a la del de fibra. En hogares con mayor nivel de ingresos se halló un mayor consumo de este mineral. La estimación de la media de hierro ingerido fue de 13,9 miligramos a nivel país, siendo este valor suficiente para cubrir el requerimiento de todos los grupos poblacionales excepto mujeres de 14 a 50 años, ya que su requerimiento es mayor. Este mineral no presentó diferencias en el consumo según regiones estudiadas. En cambio, se pudo establecer una variación en el consumo aparente entre el primer quintil (10,7 mg) y el quinto (18,2 mg). El análisis en los ingresos extremos muestra que el 5 % de mayores ingresos duplica el consumo de este mineral respecto del 5 % de menores ingresos (20,9 y 9,4 mg respectivamente), quienes estarían expuestos a no cubrir su necesidad de hierro (Tabla 9).

El calcio presentó un consumo aparente medio de 646,9 miligramos para el total del país. Este con-

Tabla 9. Consumo aparente por persona según región y nivel de ingresos

	Metas nutricionales (persona/día)**	Consumo aparente (persona/día) Total país	Consumo aparente (persona/día) Montevideo	Consumo aparente (persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más	Consumo aparente (Persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	5 % con menores ingresos	20 % con menores ingresos	5 % con mayores ingresos	20 % con mayores ingresos
Calorías aportadas por alimentos y bebidas (1)		2315	2299	2304	2378	1576	1823	3016	2838
Calorías adquiridas en relación con la necesidad esperada (%)	90 - 110	118,3	117,5	118,2	120,5	86,5	95,6	152,3	142,9
Proteínas (%) (1)	10 - 15	14,8	15,0	14,9	14,1	14,1	14,2	15,9	15,5
Hidratos de carbono (%) (1)	55 %-65	51,7	50,8	52,0	52,8	57,8	55,0	47,7	48,3
Grasas totales (%) (1)	20 - 30	33,5	34,2	33,2	33,1	28,1	30,7	36,4	36,2
Ácidos grasos saturados (AGS) (%) (1)	≤10 %	11,8	12,0	11,8	11,6	10,5	11,2	11,4	12,0
Sal (g) (1)	5	8,3	7,5	8,7	9,4	6,3	7,8	9,2	8,6
Sodio (mg) (1)	< 2000	3337,5	3001,6	3484,5	3741,1	2500,7	3107,1	3686,0	3455,0
Fibra total (g) (1)	**mínimo 19	6,3	6,6	6,0	6,1	3,3	4,0	12,0	9,4
Hierro (mg) (1)	**mínimo 7mg	13,9	13,9	13,8	14,0	9,4	10,7	20,9	18,2
Ácido fólico (mcg)	**** mínimo 120	493,8	462,0	502,4	546,1	436,0	474,4	490,6	489,1
Potasio (mg)	3510 ***	1900,4	1856,9	1945,8	1884,8	1279,5	1474,5	2667,9	2318,5
Relación Na/K		0,6	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7
Calcio (mg) (1)	**mínimo 700	646,9	680,9	625,2	623,6	401,9	466,7	1014,1	888,4

VCT: valor calórico total. **Corresponde al valor inferior para todos los grupos poblacionales a partir de los 2 años. ***Recomendación para adultos. La OMS sugiere que para los niños la cantidad recomendada para adultos debe reducirse para que sea proporcional a las necesidades energéticas del niño (34). ****EAR µg/d para niños mayores de 2 años (35). Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

sumo no sería suficiente para satisfacer la necesidad de este mineral para ninguna edad. Por región se establece una marcada diferencia de 55 miligramos: en la capital el consumo aparente es de 680,9 miligramos, mientras que en el interior solamente alcanza 625 mg. También se presentó diferencia en el consumo según el ingreso del hogar. En los hogares pertenecientes al 5 % de menores ingresos el consumo aparente permitió cubrir aproximadamente la mitad del requerimiento, mientras que los hogares pertenecientes al 5 % más favorecidos económicamente se acercaron más a cubrir su requerimiento (401,9 mg y 1014,1 mg respecti-

vamente). Sin embargo, y dado que el requerimiento de este mineral varía con la edad, hay rangos de edad que no reciben suficiente calcio (Tabla 9).

2.3 CONSUMO APARENTE DE NUTRIENTES Y PRODUCTOS ASOCIADOS A ENT

2.3.1 Consumo aparente medio de grasas saturadas, sodio y potasio por persona para el total de los hogares, según región y nivel de ingresos

El aporte de calorías a partir de grasa saturada fue superior a la recomendación y similar en las regiones

Tabla 10. Consumo aparente por persona de productos ultraprocesados según región y quintil de ingresos

Ultraprocesados	Región				Nivel socioeconómico				
	Total	Montevideo	Interior urbano (localidades de 5000 habitantes y más)	Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 4
Gramos	385	453	362	287	195	297	382	511	649
Calorías	596	687	562	473	333	472	599	787	934
% de kcal en el total de consumo aparente	25,8	30,1	24,0	20,4	18,4	23,0	26,7	30,8	33,7
Densidad energética	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7	1,6	1,6	1,5	1,4

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

estudiadas. En cambio, se halló diferencia según nivel de ingresos del hogar. En los hogares de mayores ingresos el consumo fue más alto, ya que un 12 % de las calorías ingeridas provino de grasas saturadas, mientras que en los hogares del primer quintil la energía a partir de dicho nutriente alcanzó un 11,2 %.

Resulta especialmente importante mencionar que la estimación del consumo de sal alcanzó los 8,3 gramos por persona, lo que representa 3337,5 miligramos de sodio para el total del país. Este consumo es 66 % mayor al consumo máximo recomendado por la OMS. El consumo fue alto para todas las regiones analizadas, encontrándose en Montevideo el menor consumo (7,5 g de sal, 3001,6 mg de sodio). En las localidades pequeñas y áreas rurales se observó el mayor consumo (9,4 g de sal, 3741,1 mg de sodio). En las localidades de 5000 habitantes y más el consumo fue de 8,7 gramos de sal (3484,5 mg de sodio).

Cuando se analiza el aporte cada 1000 kilocalorías, el consumo aparente de sodio es de 1441,9 miligramos a nivel país, constatándose que el menor consumo también es en la capital.

Se identificó un consumo muy elevado de sal en los hogares pertenecientes al 5 % de mayores ingresos. Este consumo fue casi 50 % mayor respecto de los hogares pertenecientes al 5 % de menores ingresos (9,2 g de sal, 3686 mg de sodio, y 6,3 g de sal, 2500,7 mg de sodio, respectivamente).

Al determinar el consumo comparativo por cada mil calorías se obtuvo que el 5 % de menores ingresos consumió 1586,7 miligramos de sodio cada mil calorías y el 5 % de mayores ingresos consumió 1227 miligramos de sodio cada mil calorías.

2.3.2 Consumo aparente de productos ultraprocesados

A nivel país, estos productos aportaron un 25,8 % de la energía consumida, es decir, una de cada cuatro calorías ingeridas por la población tuvieron como fuente un producto UP.

Según la región, se observa que el mayor consumo se dio en Montevideo, siendo la energía proveniente de este grupo 6 % superior al registrado en el interior urbano y 10 % superior que en las localidades pequeñas y zonas rurales (30,1 %, 24,0 % y 20,4 % respectivamente).

Al analizarlo por quintil de ingresos, se halló que al incrementar el nivel de ingresos también aumenta el consumo aparente de productos ultraprocesados. Resulta especialmente llamativo que el quintil de mayores ingresos haya triplicado el consumo en gramos y calorías provenientes de estos productos con respecto al quintil de menores ingresos (195,4 g/332,7 kcal, 648,8 g/934,3 kcal, respectivamente).

La población de menores recursos económicos consumió una de cada cinco calorías a partir de

estos productos, mientras que en el otro extremo de la distribución de ingresos se consumió una de cada tres calorías con este origen. En este caso, el mayor acceso a recursos parece favorecer una alimentación de menor calidad desde el punto de vista nutricional (Tabla 10).

La densidad calórica de estos productos fue de 1,5 kilocalorías por gramo, lo que indica que son productos con concentración energética alta.

2.4 CONSUMO APARENTE MEDIO DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN GRAMOS, CALORÍAS Y PORCENTAJE DE CALORÍAS APORTADO POR CADA GRUPO SEGÚN TOTAL DE LOS HOGARES Y REGIÓN

La clasificación de alimentos según grupos deja clara la relevancia que tiene el aporte aparente de energía a partir de panes, galletas, alfajores y productos de pastelería; arroz, fideos, harinas y otros cereales; y aceites, grasas y oleaginosas. Estos tres grupos sumados aportaron un 47,6 % de la energía consumida.

El cuarto lugar lo ocupa el grupo carne de vaca, pollo, cerdo y cordero y el quinto, leches y derivados (9,7 % y 9,4 % respectivamente). A continuación, se posicionó el grupo de azúcar y dulces, con 6,5 %, y luego comidas y bebidas fuera del hogar, con 6 %.

Estos siete grupos alcanzaron de forma conjunta el 79,2 % del total de energía consumida por los hogares uruguayos, lo que se observa en todas las regiones. Existe mayor consumo aparente de los primeros seis grupos mencionados en localidades pequeñas y zonas rurales. En cambio, el grupo comidas y bebidas fuera del hogar (séptimo según aporte aparente de calorías), aportó mayor porcentaje de energía en la capital (7,2 %).

El consumo aparente de pescado, verduras y frutas resultó menor al estimado como necesario para alcanzar las recomendaciones de ingesta del MSP. El consumo aparente de pescado fue de solo 7,3 gramos por día a nivel país, lo que representa un consumo semanal de 51,1 gramos. Las guías de consumo de referencia para la población uruguaya elaboradas por el MSP y la Escuela de Nutrición re-

comiendan un consumo de entre 160 a 400 gramos semanales, dependiendo de la edad (10).

El consumo aparente de frutas se estimó en 103,3 gramos por persona por día, hallándose el máximo en Montevideo, con 116,9 gramos, y el mínimo en las localidades pequeñas y zonas rurales, con 90,9 gramos. Se comportó de forma similar el consumo de verduras, que fue de 108,8 gramos a nivel país, con el máximo consumo en la capital (117,5 g) y el mínimo en localidades pequeñas y zonas rurales (104,5 g) (Tabla 11).

El consumo aparente de frutas y verduras representó 212 gramos, lo cual es menor a la mitad de los gramos de consumo recomendados.

El Gráfico 3 muestra el consumo aparente de los principales grupos de alimentos. Si bien los tres principales grupos aportantes de energía (panes, galletas, alfajores y productos de pastelería; arroz, fideos, harinas y otros cereales; y aceites, grasas y oleaginosas) fueron compartidos en ambos extremos de la escala de ingresos, el consumo ocurrió en proporciones diferentes. En el primer quintil estos grupos fueron responsables del 54,8 % de la energía aparentemente consumida; en cambio, en el último quintil el aporte fue considerablemente menor (39,2 %). Asimismo, en estos hogares un 10,2 % de la energía provino del grupo comidas y bebidas fuera del hogar y este valor triplica al hallado en el primer quintil.

El consumo aparente de todos los tipos de carne con excepción de la de pescado se ubicó en torno a un 10 % de las calorías y no tuvo variación según nivel de ingresos del hogar. El consumo aparente del grupo leches y derivados tuvo un aporte energético de un 9,4 % de las calorías.

Un aspecto interesante para señalar es el muy bajo consumo de frutas y verduras, siendo levemente mayor en el quintil de mayores ingresos, pero sin representar un consumo que se acerque a las recomendaciones de ingesta. En contraste, el consumo de bebidas alcohólicas fue mayor al máximo recomendado.

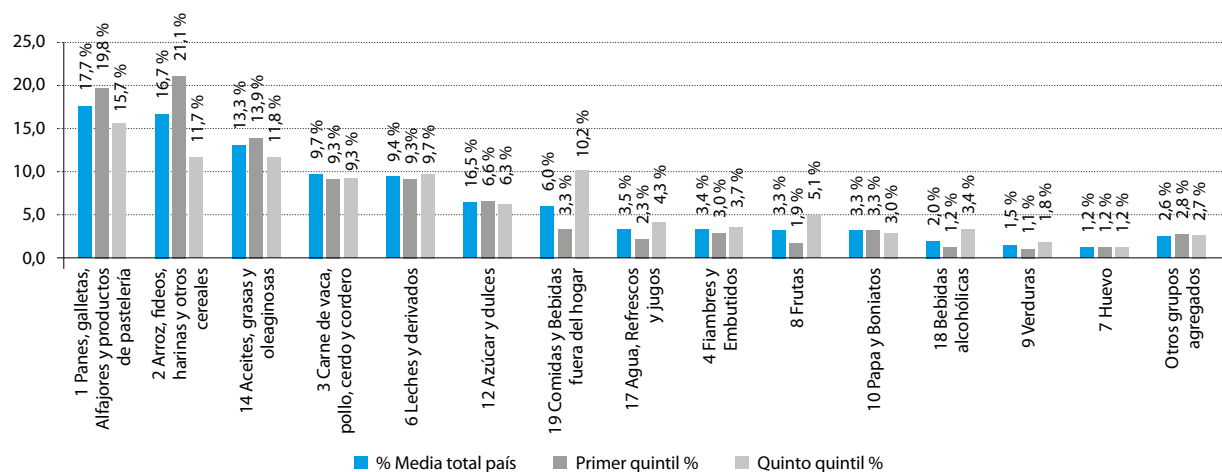
Tomando en cuenta solo las calorías aportadas por refrescos, jugos y demás bebidas sin alcohol, el menor consumo se registró en las localidades

Tabla 11. Consumo aparente de grupos de alimentos por persona, según región

	Consumo aparente (persona/día) Total país			Consumo aparente (persona/día) Montevideo			Consumo aparente (persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más			Consumo aparente (persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales		
	g	kcal	%	g	kcal	%	g	kcal	%	g	kcal	%
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	129,2	409	17,7	117,0	389	16,9	135,0	420	18,2	142,4	429	18,0
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	112,1	387	16,7	102,7	355	15,4	114,5	392	17,0	127,7	448	18,8
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	123,5	224	9,7	113,6	195	8,5	132,2	240	10,4	124,3	252	10,6
4 Fiambres y embutidos	29,2	79	3,4	31,2	79	3,4	29,0	81	3,5	25,2	74	3,1
5 Pescados	7,3	10	0,5	9,1	13	0,6	6,6	9	0,4	4,7	7	0,3
6 Leches y derivados	269,5	217	9,4	256,8	223	9,7	275,0	211	9,2	285,0	221	9,3
7 Huevos	17,9	28	1,2	18,7	29	1,3	18,2	28	1,2	15,4	24	1,0
8 Frutas	103,3	77	3,3	116,9	88	3,8	95,7	71	3,1	90,9	68	2,8
9 Verduras	108,8	34	1,5	117,5	36	1,6	102,6	32	1,4	104,5	33	1,4
10 Papas y boniatos	73,3	76	3,3	64,6	74	3,2	76,2	75	3,3	86,3	79	3,3
11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	3,3	9	0,4	3,0	8	0,4	3,5	9	0,4	3,4	10	0,4
12 Azúcar y dulces	46,9	150	6,5	48,6	150	6,5	44,4	144	6,2	49,6	167	7,0
13 Sal, caldos y sopas concentradas	3,3	0,2	0,0	2,5	0,1	0,0	3,6	0,2	0,0	4,6	0,2	0,0
14 Aceites, grasas y oleaginosas	37,1	307	13,3	37,0	300	13,1	36,8	306	13,3	38,1	323	13,6
15 Yerba, café, té y cocoa en polvo	23,3	8	0,3	20,2	6	0,3	24,4	8	0,4	27,4	10	0,4
16 Otros alimentos	28,4	30	1,3	31,9	38	1,7	26,8	25	1,1	24,2	23	1,0
17 Agua, refrescos y jugos	404,6	82	3,5	478,8	91	4,0	379,9	80	3,5	295,8	64	2,7
18 Bebidas alcohólicas	32,9	47	2,0	38,6	57	2,5	28,0	39	1,7	32,2	41	1,7
19 Comidas y bebidas fuera del hogar	71,9	138	6,0	87,0	167	7,2	66,1	128	5,6	51,4	98	4,1
20 Programas sociales	3,1	3	0,1	1,1	1	0,0	3,9	4	0,2	6,0	7	0,3
Total	1628,9	2315	100,0	1696,7	2299	100,0	1602,5	2304	100,0	1539,2	2378	100,0

Nota: Los nombres de los grupos se modificaron únicamente para simplificar la lectura. Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Gráfico 3. Grupos de alimentos según porcentaje del aporte energético en el primer y el último quintil de ingresos, ordenados según la media de consumo



Nota: Otros grupos agregados incluye: 5 Pescados; 11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas; 13 Sal, caldos y sopas concentradas; 15 Yerba, café, té y cocoa en polvo; 16 Otros alimentos; 20 Programas sociales. Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

pequeñas y zonas rurales (2,9 % de las calorías) y el mayor fue en Montevideo con el 4,4 %. Esto representa una media de consumo aparente de 177 mililitros diarios por persona, alcanzando los 210 mililitros en la capital.

El análisis por nivel de ingresos muestra que el consumo en mililitros es mayor en la medida que el hogar tiene más dinero disponible, alcanzando 318 mililitros en el quintil de mayores ingresos, lo que equivale a 130 calorías por persona por día (Tabla 12).

Tabla 12. Consumo aparente por persona de refrescos y jugos, panes y galletas, y alfajores y productos de pastelería, según región y quintil de ingresos

	Región				Nivel socioeconómico				
	Total	Montevideo	Interior urbano (localidades de 5000 habitantes y más)	Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5
Refrescos y jugos (ml)	176,8	210,1	165,8	127,3	74,8	131,5	174,4	242,7	318,4
Refrescos y jugos (kcal)	85	95	83	66	43	68	87	117	130
% kcal de refrescos para el total	3,8	4,4	3,7	2,9	2,3	3,5	4,1	4,8	5,0
Panes y galletas (g)	103,3	88,9	110,1	119,0	108,7	103,1	105,5	101,4	94,7
Panes y galletas (kcal)	290	260	306	317	285	281	301	297	287
% kcal de panes y galletas para el total	11,1	10,1	12,1	12,1	14,1	11,1	11,1	10,1	9,1
Alfajores y productos de pastelería (g)	29,0	32,3	27,4	25,4	18,3	23,3	30,2	36,8	42,0
Alfajores y productos de pastelería (kcal)	129	142	122	118	82	106	136	163	180
% kcal de alfajores y productos de pastelería para el total	4,1	5,1	4,1	3,1	3,1	3,1	4,1	5,1	5,1

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

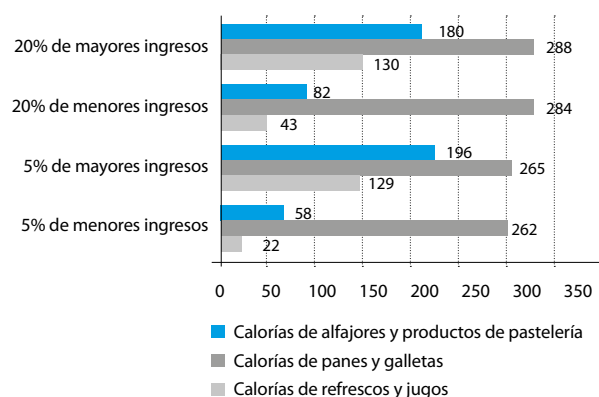
El grupo panes y galletas presenta un aporte calórico similar en los diferentes quintiles de la distribución de ingresos. En cambio, aporta 20 % más de la energía en localidades pequeñas y zonas rurales respecto de Montevideo. (Tabla 12)

Existe una marcada diferencia por quintiles de ingreso en el aporte energético a partir de “alfajores y productos de pastelería”, la energía recibida desde este grupo en el quinto quintil duplica a la recibida en el primer quintil (Tabla 12).

El Gráfico 4 muestra la cantidad de calorías que provinieron de tres grupos de alimentos según los extremos de la escala de ingresos y permite constatar que la cantidad de calorías proveniente de panes y galletas fue similar, pero, en cambio, marca amplia diferencia en las que provinieron de refrescos y de alfajores y productos de pastelería.

El 5 % de mayores ingresos recibió cinco veces más energía a partir de refrescos que el 5 % de menores ingresos. Cuando se comparan las calorías recibidas desde alfajores y productos de pastelería, se da una situación similar: los del extremo de mayores ingresos recibieron cuatro veces más energía proveniente de este grupo que los del extremo inferior.

Gráfico 4. Media de aporte aparente de calorías por persona de refrescos y jugos, panes y galletas y alfajores y productos de pastelería, según nivel de ingresos de los hogares



Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENIGH 2016-2017 (INE, 2021).

EN SÍNTESIS

El consumo calórico aparente fue aproximadamente 10 % mayor que el punto más alto del rango considerado adecuado.

Con independencia de lo anterior, las personas residentes en los hogares pertenecientes al 5 % de menores ingresos tuvieron un consumo calórico insuficiente para cubrir la necesidad de energía estimada necesaria. En cambio, en el extremo opuesto de la distribución de ingresos, el 5 % de mayores ingresos tuvo un consumo aparente casi 50 % mayor al estimado como necesario.

La distribución de las calorías se distanció de las recomendaciones nacionales al constatare que fue alta en grasas y baja en carbohidratos, con un consumo elevado de grasas saturadas. En promedio, el 80 % de las calorías provinieron de siete grupos de alimentos, independientemente del lugar de residencia y el nivel de ingresos.

El consumo aparente de frutas, verduras y pescado fue insuficiente en todas las regiones y niveles socioeconómicos. Sin embargo, los hogares de mayores ingresos duplicaron el consumo de quienes se encuentran en el primer quintil de ingresos. El consumo de calcio y hierro fue mayor en la medida que el ingreso del hogar era más alto. El consumo de ambos minerales en los hogares de mayores ingresos duplicó lo hallado en los de menores ingresos.

El consumo aparente resultó alto en sodio, 40 % mayor que el tope de consumo recomendado por la OMS, y bajo en potasio, no llegando a cubrir la recomendación de consumo, y resultando, además, en una relación desfavorable entre estos minerales.

En las localidades más pequeñas y las zonas rurales se halló el mayor consumo de calorías y de sal.

Resultó relevante en los hogares de Montevideo, especialmente del quintil de mayores ingresos, el aporte aparente de energía proveniente de comidas fuera del hogar. Por otra parte, en Montevideo se halló el menor consumo calórico y la ingesta de fibra fue mayor que en las otras regiones.

Los productos UP representaron la cuarta parte de las calorías diarias consumidas. Para quienes residen en Montevideo y en los hogares de mayores ingresos este aporte fue aún mayor.

CAPÍTULO 3. EVOLUCIÓN DEL CONSUMO APARENTE, PRÁCTICAS Y GASTO ALIMENTARIO DE LOS HOGARES

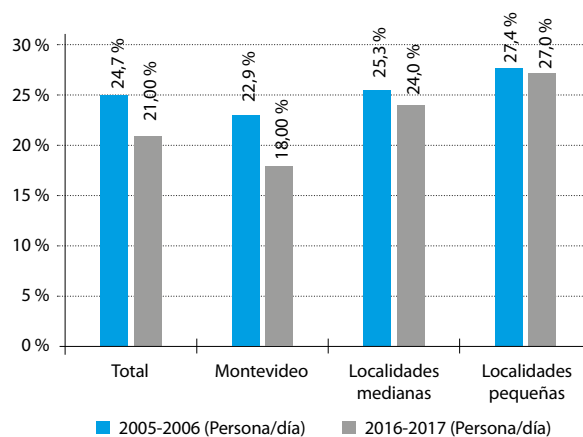
En este capítulo se analiza, en primer lugar, qué porcentaje del ingreso económico de los hogares se destinó a la compra de alimentos y bebidas en relación con la edición anterior de la ENGIH e incluso con estudios previos a la edición 2005-2006. En segundo lugar, se analiza cuáles han sido los principales cambios en el consumo aparente y en el cumplimiento de las metas nutricionales nacionales, así como la evolución de hábitos y patrones alimentarios de las familias uruguayas.

3.1 EVOLUCIÓN DEL PORCENTAJE DE LOS GASTOS DEL HOGAR DESTINADO A ALIMENTOS Y BEBIDAS

En este apartado se incluye el análisis comparativo con datos publicados por el INE en el informe ENGIH 2005-2006. Al igual que en esa edición, en 2016-2017 los alimentos y bebidas representaron proporciones diferentes dentro del gasto total mensual según el lugar de residencia. La porción del gasto total que se destinó a alimentos se mantuvo entre los dos períodos en las localidades medianas y pequeñas, pero tuvo un aumento pronunciado en los hogares de Montevideo (Gráfico 5).

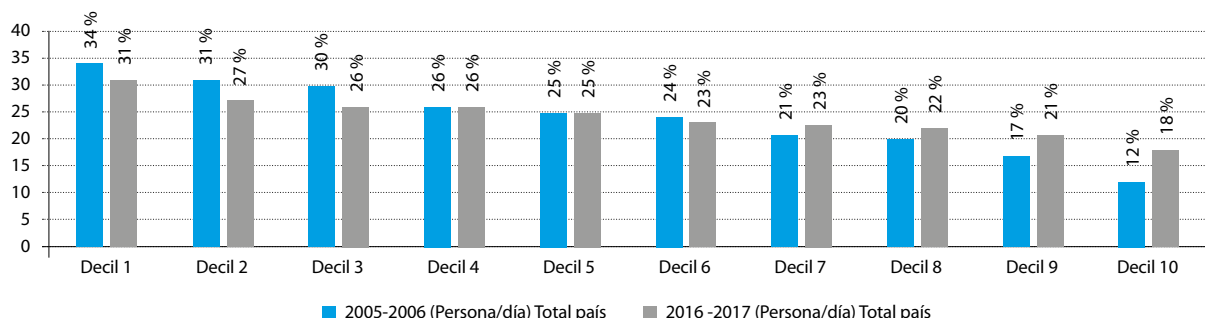
A su vez, el análisis realizado muestra que el porcentaje del gasto destinado a la compra de alimentos y bebidas aumentó cuatro puntos porcentuales entre ambas ediciones para todo el país (Gráfico 5).

Gráfico 5. Gasto destinado a alimentos y bebidas por persona por día, en porcentaje, para el total país, según región y año (incluye valor locativo)



Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

El análisis del porcentaje de gasto destinado a alimentos y bebidas por decil de ingresos muestra cambios, tanto en los de menores como en los de mayores ingresos. Los hogares del último decil destinaron un porcentaje menor a la compra de alimentos y bebidas que aquellos del primer decil. Sin embargo, el gasto en pesos fue seis veces mayor entre los primeros en relación con los de menores ingresos (Gráfico 6).

Gráfico 6. Gasto en alimentos y bebidas, en porcentaje, para el total país por persona por día, según decil de ingresos y edición de la ENGIH

Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

En los primeros deciles el porcentaje destinado a la compra de alimentos y bebidas descendió entre los dos períodos estudiados y ocurrió lo contrario entre aquellos hogares situados a partir del decil 7. Los hogares situados en el centro de la distribución según ingresos mantuvieron su estructura de gasto para este rubro (Gráfico 6).

3.2 EVOLUCIÓN DEL GASTO Y DEL COSTO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN LOS HOGARES

El informe 2005-2006 daba cuenta de que el ingreso per cápita era el principal condicionante de la ad-

quisición de alimentos y lo mismo se observa en la edición 2016-2017 (Tabla 13).

Al igual que en 2005-2006, la mayor proporción del gasto alimentario se destinó a la compra de carnes, pescado y huevos, seguidas por los panificados y cereales, y, en tercer lugar, por las comidas y bebidas fuera del hogar. Las frutas y verduras representaron un 10 % y al añadir los tubérculos este guarismo asciende dos puntos porcentuales. Los lácteos representaron un porcentaje menor del gasto en relación con el destinado a la compra de bebidas con y sin alcohol (Tabla 13).

Tabla 13. Evolución del porcentaje del gasto destinado a la adquisición de cada grupo de alimentos en hogares e todo el país, según edición de la ENGIH

Grupo de alimentos	ENGIH 2005-2006	ENGIH 2016-2017
	(%)	(%)
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	10,7	11,0
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	5,3	5,0
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	17,1	18,0
4 Fiambres y embutidos	3,8	5,0
5 Pescados	1,3	1,0
6 Leches y derivados	9,7	9,0
7 Huevos	1,5	1,0
8 Frutas	4,2	5,0
9 Verduras	5,6	5,0
10 Papas y boniatos	2,2	2,0

Grupo de alimentos	ENGIH 2005-2006	ENGIH 2016-2017
	(%)	(%)
11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	0,4	0,0
12 Azúcar y dulces	3,5	4,0
13 Sal, caldos y sopas concentradas	0,5	0,0
14 Aceites, grasas y oleaginosas	2,7	2,0
15 Yerba, café, té y cocoa en polvo	3,5	3,0
16 Otros alimentos	2,0	2,0
17 Agua, refrescos y jugos	6,9	8,0
18 Bebidas alcohólicas	2,9	2,0
19 Comidas y bebidas fuera del hogar	14,8	16,0
20 Programas sociales	1,5	0,0

Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Tabla 14. Evolución del porcentaje destinado a la adquisición de cada grupo de alimentos en los hogares, según nivel de ingresos y edición de la ENGIH

Grupo de alimentos	ENGIH 2005 -2006		ENGIH 2016 -2017	
	Gasto (persona/día) Quintil 1	Gasto (persona/día) Quintil 5	Gasto (persona/día) Quintil 1	Gasto (persona/día) Quintil 5
	%	%	%	%
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	13,5	8,4	14,0	9,0
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	6,9	4,5	6,0	4,0
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	16,2	13,8	22,0	14,0
4 Fiambres y embutidos	3,5	3,8	5,0	4,0
5 Pescados	0,8	1,6	1,0	2,0
6 Leches y derivados	10,0	9,2	10,0	8,0
7 Huevos	2,3	1,0	2,0	1,0
8 Frutas	2,7	4,4	4,0	5,0
9 Verduras	5,4	5,3	5,0	5,0
10 Papas y boniatos	3,5	1,4	3,0	2,0
11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	0,8	0,3	0,0	0,0
12 Azúcar y dulces	3,9	3,1	3,0	4,0
13 Sal, caldos y sopas concentradas	0,8	0,4	0,0	0,0
14 Aceites, grasas y oleaginosas	3,1	2,5	3,0	2,0
15 Yerba, café, té y cocoa en polvo	3,9	2,8	4,0	2,0
16 Otros alimentos	1,2	2,7	3,0	2,0
17 Agua, refrescos y jugos	3,9	7,9	6,0	8,0
18 Bebidas alcohólicas	1,5	3,9	1,0	3,0
19 Comidas y bebidas fuera del hogar	5,8	22,9	8,0	23,0
20 Programas sociales	10,4	0,0	0,0	0,0

Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Respecto al gasto en alimentos y bebidas según nivel de ingresos, la estructura general se mantuvo similar a la de 2005-2006, sin embargo, se observan algunas diferencias en relación con esa medición. Estas diferencias se identifican especialmente en los hogares del primer quintil de ingresos, donde se destinó un gasto mayor a la adquisición de productos como carnes, fiambres y embutidos, frutas, agua y refrescos sin alcohol y alimentos fuera del hogar (Tabla 14).

En los hogares del último quintil, los porcentajes del gasto experimentaron leves variaciones en

relación con lo observado en los hogares del primer quintil de ingresos (Tabla 14).

La estructura del gasto en alimentos y bebidas fue similar según lugar de residencia, aunque con algunas diferencias en relación con la medición anterior. En este sentido, el porcentaje destinado a la compra de carnes, fiambres y embutidos aumentó en todas las regiones estudiadas (Tabla 15).

También se constataron diferencias en relación con el porcentaje destinado a la adquisición de comidas y bebidas fuera del hogar. En 2005-2006 los hogares de Montevideo destinaban a ello un 50 %

Tabla 15. Evolución del porcentaje del gasto destinado a grupos de alimentos, según región y edición de la ENGIH

Año de aplicación	2005-2006			2016-2017			
	Grupo de alimentos	Gasto (persona/día) Montevideo	Interior localidades grandes	Interior localidades pequeñas	Gasto (persona/día) Montevideo	Gasto (persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más	Gasto (persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales
		%	%	%	%	%	%
Panificados y cereales *	16	17	17	15	16	17	
Leches y derivados	10	10	9	9	8	9	
Frutas, verduras y tubérculos*	12	12	13	12	12	13	
Carnes y embutidos*	19	24	24	22	26	27	
Comidas y Bebidas fuera del hogar	18	12	8	18	15	11	

*Se agruparon para que fuesen comparables. Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

más que los hogares de las localidades grandes y más del doble que las localidades más pequeñas. En la nueva edición de la ENGIH, estas diferencias disminuyeron claramente (Tabla 15).

3.3 EVOLUCIÓN DEL COSTO DE LA ALIMENTACIÓN

Los precios de la ENGIH 2005-2006 fueron actualizados a mayo de 2017, y se constató un aumento de 16 pesos corrientes por persona para el total del país. Existió, además, un aumento en el costo por gramo y caloría consumida, así como en el costo cada 1000 calorías (Tabla 16).

Tabla 16. Gasto alimentario, cantidad de alimentos adquiridos y consumo aparente de calorías por persona por día para el total de los hogares, según edición de la ENGIH

Concepto/Edición de la ENGIH	2005-2006*	2016-2017*
Gasto (\$/persona/día) valores constantes	55	146
Gasto (\$/persona/día) valores corrientes (mayo 2017)	130	146
Porcentaje del presupuesto de los hogares	20,7	24,7
Calorías totales (kcal)	2432	2361

Concepto/Edición de la ENGIH	2005-2006*	2016-2017*
Porcentaje de adecuación	114	118
Gasto por caloría consumida (\$*/kcal/día/persona)	0,05	0,06
Cantidades consumidas (g/ml)	1637,6	1628,9
Gasto por gramo consumido (\$*/g/día/persona)	0,08	0,09
Costo 1000 calorías	53	62

*Pesos constantes a valores de mayo de 2017. Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

3.4 LUGAR DE ADQUISICIÓN SEGÚN EDICIÓN DE LA ENGIH

En este apartado se incluye un breve análisis comparativo con base en los datos ya publicados por el INE en el informe ENGIH 2005-2006 y en el de los principales datos de la ENGIH 2016-2017.⁸

El lugar de adquisición de alimentos se mantuvo similar a lo observado en 2005-2006. Los super-

8 Informe completo disponible en https://www.ine.gub.uy/c/document_library/get_file?uuid=3b50400d-c42f-44e7-83a6-339f30798068&groupId=10181

mercados y los almacenes continuaron siendo las principales fuentes de adquisición, seguidos por los autoservicios. El análisis realizado por el INE entre ambas ediciones constata algunas variaciones, específicamente un descenso en el peso representado por almacenes y autoservicios, de 31,6 % a 24,2 %; un aumento del peso del supermercado, de 31,7 % a 36,7 %; un descenso de los negocios especializados (panaderías, carnicerías, etc.); y un aumento de otros como restaurantes, bares, pizzerías y heladerías. Las adquisiciones realizadas en las ferias vecinales alcanzaron aproximadamente un 5 % en ambas ediciones (11, 9).

En el interior del país los almacenes ocuparon en primer lugar y los supermercados el segundo, mientras que en Montevideo sucedió lo inverso. Las ferias vecinales tuvieron un peso más relevante en Montevideo que en el interior del país en ambas ediciones.

Según nivel de ingresos, se observa una clara tendencia mantenida entre los dos períodos: quienes pertenecen a los hogares más pobres realizaron la mayor parte de las adquisiciones en almacenes, a diferencia de quienes se encuentran en el último decil de ingresos, que se abastecieron principalmente en supermercados. Por otro lado, se destaca que fueron los hogares más pobres quienes menos productos adquirieron en las ferias vecinales (11,9).

3.5 TENDENCIA EN EL CONSUMO CALÓRICO TOTAL Y FÓRMULA CALÓRICA PARA EL TOTAL Y SEGÚN NIVEL DE INGRESOS

En términos calóricos, se observa un descenso de 117 calorías entre las dos ediciones, destacándose que esta disminución no se ve reflejada en el nivel de adecuación calórica. Por el contrario, esta mostró un aumento de 4 % en relación con la ENGIH 2005-2006. Esta diferencia puede deberse a la metodología empleada para establecer la media calórica de los hogares⁹ (Tabla 17).

9 A partir de la información proporcionada por la ENGIH 2005-2006 sobre la composición de los hogares según sexo, edad, actividad ocupacional primaria y secundaria,

La distribución de la fórmula calórica muestra pocas variaciones entre las dos últimas ediciones de la ENGIH, entre las que se destaca un aumento en el aporte de las proteínas a la dieta a expensas de un descenso de los hidratos de carbono. En ambas aplicaciones, las grasas totales superaron la recomendación poblacional sin observarse diferencias en el aporte que realizan los ácidos grasos saturados (Tabla 17).

Tabla 17. Consumo aparente por persona por día para el total país, según edición de la ENGIH

Año de aplicación	2005-2006	2016-2017
Calorías aportadas por alimentos y bebidas (kcal)	2432	2315
Calorías adquiridas en relación con la necesidad esperada (%)	114,0**	118,0
Proteínas (%)	13,0	14,8
Hidratos de carbono (%)	53,0*	51,7
Grasas totales (%)	34,0	33,5
AGS (%)	12,0	12,0

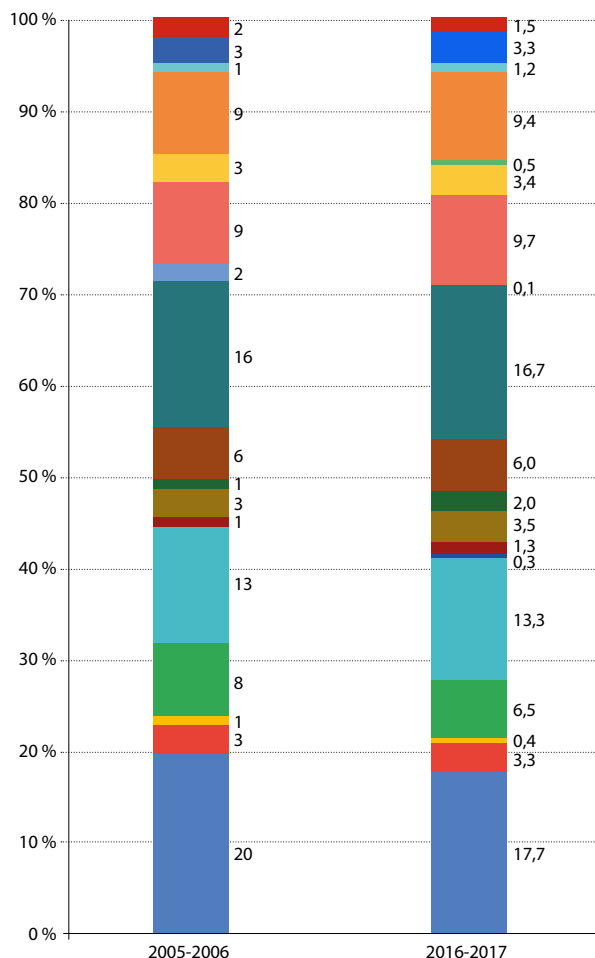
*Calculado por diferencia. **Este valor alcanzaría 119 % si se realizara con las nuevas metas para la población uruguaya del MSP. Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

3.6 EVOLUCIÓN DE LA COMPOSICIÓN DEL CONSUMO APARENTE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS DE LOS HOGARES DE TODO EL PAÍS

Del análisis para el total del país surge que si bien existen variaciones entre las dos ediciones de la ENGIH, estas no modifican la estructura general del consumo. Prácticamente el 80 % de las calo-

número de horas dedicadas a cada actividad, tipo de transporte y algunos supuestos realizados con base en información nacional, fueron estimadas las necesidades de energía de la población uruguaya urbana en 2125 kilocalorías. Actualmente se estima que el requerimiento calórico para la población uruguaya es de 2045 kilocalorías y se estimó la adecuación caso a caso (ver el apartado sobre metodología).

Gráfico 7. Evolución del porcentaje calórico de distribución, comparativo para el total del país, según edición de la ENGIH



- 1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
- 2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
- 3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
- 4 Fiambres y embutidos
- 5 Pescados
- 6 Leches y derivados
- 7 Huevos
- 8 Frutas
- 9 Verduras
- 10 Papas y boniato
- 11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas
- 12 Azúcares y dulces
- 13 Sal, caldos y sopas concentradas
- 14 Aceites, grasas y oleaginosas
- 15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
- 16 Otros alimentos
- 17 Agua, refrescos y jugos
- 18 Bebidas alcohólicas
- 19 Comidas y bebidas fuera del hogar
- 20 Programas sociales

Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

rías aparentemente consumidas provinieron de los mismos siete grupos de alimentos: panes, galletas, alfajores y productos de pastelería; arroz, fideos, harinas y otros cereales; aceites, grasas y oleaginosas; carne de vaca, pollo, cerdo y cordero; leches y derivados; azúcar y dulces; comidas y bebidas fuera del hogar (Gráfico 7).

La principal fuente de energía de la alimentación en los hogares, en términos porcentuales, continuó siendo el grupo de panificados, integrado por panes, galletas, alfajores y productos de pastelería, aunque su aporte descendió dos puntos.

Por otra parte, los únicos dos grupos que mostraron un cambio mayor a un punto porcentual en este período fueron el de panes, galletas, alfajores y productos de pastelería, y el de azúcares y dulces, que descendieron ambos en relación con la ENGIH 2005-2006. Los grupos que incrementaron su aporte porcentual a las calorías totales, pero con variación menor a 1 %, en los diez años transcurridos entre una y otra edición, fueron los grupos de las carnes, lácteos, refrescos y jugos, fiambres y embutidos, frutas, tubérculos y bebidas alcohólicas (Gráfico 7)

3.7 TENDENCIA EN EL CONSUMO DE CALORÍAS, ALIMENTOS Y NUTRIENTES DE INTERÉS PARA EL TOTAL DEL PAÍS SEGÚN EDICIÓN DE LA ENGIH Y NIVEL DE INGRESOS

3.7.1 Consumo energético

El consumo según nivel de ingresos se mantuvo prácticamente constante en los hogares del primer quintil, pero en aquellos del último quintil la ingesta calórica descendió prácticamente 300 kilocalorías. Sin embargo y a pesar de este descenso, entre los hogares de menores y mayores ingresos continúa existiendo una brecha de 1000 kilocalorías (Tabla 18).

Los gramos consumidos en ambas ediciones y por nivel de ingresos se mantuvieron en cifras similares, con un aumento leve en gramos y en calorías en los hogares del primer quintil (Tabla 18).

Tabla 18. Tendencia en el consumo calórico y en gramos/ml para el total del país, por nivel de ingresos y edición de la ENGIH

	ENGIH 2005-2006			ENGIH 2016-2017		
	Total país	Quintil 1	Quintil 5	Total país	Quintil 1	Quintil 5
Kilocalorías	2432	1796	3123	2315	1823	2836
Gramos/mililitros	1637,6	1003,0	2333,0	1628,9	1092,9	2306,1

Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

3.7.2 Consumo aparente de frutas y verduras

La cantidad de frutas y de verduras consumidas descendió 33 gramos en entre las dos últimas ediciones de la encuesta, situándose en la mitad de la recomendada, al superar apenas los 200 gramos por día (Tabla 19). En el caso de las verduras, la disminución fue mayor que la de frutas, 23 gramos versus 10 gramos.

El consumo tanto de frutas como verduras está influenciado por el nivel de ingresos de los hogares y es más marcado en el caso de las frutas. La brecha en el consumo entre el primero y el último quintil, si bien se ha mantenido, disminuyó notoriamente, pasando de una relación 5:1 a 4:1. De todas formas, los hogares con mayores ingresos se encuentran próximos a alcanzar la recomendación de 400 gramos diarios.

Para Montevideo se cuenta con información de la década de 1980, cuando las frutas y las verduras se mostraban agrupadas con los tubérculos. En esta serie se observa que el consumo aparente ha disminuido 155 gramos y que este descenso se ha dado en forma gradual pero sostenida (Tabla 19).

3.7.3 Consumo aparente de pescado

En relación con el consumo de pescado, históricamente bajo, en esta última edición mostró valores similares a los de la medición anterior. La tendencia de consumo se mantiene prácticamente incambiada por quintil de ingresos, así como la brecha entre los hogares según nivel de ingresos (tablas 19 y 21). El consumo en Montevideo con datos de la década del

ochenta señala que ha sido prácticamente el mismo en los últimos cuarenta años, con pequeñas variaciones entre las dos mediciones más recientes (Tabla 21).

3.7.4 Consumo aparente de carnes

Este grupo de alimentos aumentó su consumo aparente en el período estudiado. Sin embargo, son los hogares del primer quintil de ingresos quienes aumentaron su consumo y los de mayor ingreso los que lo disminuyeron. En 2005-2006 los últimos tenían un consumo dos veces y media mayor que aquellos hogares de menores ingresos, pero estas diferencias se redujeron de manera considerable (Tabla 19).

3.7.5 Consumo aparente de productos lácteos

El consumo de este grupo descendió prácticamente 50 mililitros y, tal como se observa en la evolución del consumo de frutas, este cambio se dio en los hogares de mayor poder adquisitivo, donde descendió 100 mililitros.

En 2005-2006 el consumo de lácteos en los hogares de mayor nivel adquisitivo prácticamente duplicó al del primer quintil, 221 y 394 mililitros respectivamente. Los datos de 2016-2017 señalan una caída importante en esta diferencia, 231,1 y 295 mililitros en el primer y el último quintiles de ingresos respectivamente (Tabla 19).

3.7.6 Consumo aparente de bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas duplicaron su aporte a las calorías totales en relación con 2005-2006, representando 1 y 2 % respectivamente, correspondiendo a un aumento de 23 kilocalorías por día por persona (Gráfico 8). Las cantidades de bebidas alcohólicas se mantuvieron prácticamente sin cambios y, como en otros grupos de interés, existe una clara diferencia en su consumo según nivel de ingresos de los hogares (Tabla 20).

Los datos reportados a partir de la edición 2005-2006 señalaban que los hogares de mayor nivel de ingresos tenían un consumo que cuadruplicaba al del primer quintil (Tabla 20).

En Montevideo, entre las últimas dos ediciones de la encuesta, el consumo de bebidas alcohólicas se mantuvo casi constante en términos de cantidades aparentemente consumidas, 42 y 38,6 mililitros respectivamente.

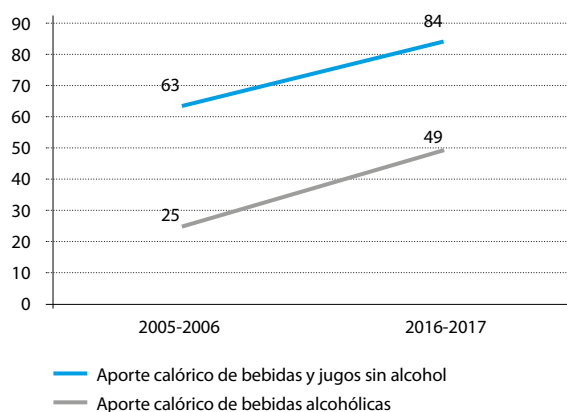
Los datos obtenidos en la edición 2016-2017, que muestran que se mantuvieron los volúmenes consumidos pero se incrementó el aporte calórico a las calorías totales, puede estar señalando un cambio en el tipo de bebidas alcohólicas adquiridas por los hogares.

3.7.7 Consumo aparente de bebidas y jugos sin alcohol

Este grupo aumentó menos de un punto porcentual en su aporte a las calorías totales, representando 21 kilocalorías por día. Sin embargo, estas, aunque pocas, corresponden a calorías provenientes de azúcares libres sin un aporte cualitativo a la dieta diaria (Gráfico 8 y Tabla 20).

El consumo de refrescos y jugos se incrementó para todo el país en 40 mililitros por día, y este aumento se observa en todos los hogares independientemente del nivel de ingresos. Sin embargo, en los hogares del último quintil el consumo de refrescos quintuplicó al de aquellos de menores ingresos (Tabla 20).

Gráfico 8. Evolución de las calorías por día por persona de las bebidas y jugos sin alcohol y las bebidas con alcohol, según edición de la ENGIH para el total de los hogares



Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Los productos que se incluyen en este grupo contienen calorías que provienen en general únicamente de azúcares refinados y aportan en promedio 40 kilocalorías cada 100 mililitros.

Tabla 19. Tendencia en el consumo aparente de alimentos y grupos de interés, para el total del país, por nivel de ingresos y año de relevamiento

	2005-2006			2016-2017		
	Total país	Quintil 1	Quintil 5	Total país	Quintil 1	Quintil 5
Frutas y verduras (g)	246,0	111,0	390,0	212,1	110,9	350,8
Lácteos (ml)	316,0	221,0	394,0	269,0	237,1	295
Frutas (g)	114,0	40,0	197,0	103,3	46,9	185,8
Verduras (g)	132,0	71,0	193,0	108,8	64,0	165,0
Carnes (g)	115,0	61,0	156,0	123,5	89,3	152,1
Pescado (g)	8,0	2,0	16,0	7,3	2,0	15,0

Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Tabla 20. Tendencia en el consumo aparente de bebidas con y sin alcohol para el total país, por nivel de ingreso y edición de la ENGIH

	2005-2006			2016-2017		
	Total país	Quintil 1	Quintil 5	Total país	Quintil 1	Quintil 5
Bebidas con alcohol (ml)	36,0	17,0	63,0	32,9	15,0	65,1
Refrescos y jugos sin alcohol* (ml)	137,0	51,0	258,0	176,8	74,8	318,4

*Incluye con y sin azúcares. Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Tabla 21. Tendencia en el consumo aparente (gramos netos por persona por día) en Montevideo en las últimas cuatro décadas

Año de estudio	1982-1983*	1994-1995**	2005-2006	2016-2017
Pescado (gramos/día)	10,0	16,0	11,0	9,0
Frutas, verduras y tubérculos (gramos/día)	455,0	394,0	354,0	299,0

* y **Con base en INE-CEPAL (1996). Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

3.7.8 Consumo aparente de sal

Antes de avanzar, es importante mencionar que se requiere una lectura diferencial para evaluar la tendencia en el consumo de sodio y azúcares libres, ya que estos nutrientes se pueden encontrar como parte de la formulación de productos procesados y ultraprocesados, y no únicamente como azúcar y sal como ingredientes culinarios que se agregan a las preparaciones en el hogar o como parte de alimentos procesados como mermeladas y otros similares (31). La evidencia nacional e internacional revela que su consumo genera, a su vez, un consumo excesivo de sal y azúcar y produce un perfil alimentario desfavorable (36, 37).

Los datos utilizados para realizar este análisis son los que se encuentran disponibles en el informe *Alimentos y bebidas en los hogares*, publicado por el INE en 2008.

En 2005-2006 la sal y el azúcar fueron analizados *per se* y no se tuvo en cuenta su aporte a partir de productos procesados y UP. El cambio en los patrones de consumo, que se evidencia en el hecho que un tercio de las calorías consumidas en el Uruguay proviene de productos UP, requiere un análisis más complejo, que incluya el consumo total de sal y azúcar independientemente de la fuente.

En marzo de 2022, en la presentación de los resultados preliminares del informe sobre consumo aparente de alimentos a partir de los datos de la ENGIH 2016-2017, se incluyó el análisis del aporte del total de azúcares libres, integrando también lo aportado por productos procesados y UP. Sin embargo, durante etapas posteriores de revisión de los aspectos metodológicos, surgió la necesidad de analizar con mayor profundidad el aporte de azúcares libres en estos productos, por lo que en el presente informe solo se analiza el aporte de azúcares del grupo de azúcares y dulces y no el de los azúcares libres totales. El análisis del consumo de azúcares libres totales será motivo de un informe adicional que se publicará posteriormente.

El análisis del consumo aparente de sal en la edición de la ENGIH 2005-2006 se realizó en dos etapas. En la primera se presentaron los datos aportados únicamente por la sal agregada a los

alimentos como tal o como caldos y sopas. Este consumo alcanzó los 5 gramos por día por persona para todo el país.

En 2011 se analizó el consumo aparente total de sodio y en este estudio se constató que alcanzó los 8,8 gramos de sal diarios, correspondiente a 3742 miligramos de sodio (38). El 40 % del sodio consumido provenía de uso discrecional,¹⁰ un 20 % de los panificados y un 11 % de alimentos ingeridos a partir de comidas fuera del hogar.

En la edición 2016-2017, en la que se incluyeron todos los alimentos adquiridos por los hogares, este consumo fue similar, 8,3 gramos por día por persona para todo el país, y, tal como se evidenció en el estudio de 2011, este consumo difiere según nivel de ingresos, siendo menor en los hogares donde estos son inferiores (primer quintil).

En estos últimos diez años descendió el consumo de panificados y el contenido de sal del pan flauta se redujo de 2 a 1,8 % lo que pudo influir en las cifras actuales de consumo de sodio total (39). También en este período se observaron aumentos en la adquisición de alimentos ingeridos fuera del hogar y en la adquisición de fiambres y embutidos, y se logró cuantificar el consumo de UP, los que alcanzaron prácticamente los 400 gramos al día para todo el país.

La bibliografía reciente manifiesta que el consumo de UP trae aparejada una ingesta mayor de sodio (40, 41, 42, 43, 44, 45). En este escenario, es necesario establecer la necesidad de realizar un estudio en profundidad de la fuente de sodio en los datos de la ENGIH 2016-2017 en relación con la de 2005-2006.

3.7.9 Consumo aparente de azúcares

El consumo de azúcares en 2005-2006 refiere al consumo de azúcares, dulces de corte, mermeladas y caramelos consumidos como tales y no contempla el azúcar proveniente de otros alimentos. Para poder realizar un comparativo con los datos obte-

10 Sal agregada tanto en la cocción de los alimentos como en la mesa para realzar el sabor en el plato preparado.

nidos en la última ENGIH se realiza a continuación el mismo nivel de análisis.

En 2016-2017 el consumo aparente a partir de azúcar y dulces alcanzó una media de 46,9 gramos, representando un 8,1 % de las calorías totales. Por otro lado, el consumo se mantuvo en ambos extremos de la distribución por ingresos de los hogares (Tabla 22). Se destaca que el consumo de azúcares y dulces en ambas ediciones fue similar, comportamiento que también se observa según nivel de ingreso en ambas evaluaciones. En 2005-2006 el consumo de azúcares provenientes de estas fuentes representó un 9 % de las calorías totales consumidas, equivalente a 52 gramos (Tabla 23).

Tabla 22. Tendencia en el consumo aparente de azúcares y dulces (gramos por día por persona) para el total del país, por nivel de ingreso y edición de la ENGIH

	ENGIH 2005-2006*			ENGIH 2016-2017**		
	Total país	Quintil 1	Quintil 5	Total país	Quintil 1	Quintil 5
Azúcar y dulces (g)	52,0	32,0	61,0	46,9	34,8	62,8

*Incluye: azúcar, dulce de corte, dulce de leche, mermeladas, miel, polen, propóleos, jalea real, caramelos, chicles, chupetines, chocolates.¹¹ **Además se incluyen helados y postres, flanes y gelatinas instantáneos (listos para el consumo o para preparar). Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

3.7.10 Consumo aparente de productos ultraprocesados

El informe de 2005-2006 no incluyó el consumo de estos productos como tales. Por este motivo el análisis comparativo no puede realizarse.

Tabla 23. Resumen del consumo aparente por persona por día para el total país, según edición de la ENGIH

	ENGIH 2005-2006	ENGIH 2016-2017
Calorías aportadas por alimentos y bebidas (kcal)	2432	2315
Calorías adquiridas en relación con la necesidad esperada (%)	114,0	118,0
Proteínas (%)	13,0	15,0
Hidratos de carbono (%)	53,0*	52,0
Grasas totales (%)	32,0	34,0
AGS (%)	12,0	12,0
Sal (g)	8,8**	8,3
Sal (g cada 1000 kcal)	2,1	3,6
Azúcar y dulces (%)****	9,0	8,1
Azúcar y dulces (g)****	54,7	46,9
Vegetales y frutas (g)	246,0	211,0
Pescado (g)	8,0	7,0

*Por diferencia. **Taroco (2011). ***INE (2008).

****Proveniente del grupo azúcares y dulces. Fuente: Procesamiento propio con base en informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008) y microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

EN SÍNTESIS

El presupuesto destinado a la compra de alimentos y bebidas aumentó en el período estudiado, pasando de la quinta a la cuarta parte del presupuesto de los hogares. Este aumento se dio a expensas de los hogares de Montevideo y en aquellos de mayor nivel de ingresos.

En los hogares de menor nivel de ingresos el porcentaje destinado a la compra de alimentos y bebidas descendió, sin embargo, continúa existiendo una brecha con aquellos de los últimos deciles de ingresos.

En 2016-2017 la ingesta calórica continuaba siendo excesiva y el aporte de los macronutrientes a las calorías totales seguía siendo excesivo en grasas totales y saturadas.

A partir del consumo de siete grupos de alimentos, la población uruguaya obtenía en 2016-2017 el 80 % de sus calorías, al igual que en 2005-2006, para todos los hogares sin importar el nivel de ingresos o el lugar de residencia.

11 Según el informe Los alimentos y las bebidas en los hogares. Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006, del INE (2008), p. 63.

En ambas ediciones se constató que el consumo está condicionado por el nivel de ingresos del hogar y, aun con los descensos mencionados en la ingesta aparente, son los hogares del último quintil quienes presentan un mejor perfil alimentario.

Los hogares de menores ingresos prácticamente mantuvieron constante la estructura de su consumo de alimentos y bebidas entre las dos ediciones estudiadas, constatándose algunas mejoras en la última edición en relación con la edición 2005-2006. Sin embargo, la brecha ya identificada con quienes residen en hogares con mayores ingresos es especialmente preocupante en los grupos de alimentos como frutas, verduras y pescados.

En el período estudiado se constatan descensos en el consumo de alimentos de especial interés para la salud de la población, como las frutas, las verduras y los lácteos, que son más pronunciados en los hogares de mayores ingresos. En contrapartida, los datos más recientes señalan que el consumo

de sal se mantuvo en cifras similares al indicado por los datos obtenidos en 2005-2006 y en ambos casos las cifras superan ampliamente lo recomendado. El consumo de pescado es insuficiente, situación que se mantiene desde hace más de cuarenta años.

Se incrementaron las calorías aportadas por las bebidas sin y con alcohol. En el caso de las primeras se identificó un aumento en la media de consumo y en el de las segundas esto ocurrió aun cuando las cantidades consumidas se mantienen, lo que puede indicar cambios en el tipo de bebidas incluidas en los hogares.

La tercera parte de las calorías provinieron para 2016-2017 de alimentos y bebidas definidos como UP, y, si bien Uruguay se encontraría en una situación más favorable que otros países de la región, se destaca que estos impactan en el perfil nutricional y lo tornan más desfavorable. Esta información muestra que el consumo aparente de los hogares uruguayos se asocia a un riesgo aumentado en el desarrollo de ENT.

CAPÍTULO 4.

EL GASTO Y EL CONSUMO EN HOGARES CON NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

En este capítulo se analizan el gasto y el consumo aparente de alimentos y bebidas solamente en hogares que tienen al menos un integrante menor de 5 años, como una aproximación a la realidad de estos y para lograr una comparación con el resto de la población, según criterios establecidos y detallados en el apartado sobre metodología.

Históricamente, en Uruguay la pobreza infantil ha duplicado a la pobreza general, encontrando a mayor cantidad de hogares bajo la línea de pobreza cuando tienen en su núcleo niños, niñas y adolescentes, especialmente menores de 5 años. La información que se analiza en este informe proviene de un relevamiento realizado en el año 2016, cuando la pobreza infantil (para menores de 6 años) alcanzaba un 20,1 % (46). Este indicador, acorde con lo que ocurría desde 2006, continuó descendiendo, llegando a 17 % en 2019 (47), cifra más baja desde 2006. A partir de 2020, la pandemia de COVID-19 generó importantes consecuencias económicas y sociales, afectando fuertemente a la infancia. El último reporte disponible del INE indica que la pobreza en menores de 6 años creció y se estimó en 21,3 %, valor similar al del año 2013.

Asimismo, desde 2013, Uruguay cuenta con una investigación centrada en conocer la situación de la infancia y los cambios que experimenta a través del tiempo, la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (ENDIS). Esta encuesta ha echado luz sobre diversos aspectos vinculados a la educación, los cuidados, el crecimiento, el desarrollo y el

estado nutricional de los niños del país, mostrando de forma contundente cómo el sobrepeso y la obesidad comienzan a desarrollarse desde edades muy tempranas y en cifras alarmantes. Un 40 % de los niños y niñas menores de 5 años presentan riesgo de sobrepeso u obesidad, mientras que el retraso de crecimiento (indicador de desnutrición crónica) alcanza a un 7 % (16). La anemia es también un problema de salud pública y su prevalencia en menores de 24 meses es de 27 % (24, 48). Esto deja muy claro que el país se enfrenta a un problema de triple carga de malnutrición (19).

4.1 CONSUMO APARENTE MEDIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS, CALORÍAS, DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES, APORTE DE FIBRA Y HIERRO PARA LOS HOGARES CON MENORES DE 5 AÑOS, SEGÚN REGIÓN Y NIVEL DE INGRESOS

Al analizar el consumo de alimentos sólidos y bebidas, se desprende que los primeros proporcionaron en 2016-2017 el 88 % de la energía consumida por persona y las bebidas el 12 % restante (Tabla 24). Según la región, se observa que en Montevideo hubo un mayor consumo de bebidas que en el resto del país (Tabla 24).

El consumo calórico aparente para el total país en los hogares con niños menores de 5 años fue de 1824 kilocalorías. En Montevideo se encontró la menor media de consumo calórico (1749 kcal). El consumo calórico aparente superó el rango de normalidad

Tabla 24. Consumo aparente de alimentos y bebidas por persona según región y nivel de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años

	Total	Montevideo	Interior urbano (localidades de 5000 habitantes y más)	Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5
Alimentos (g)	711,8	683,5	731,3	717,8	604,2	719,7	823,1	832,6	873,6
Alimentos (kcal)	1608	1524	1656	1651	1415	1596	1849	1870	1802
Bebidas* (ml)	503,5	527,6	506,9	444,0	348,2	517,6	645,8	711,9	715,3
Bebidas (kcal)	216	224	210	216	180	223	247	269	245
Gramos totales	1215,3	1211,1	1238,2	1161,8	952,3	1237,3	1468,9	1544,5	1588,9
Calorías totales	1824	1749	1865	1867	1595	1819	2095	2139	2047
% kcal alimentos	88	87	89	88	89	88	88	87	88
% kcal bebidas	12	13	11	12	11	12	12	13	12

*Se incluyen refrescos, jugos, agua y bebidas alcohólicas adquiridas por los hogares.

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

estimado para la población, salvo en Montevideo (Tabla 24). La distribución calórica se mantuvo constante en todas las regiones, siendo en el total el consumo alto en grasa (33 %), normal en proteínas (15 %) y levemente bajo en carbohidratos (52 %).

El consumo de fibra alimentaria se encontró muy por debajo de la recomendación (4 g). Por su parte, la estimación de la ingesta aparente media de hierro fue de 10,5 miligramos a nivel país, con una oscilación entre Montevideo (10 mg) y las localidades pequeñas y áreas rurales (11 mg). Al comparar con las metas poblacionales pautadas por el MSP, se estaría cubriendo la ingesta dietética de referencia en algunos grupos poblacionales (menores de 13 años y mayores de 51), mientras que en otros (14 a 50 años) se aleja de la referencia. Asimismo, el aporte de calcio para el total del país está muy por debajo de la ingesta dietética recomendada (de 700 mg/día a 1300 mg/día según edad).

En función del nivel socioeconómico, se observó que el consumo calórico aparente fue mayor en el 20 % de la población con mayores ingresos, sobrepasando en un 25 % lo esperado (Tabla 25).

Al analizar las variables según quintil de ingresos, se encontró que las calorías adquiridas en relación con la necesidad estimada estuvieron dentro del rango de normalidad para los primeros dos quintiles, mientras que en los restantes superaron la meta establecida (Tabla 25).

El aporte proteico fue mayor en los quintiles más altos y también en el 5 % de mayores ingresos. Asimismo, se observó un mayor aporte de grasas en el último quintil en comparación con el primero (38,2 % versus 30,3 %) (Tabla 26) y fue también más elevado en el 5 % con mayores ingresos (Tabla 25). Por su parte, el consumo aparente de hidratos de carbono presentó una diferencia de nueve puntos porcentuales, resultando más elevado en el primer quintil de ingresos en comparación con el último quintil (Tabla 26).

En relación con los micronutrientes, el aporte de calcio aumentó conforme incrementa el quintil de ingresos. El hierro, por su parte, presentó un comportamiento diferente, siendo el tercer quintil el que tuvo un consumo aparente mayor (Tabla 26).

4.2 CONSUMO APARENTE DE NUTRIENTES Y PRODUCTOS ASOCIADOS A ENT

4.2.1 Consumo aparente medio de grasas saturadas, sodio y potasio por persona para el total de los hogares, según región y nivel de ingresos

Las grasas saturadas aportaron un 12 % de la energía consumida, lo que implica una ingesta superior a la referencia máxima de consumo de esta grasa, sin encontrarse diferencia por región.

La estimación del consumo de sal y, por consiguiente, de sodio, alcanzó los 7 gramos por persona (2786 mg de sodio) para el total del país. Si bien en todas las áreas el aporte fue mayor al recomendado, en Montevideo se observó el menor consumo (6 g de sal, 2429 mg de sodio).

Cuando se analiza el aporte cada 1000 kilocalorías, el consumo aparente de sodio en el total del país fue de 1527 miligramos. En contrapartida, el consumo aparente de potasio en estos hogares fue menor al recomendado, siendo la media en todo el país de 787 miligramos por cada 1000 kilocalorías.

Si se observa la relación sodio/potasio para el total país, fue de 0,5, por lo que queda en evidencia la relación inversa en su consumo, agregando que solo en el 5 % de la población con mayores ingresos esta relación se acercó más a la recomendada, y lo mismo sucede según quintil de ingresos.

Al evaluar el aporte de sodio cada 1000 kilocalorías, el consumo más alto se encontró en el 20 % con menores ingresos (1737 mg), siendo más bajo en el 20 % con mayores ingresos (1016 mg).

Tabla 25. Consumo aparente por persona según región y nivel de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años

	Región			Ingresos %				
	Consumo aparente (persona/día) Total país	Consumo aparente (persona/día) Montevideo	Consumo aparente (persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más	Consumo aparente (persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	5 % con menores ingresos	20 % con menores ingresos	5 % con mayores ingresos	20 % con mayores ingresos
Calorías aportadas por alimentos y bebidas (kcal)	1824	1749	1865	1867	1449	1594	1942	2047
Calorías adquiridas en relación con la necesidad esperada (%)	112	108	114	114	88	95	132	135
Proteínas (%)	14,7	14,8	14,7	14,6	14,2	14,4	17,8	15,7
Hidratos de carbono (%)	52,2	52,0	52,3	52,6	58,0	55,2	50,7	46,2
Grasas totales (%)	33,1	33,2	33,1	32,8	27,8	30,4	31,5	38,2
AGS (%)	12,1	12,3	12,1	11,9	10,6	11,4	13,0	13,1
Sal (g)	7,0	6,1	7,5	7,3	5,3	6,9	5,0	5,2
Sodio (mg)	2786,2	2428,7	3006,5	2929,7	2105,7	2769,4	1982,0	2079,8
Sodio (mg/1000 kcal)	1527	1389	1612	1569	1453	1737	1021	1016
Fibra (g)	4,2	4,2	4,2	4,2	2,9	3,3	9,4	6,1
Hierro (mg)	10,4	10,0	10,5	10,9	8,4	9,1	14,5	11,5
Ácido fólico (mcg)	410,5	384,2	425,4	424,8	396,8	415,8	362,9	315,8
Potasio (mg)	1435,4	1381,8	1491,2	1395,0	1121,4	1261,6	2110,4	1619,4
Relación Na/K	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,4	1,1	0,8
Calcio (mg)	528,8	522,0	535,0	526,1	380,4	435,1	794,7	696,2

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Tabla 26. Consumo aparente por persona, por quintiles de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años

	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5
Calorías aportadas por alimentos y bebidas (kcal)	1595	1819	2095	2139	2047
Calorías adquiridas en relación a la necesidad esperada (%)	95	109	131	137	135
Proteínas (%)	14,4	14,7	14,9	15,1	15,7
Hidratos de carbono (%)	55,3	51,5	50,5	48,3	46,2
Grasas totales (%)	30,3	33,8	34,6	36,7	38,2
AGS (%)	11,4	12,2	13,1	12,7	13,1
Sal (g)	6,9	6,8	7,8	7,1	5,2
Sodio (mg)	2773,1	2710,5	3107,2	2850,5	2079,8
Fibra (g)	3,3	4,2	4,9	5,3	6,1
Hierro (mg)	9,1	10,4	12,0	11,7	11,5
Ácido fólico (mcg)	416,4	405,9	444,4	390,6	315,8
Potasio (mg)	1262,1	1494,1	1597,0	1576,2	1619,4
Relación Na/K	0,5	0,6	0,5	0,6	0,8
Calcio (mg)	435,0	547,6	609,8	616,2	696,2

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

4.2.2 Consumo aparente de productos ultraprocesados

En relación con el consumo aparente de UP, a nivel país estos productos aportaron un 24,6 % de la energía consumida, es decir, una de cada cuatro calorías ingeridas por la población tuvieron como fuente un producto UP. Según región, se observó que el mayor consumo se dio en Montevideo, siendo 8 % superior que en las localidades más pequeñas (28,4 % y 20,3 % respectivamente). Al analizarlo por quintil de ingresos de los hogares, se desprende que en el cuarto y el quinto quintiles se observó el mayor consumo de estos productos (Tabla 27).

La población de menores recursos económicos consume una de cada seis calorías a partir de estos productos, mientras que en el otro extremo de la distribución de ingresos se consume una de cada tres calorías con este origen.

La densidad calórica de estos productos fue de 1,6 kilocalorías por gramo, lo que indica que son productos con concentración energética alta, siendo la más elevada en el primer quintil de ingresos.

Tabla 27. Consumo aparente por persona de productos ultraprocesados según región y quintil de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años

	Total	Montevideo	Interior urbano (localidades de 5000 habitantes y más)	Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	Primer Quintil	Segundo Quintil	Tercer Quintil	Cuarto Quintil	Quinto Quintil
Consumo aparente de ultraprocesados (g)	281,5	322,6	274,9	214,4	165,4	273,1	383,2	463,5	502,9
Consumo aparente de ultraprocesados (kcal)	452	502	449	359	286	453	608	716	670
% de consumo aparente de ultraprocesados	24,6	28,4	23,2	20,3	17,8	24,8	30,6	35,2	33,8
Densidad energética	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7	1,7	1,6	1,6	1,3

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021) e informe ENGIH 2005-2006 (INE, 2008).

4.3 CONSUMO APARENTE MEDIO POR GRUPOS DE ALIMENTOS PARA HOGARES CON MENORES DE 5 AÑOS, SEGÚN REGIÓN Y NIVEL DE INGRESOS

Al igual que en el total país, prácticamente el 80 % de las calorías aparentemente consumidas en hogares con niños menores de 5 años provinieron de los siguientes siete grupos, ordenados de mayor a menor aporte: panes, galletas, alfajores y productos de pastelería; arroz, fideos, harinas y otros cereales; aceites, grasas y oleaginosas; leches y derivados; carne de vaca, pollo, cerdo y cordero; azúcar

y dulces; y, por último, comidas y bebidas fuera del hogar (Tabla 28).

Del análisis del consumo aparente por grupos de alimentos según región se destaca que para todo el país el grupo que aportó un mayor porcentaje al total de calorías es el de panes, galletas, alfajores y productos de pastelería, seguido por el grupo de arroz, fideos, harinas y otros cereales. En relación con este último, el mayor consumo se dio en las localidades pequeñas y zonas rurales (20,1 %) (Tabla 28). Lo mismo sucedió con el grupo de carne de vaca, pollo, cerdo y cordero, el menor consumo en términos porcentuales se dio

Tabla 28. Consumo aparente por grupos de alimentos según región en hogares con niños menores de 5 años

	Consumo aparente (persona/día) Total país			Consumo aparente (persona/día) Montevideo			Consumo aparente (persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más			Consumo aparente (persona/día) Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales		
	g	kcal	% cal	g	kcal	% cal	g	kcal	% cal	g	kcal	% cal
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	106,6	332	18,2	96,3	313	17,9	113,2	348	18,7	110,0	327	17,5
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	93,1	324	18	85	297	17	94	325	17	107	376	20,1
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	91,8	164	9,0	84,4	142	8,1	96,3	173	9,2	95,2	186	9,9
4 Fiambres y embutidos	22,1	60	3,3	22,6	56	3,2	22,8	65	3,5	18,7	52	2,8
5 Pescados	3,6	6	0,3	4,2	7	0,4	3,7	6	0,3	1,7	4	0,2
6 Leches y derivados	259,5	198	10,9	246,5	194	11,1	265,6	200	10,7	269,9	202	10,8
7 Huevos	12,9	20	1,1	12,5	19	1,1	14,5	23	1,2	9,4	15	0,8
8 Frutas	59,8	44	2,4	62,8	46	2,6	58,9	44	2,3	56,1	42	2,2
9 Verduras	67,9	21	1,2	72,0	22	1,3	66,7	21	1,1	62,5	21	1,1
10 Papas y boniatos	49,8	53	2,9	44,2	52	3,0	52,6	54	2,9	53,9	51	2,7
11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	3,0	8,4	0,5	3,3	9,8	0,6	2,8	7,5	0,4	2,9	7,9	0,4
12 Azúcar y dulces	35,4	116,4	6,4	36,2	115,1	6,6	34,4	112,8	6,0	36,4	128,8	6,9
13 Sal, caldos y sopas concentradas	2,9	0,2	0,0	2,1	0,1	0,0	3,3	0,3	0,0	3,5	0,5	0,02
14 Aceites, grasas y oleaginosas	29,3	240,8	13,2	27,0	214,7	12,3	31,5	261,3	14,0	28,3	239,2	12,8
15 Yerba, café, té y cocoa en polvo	16,2	8,5	0,5	14,1	6,0	0,3	17,0	10,2	0,5	18,1	9,1	0,5
16 Otros alimentos	27,5	30	1,6	28,5	39	2,3	28,4	25	1,4	22,7	21	1,1
17 Agua, refrescos y jugos	254,3	57	3,1	285,3	65	3,7	256,8	56	3,0	183,1	45	2,4
18 Bebidas alcohólicas	20,2	31	1,7	26,8	41	2,4	14,9	23	1,2	20,5	33	1,7
19 Comidas y bebidas fuera del hogar	52,7	103	5,7	55,9	107	6,1	52,5	106	5,7	46,4	90	4,8
20 Programas sociales	6,9	7	0,4	0,9	1	0,1	8,5	7	0,4	15,2	18	1
Total	1215,3	1824		1211,1	1749		1238,2	1865		1161,8	1867	

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Tabla 29. Consumo aparente por grupos de alimentos según quintil de ingresos en hogares con niños menores de 5 años

	Quintil 1			Quintil 2			Quintil 3			Quintil 4			Quintil 5		
	g	kcal	%	g	kcal	%	g	kcal	%	g	kcal	%	g	kcal	%
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	114,4	329	20,6	105,0	329	18,1	111,8	376	17,9	89,2	318	14,8	73,1	247	12,1
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	91,3	322	20,2	89,1	309	17,0	103,0	356	17,0	104,0	354	16,5	73,5	247	12,0
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	75,1	143	9,0	96,6	169	9,3	104,3	179	8,5	113,2	196	9,2	109,8	183	8,9
4 Fiambres y embutidos	15,4	44	2,7	22,1	59	3,2	32,2	87	4,2	27,7	70	3,3	26,6	70	3,4
5 Pescados	1,9	4	0,2	4,2	7	0,4	4,4	7	0,4	3,7	4	0,2	9,2	16	0,8
6 Leches y derivados	237,8	168	10,5	271,4	212	11,6	289,2	224	10,7	258,4	208	9,7	263,7	252	12,3
7 Huevos	11,9	18	1,2	12,2	19	1,1	16,1	25	1,2	12,3	19	0,9	13,8	22	1,0
8 Frutas	35,7	27	1,7	68,4	49	2,7	76,5	58	2,8	77,9	62	2,9	105,2	75	3,6
9 Verduras	50,5	17	1,0	73,6	23	1,3	77,2	25	1,2	87,8	25	1,2	99,4	28	1,4
10 Papas y boniatos	48,7	46	2,9	49,6	56	3,1	49,8	58	2,7	53,9	64	3,0	51,2	53	2,6
11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	3,4	10,2	0,6	2,0	6	0,3	4,3	11,7	0,6	1,0	2,7	0,1	4,0	10	0,5
12 Azúcar y dulces	29,4	105	6,6	33,8	112	6,2	39,6	126	6,0	51,9	155	7,3	42,2	114	5,6
13 Sal, caldos y sopas concentradas	3,3	0,4	0,0	2,6	0,2	0,0	3,3	0,2	0,0	2,4	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
14 Aceites, grasas y oleaginosas	25,2	213	13,3	29,0	242	13,3	32,8	266	12,7	36,6	287	13,4	36,3	272	13,3
15 Yerba, café, té y cocoa en polvo	15,0	9	0,5	15,8	11	0,6	18,1	9	0,4	18,5	5	0,2	15,5	2	0,1
16 Otros alimentos	21,7	21	1,3	29,3	31	1,7	37,9	40	1,9	31,8	38	1,7	17,8	43	2,1
17 Agua, refrescos y jugos	115,2	32	2,0	263,5	59	3,2	371,6	76	3,6	451,8	102	4,8	474,5	87	4,3
18 Bebidas alcohólicas	15,3	24	1,5	18,7	29	1,6	23,2	33	1,6	30,9	47	2,2	33,0	50	2,4
19 Comidas y bebidas fuera del hogar	30,2	53	3,3	45,5	94	5,1	67,8	135	6,4	89,2	181	8,5	137,0	276	13,5
20 Programas sociales	10,8	12	0,7	4,7	4	0,2	5,8	4	0,2	2,3	3	0,1	2,3	2	0,1
Total	952,3	1595		1237,3	1819		1468,9	2095		1544,5	2139		1588,9	2047	

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

en Montevideo y el mayor en las localidades pequeñas (8,1 % y 9,9 % respectivamente).

En lo que refiere a las bebidas alcohólicas, se observó que en Montevideo se dio el mayor consumo aparente (2,4 %).

Con respecto a las frutas y verduras, el consumo aparente fue bajo en todas las regiones. En Montevideo fue el mayor y el menor ocurrió en las locali-

dades pequeñas, resultando inverso en el caso del grupo de papas y boniatos, cuyo consumo aparente fue mayor en las localidades pequeñas y zonas rurales (53,9 g versus 44,2 g en Montevideo) (Tabla 28).

Sobre el consumo aparente de pescado, la media en el total país se encontró muy por debajo de lo recomendado (25,2 g semanales) y Montevideo presentó el mayor consumo aparente.

Tabla 30. Consumo aparente por persona de refrescos y jugos según región y quintil de ingresos en hogares con niños menores de 5 años

	Total	Montevideo	Interior urbano (localidades de 5000 habitantes y más)	Localidades de menos de 5000 habitantes y zonas rurales	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5
Refrescos (ml)	114	135,3	109,1	83,1	56,4	109	152,2	211,5	255,5
Refrescos (kcal)	59	67	59	47	33	60	79	107	93
Panes y galletas (g)	83,9	71,8	90,9	90,3	98,8	82,1	80,8	54,5	49,3
Panes y galletas (kcal)	228	200	247	234	258	223	233	159	146
Alfajores y productos de pastelería (g)	24,3	25,9	24,4	21	16,7	24,3	33,5	36	29
Alfajores y productos de pastelería (kcal)	109	117	107	97	74	110	151	163	118

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

El consumo aparente por grupos de alimentos según quintil de ingresos permite observar algunas particularidades.

El grupo de arroz, fideos, harinas y otros cereales muestra una disminución aparente en el consumo según aumentan los ingresos del hogar (20,2 % en el primer quintil y 12 % en el quinto quintil) (Tabla 29).

Con respecto al consumo de frutas, si bien en todos los quintiles el consumo fue bajo, se observó un leve incremento en el consumo en el último quintil de ingresos (3,6 % del total de kcal). Un comportamiento similar tuvo el grupo de comidas y bebidas fuera del hogar, en el cual el aporte porcentual en el total de kilocalorías incrementa conforme aumenta el quintil de ingresos, observándose un 3,3 % del aporte en el primer quintil y un 13,5 % en el quinto quintil (Tabla 29).

Tomando en cuenta solo las calorías aportadas por refrescos, jugos y demás bebidas sin alcohol, el menor consumo se registró en las localidades pequeñas y zonas rurales (47 kcal) y el mayor fue en Montevideo (67 kcal). El análisis por nivel de ingresos mostró que en los hogares de menores ingresos (primer quintil) las provenientes de estas bebidas fueron 33 kilocalorías, siendo el aporte más bajo (Tabla 30).

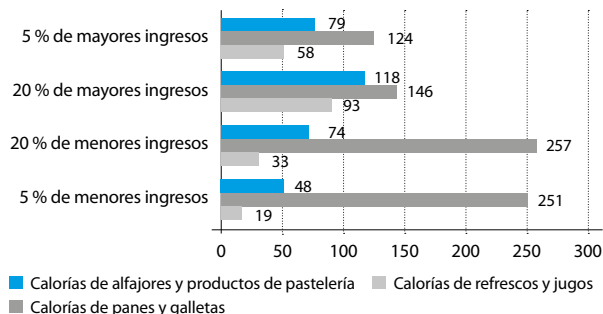
El consumo aparente de refrescos y jugos sin alcohol fue mayor en Montevideo en relación con el resto del país. Con respecto al quintil de ingresos, el consumo de refrescos y jugos sin alcohol se incrementa conforme aumentan los ingresos del hogar, siendo en términos calóricos de 56 kilocalorías en el primero y de 256 kilocalorías en el último (Tabla 30).

Al analizar el consumo de panes, galletas, alfajores y productos de pastelería por separado, se observa que el menor consumo de panes y galletas se dio en Montevideo. Por el contrario, en la capital del país ocurrió el mayor consumo de alfajores y productos de repostería.

Según quintil de ingresos, se destaca que las calorías aportadas por los alfajores y productos de pastelería fue menor en los primeros dos quintiles (Tabla 30).

Si se comparan los hogares con ingresos extremos, el 5 % de los hogares con menores ingresos presenta una media de aporte calórico de panes y galletas muy superior a su contraparte, mientras que en el otro extremo se observa un mayor aporte de calorías provenientes de refrescos y alfajores y productos de pastelería (Gráfico 9).

Gráfico 9. Media de aporte aparente de calorías por persona de refrescos y jugos, panes y galletas y alfajores y productos de pastelería, según nivel de ingresos, en hogares con niños menores de 5 años

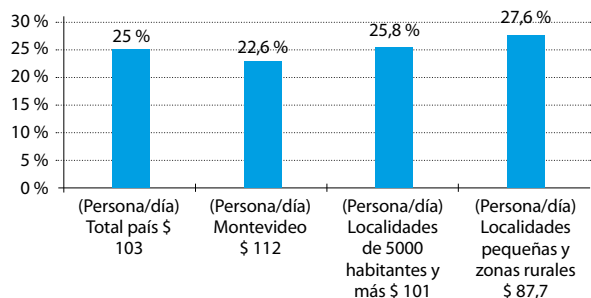


Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

4.4 PORCENTAJE DE LOS GASTOS DESTINADO A ALIMENTOS EN HOGARES CON NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

En relación con el gasto en alimentos en el total de gastos, se observa que los hogares con niños menores de 5 años a cargo destinaron 103 pesos por persona (25 % de sus ingresos), 43 menos que los hogares considerados de manera general (capítulo 1). Si bien la cantidad de dinero que se destinó a alimentos fue mayor en Montevideo, porcentualmente se destaca que el valor más elevado fue en las localidades pequeñas y zonas rurales.

Gráfico 10. Porcentaje de gasto destinado a alimentos en el total de gastos, en hogares con niños menores de 5 años



Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Al observar la tendencia según quintil de ingresos, a medida que este incrementa el porcentaje del gasto

destinado a alimentos disminuye, siendo el más bajo en el quintil cinco (28,8 % versus 15,8 %) (Tabla 31).

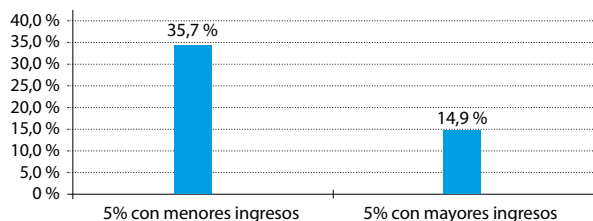
Tabla 31. Gasto destinado a alimentos según quintil de ingresos

Concepto	(Persona/día) Total país	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5
Gasto en pesos para el total (valores corrientes)	103	64,4	97,2	127	154	235
Porcentaje de gasto alimentario	25 %	28,8 %	24,4 %	22,9 %	20,4 %	15,8 %

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Asimismo, se observó que el 5 % de los hogares más pobres destinaron 35,7 % de sus ingresos a la compra de alimentos, mientras que esta cifra fue de 14,9 % en el caso del 5 % más rico de los hogares (Gráfico 11).

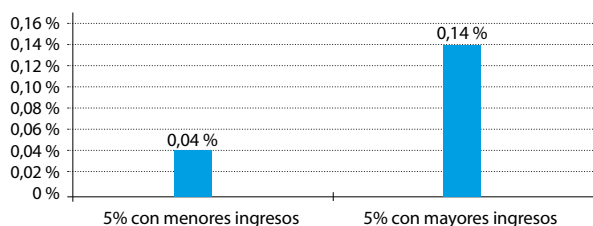
Gráfico 11. Porcentaje del gasto alimentario según ingresos extremos



Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Al observar el costo por cada caloría según ingresos extremos, se destaca que en los hogares con mayores ingresos el costo fue muy superior comparado con su contraparte (\$ 0,14 versus \$ 0,04) (Gráfico 12).

Gráfico 12. Costo por caloría según ingresos extremos



Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

Tabla 32. Distribución del gasto por grupos de alimentos para el total del país y quintiles de ingresos

	Gasto (Persona/día) Quintil 1		Gasto (Persona/día) Quintil 2		Gasto (Persona/día) Quintil 3		Gasto (Persona/día) Quintil 4		Gasto (Persona/día) Quintil 5		Gasto (Persona/día) TOTAL País	
	\$ corrientes	%	\$ corrientes	%	\$ corrientes	%	\$ corrientes	%	\$ corrientes	%	\$ corriente	%
1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería	9,0	12%	11,3	10%	13,8	10%	15,6	8%	12,8	5%	11,4	4%
2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales	4,1	5%	5,5	5%	6,6	5%	8,3	5%	8,9	3%	5,6	2%
3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero	14,1	19%	19,8	18%	22,9	16%	25,4	14%	28,3	11%	19,1	7%
4 Fiambres y embutidos	2,8	4%	4,7	4%	7,1	5%	6,6	4%	8,5	3%	4,8	2%
5 Pescados	0,4	1%	0,9	1%	1,1	1%	1,1	1%	3,8	1%	0,9	0%
6 Leches y derivados	7,3	10%	10,1	9%	12,4	9%	13,6	7%	19,7	7%	10,3	4%
7 Huevos	2,8	4%	4,2	4%	5,0	4%	6,3	3%	8,3	3%	4,2	2%
8 Frutas	1,8	2%	2,5	2%	2,7	2%	3,3	2%	3,0	1%	2,4	1%
9 Verduras	0,3	0%	0,3	0%	0,4	0%	0,1	0%	0,4	0%	0,3	0%
10 Papas y boniatos	2,1	3%	3,5	3%	4,3	3%	7,6	4%	7,3	3%	3,7	1%
11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	0,3	0%	0,3	0%	0,3	0%	0,2	0%	0,1	0%	0,3	0%
12 Azúcar y dulces	1,8	2%	2,5	2%	3,0	2%	4,0	2%	5,0	2%	2,6	1%
13 Sal, caldos y sopas concentradas	2,5	3%	2,9	3%	3,5	2%	4,1	2%	2,7	1%	2,9	1%
14 Aceites, grasas y oleaginosas	1,3	2%	1,3	1%	1,7	1%	1,6	1%	1,9	1%	1,4	1%
15 Yerba, café, té y cocoa en polvo	1,8	2%	3,0	3%	4,5	3%	3,8	2%	4,7	2%	3,0	1%
16 Otros alimentos	2,1	3%	3,9	3%	5,0	4%	5,8	3%	9,1	3%	3,8	1%
17 Agua, refrescos y jugos	3,6	5%	7,2	7%	10,1	7%	12,4	7%	16,4	6%	7,3	3%
18 Bebidas alcohólicas	1,1	1%	1,7	2%	2,0	1%	2,8	2%	6,3	2%	1,9	1%
19 Comidas y bebidas fuera del hogar	5,1	7%	11,4	10%	21,1	15%	30,9	17%	87,5	33%	16,6	6%
20 Programas sociales	0,1	0%	0,1	0%	0,1	0%	0,2	0%	0,5	0%	0,2	0%
Total	64,3	0,9	97,1	0,9	127,5	0,9	153,7	0,8	235,2	0,9	102,5	0,4

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

4.5 DISTRIBUCIÓN DEL GASTO EN ALIMENTOS Y BEBIDAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS EN HOGARES CON NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

La Tabla 32 muestra cómo se distribuye el gasto en pesos y en porcentaje que los hogares con menores de 5 años invirtieron por grupos de alimentos para el total del país y según quintiles de ingreso.

A nivel país, al grupo carne de vaca, pollo, cerdo y cordero se le destinó un 7 % del gasto alimentario, representando \$ 19 por persona por día.

El segundo grupo según porcentaje de gasto en el total del país fue el de comidas y bebidas fuera del hogar, que representó un 6 %. Asimismo, este grupo presentó una marcada diferencia por quintil

de ingresos: en el primer quintil representó un 7 % del gasto y un 33 % en el último quintil.

Los panes, galletas, alfajores y productos de pastelería representaron el tercer grupo en porcentaje de gasto con un 4 % a nivel país. Se destaca que este grupo representó un mayor porcentaje del gasto en los hogares del primer quintil respecto de los del último.

También un 4 % del gasto en alimentos y bebidas se orientó a la compra de leches y derivados, y al evaluarlo según quintil de ingresos se observa que los primeros quintiles destinaron un mayor porcentaje del gasto a este grupo en comparación con los últimos quintiles (Tabla 32).

Tabla 33. Gasto en productos ultraprocesados según región y quintil de ingresos

Concepto	(Persona/día) Total país	(Persona/día) Montevideo	(Persona/día) Localidades de 5000 habitantes y más	(Persona/día) Localidades de menos de 5000 y zonas rurales	Quintil 1	Quintil 2	Quintil 3	Quintil 4	Quintil 5
Gasto en \$ ultraprocesados	32	39,7	28,7	24,6	14,3	31,1	42,3	49,2	50,6

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

4.6 GASTO EN PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y SU PROPORCIÓN EN EL GASTO EN ALIMENTOS Y BEBIDAS

A nivel país se gastaron 32 pesos por persona por día en UP y esto representó un 31 % del gasto en alimentos de los hogares. Según la región, Montevideo fue el lugar que más pesos gastó en estos productos, mientras que el menor gasto fue en las localidades pequeñas y zonas rurales (\$ 39,7 versus \$ 24,6). Las mayores diferencias se hallaron al analizar la relación del consumo de estos productos con el nivel de ingresos de los hogares: mientras que los hogares del primer quintil destinaron 14,3 pesos, los del quinto quintil destinaron \$ 50,6 (Tabla 33).

Al estudiar el consumo de estos productos según valores extremos de ingresos, se observa que los hogares de mayores ingresos destinaron aproximadamente 60 pesos más en la compra de estos productos que los hogares con menores ingresos. Porcentualmente esta diferencia fue de 7,7 % (Tabla 34).

Tabla 34. Gasto en productos ultraprocesados según ingresos extremos

Concepto	5 % de menores ingresos	5 % de mayores ingresos
Gasto en pesos en ultraprocesados (valores corrientes)	10,2	71,3
Porcentaje de ultraprocesados/gasto alimentario	19,9	27,6

Fuente: Procesamiento propio con base en microdatos ENGIH 2016-2017 (INE, 2021).

EN SÍNTESIS

El consumo calórico aparente en hogares con niños menores de 5 años superó el rango meta estable-

cido por el MSP para toda la población, salvo en la ciudad de Montevideo. En función del nivel socioeconómico, se observó que el consumo calórico aparente fue mayor en el 20 % con mayores ingresos de la población, sobrepasando en un 25 % lo esperado.

La distribución calórica se mantuvo constante en todas las regiones, siendo esta alta en grasa, normal en proteínas y levemente baja en carbohidratos en relación con las recomendaciones nacionales.

El aporte proteico fue mayor en los hogares de mayores ingresos, donde también se observó un mayor aporte de grasas en comparación con los de menores ingresos. Por su parte, el consumo aparente de hidratos de carbono fue más elevado en los hogares del primer quintil.

Prácticamente el 80 % de las calorías aparentemente consumidas provinieron de siete grupos de alimentos. El consumo de frutas, verduras y, por consiguiente, de fibra alimentaria fue insuficiente en todos los hogares, sin importar lugar de residencia y nivel de ingresos, y similar situación se observó con la ingesta de pescado. Con respecto al consumo de frutas, si bien en todos los quintiles el consumo fue bajo, se observó un leve incremento en el consumo en el último quintil de ingresos.

Se observó un consumo superior al recomendado en lo que respecta a ácidos grasos saturados, independientemente de la región geográfica.

La dieta aparente resultó elevada en sodio y baja en potasio, sin llegar a cubrir en este último caso la recomendación de consumo. Por lo tanto, la relación entre estos dos minerales fue desfavorable y solo en el 5 % de la población con mayores ingresos se acercó más a la recomendada.

Con respecto a los micronutrientes, el aporte de calcio aumenta conforme se incrementa el quintil

de ingresos. El hierro, por su parte, presenta un comportamiento diferente, siendo los hogares del tercer quintil los que tuvieron un consumo aparente mayor.

Los productos UP aportaron la cuarta parte de las calorías totales y el mayor consumo se observó en Montevideo y en los hogares de mayores ingresos. Es relevante en los hogares de Montevideo y especialmente del quintil de mayores ingresos el aporte aparente de energía proveniente de comidas fuera del hogar.

Los hogares con niños menores de 5 años a cargo destinaron 103 pesos por persona por día a alimentos y bebidas (\$ 43 menos que en los hogares generales) y esto representó un 25 % de los gastos del hogar. Si bien los hogares de menores ingresos gastaron

menos dinero en este rubro, ese gasto representó un porcentaje mucho mayor dentro de los gastos totales de hogares que en los de mayores ingresos.

El costo por caloría según ingresos extremos deja al descubierto que este fue mayor en el 5 % de los hogares de mayores ingresos.

El mayor gasto en alimentos se destinó al grupo de carne de vaca, pollo, cerdo y cordero, seguido por las comidas y bebidas fuera del hogar, luego los panes, galletas, alfajores y productos de pastelería, y leches y derivados.

Por su parte, un 31 % del gasto en alimentos del hogar se destinó a la compra de UP, y este fue mayor en el quinto quintil de ingresos en comparación con el primero.

CAPÍTULO 5.

EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN LOS HOGARES URUGUAYOS

En este capítulo se analiza la información obtenida a partir de los grupos de discusión sobre el consumo de alimentos en hogares con niños menores de 5 años y la motivación de las familias para la elección de productos de consumo habitual.

El relevamiento fue realizado en el último trimestre de 2021 y su objetivo principal fue analizar las razones que sustentan las decisiones alimentarias de las familias que tienen niños y niñas de hasta 5 años de edad. En esta línea, se exploró sobre las razones que sustentan las decisiones alimentarias de las familias que tienen niños y niñas en ese tramo etario. Específicamente, se buscó identificar dimensiones emergentes sobre las valoraciones para la compra, el consumo y los hábitos alimenticios y las opiniones sobre los alimentos saludables y no saludables, así como indagar sobre la información que tienen sobre los productos ultraprocesados.

La técnica utilizada fue el grupo de discusión, que se implementó vía Zoom debido a la situación

de emergencia sanitaria. Se realizaron seis grupos de discusión: dos en Montevideo, dos en Colonia y dos en Rivera, distribuidos como muestra la Tabla 35.

Los requisitos de participación establecidos fueron los siguientes:

- Vivir en el departamento de realización del grupo.
- Vivir en un hogar en el que hubiese un niño o niña menor de 5 años.
- Ser la persona que decide los alimentos que se consumen en el hogar.
- Tener el nivel socioeducativo asignado al grupo.
- Tener una buena conexión a internet y poder conectarse a la plataforma Zoom con cámara y audio.

Para la implementación del trabajo de campo se llevaron adelante estrategias distintas en función de los desafíos que se fueron presentando.

Tabla 35. Distribución de grupos de discusión

Departamento	Nivel socioeducativo	
Montevideo	Medio-alto	Ciclo básico aprobado o más
	Medio-bajo	Ciclo básico incompleto o menos
Colonia	Medio-alto	Ciclo básico aprobado o más
	Medio-bajo	Ciclo básico incompleto o menos
Rivera	Medio-alto	Ciclo básico aprobado o más
	Medio-bajo	Ciclo básico incompleto o menos.

Fuente: Elaboración propia.

En primer lugar, se utilizó el método bola de nieve, esto es, que a partir de la red de contactos se buscaron personas con los requisitos antes mencionados. Mediante este método se realizaron los dos grupos de discusión de Montevideo y el grupo de nivel socioeducativo medio-alto de Colonia.

En un segundo momento, la estrategia de identificación y captación de participantes fue a través de una convocatoria publicada en redes sociales y en los casos del nivel socioeducativo bajo se decidió entregar una compensación económica. A partir de esta estrategia se conformaron los dos grupos de Rivera; sin embargo, en ambos casos, debido a la baja participación, se decidió repetirlos.

En la tercera fase del campo, para la identificación de las participantes se decidió convocar a una reclutadora en Rivera y a otra en Colonia para la identificación y convocatoria de los participantes. A partir de esta estrategia se realizaron los dos grupos de discusión de Rivera y el de Colonia de nivel educativo medio-bajo.

Por otro lado, vale la pena mencionar que la mayor parte de las mujeres de nivel educativo medio-bajo eran amas de casa y las de nivel educativo medio-alto trabajaban en tareas remuneradas, muchas de ellas eran profesionales universitarias. Otra diferencia fue que en las primeras el promedio de hijos era de entre dos y tres, y en las de nivel educativo medio-alto de entre uno y dos. La mayor parte (de ambos niveles educativos) vivían, además de con sus hijos, con sus parejas.

El análisis se estructura en tres partes. En la primera, se describen y analizan los hábitos y preferencias asociadas a la compra de alimentos en una semana típica, distinguiendo de lunes a viernes y fines de semana. A partir de la identificación y frecuencia de compra de los alimentos mencionados por las participantes, se indagó sobre las razones y motivaciones por las cuales compran y consumen esos alimentos, buscando identificar las principales. Por otro lado, se exploró específicamente (a partir de preguntas guiadas) acerca de la relevancia que asignan a que los alimentos sean saludables y si han existido o no cambios de opinión sobre esa relevancia.

La segunda parte del capítulo se enfoca en las pautas de consumo de alimentos en una semana típica, haciendo también una distinción entre de lunes a viernes y fines de semana. En este sentido, se presentan las opiniones sobre los atributos y propiedades de los alimentos expuestos en láminas (ver láminas 1 a 4), y la información sobre si existe (o no) consumo de alimentos diferenciados entre los distintos integrantes del hogar y, en caso afirmativo, sobre los motivos de esa diferenciación. En particular, se analiza cuáles son los alimentos que consideran más adecuados para los niños y niñas de hasta 5 años, los motivos de esas consideraciones y si esos alimentos son los que efectivamente consumen.

La tercera parte del análisis se enfoca en los alimentos procesados. Sobre esto, en primer lugar se describe el conocimiento que tienen acerca de ellos las participantes, cuáles creen que son los alimentos procesados a partir de la identificación de ejemplos, los significados que les atribuyen, la frecuencia de consumo en el hogar y por cada uno de los integrantes, y los motivos por los cuáles los consumen (o no).

5.1 HÁBITOS Y PREFERENCIAS ASOCIADAS

A LA COMPRA Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Como forma de romper el hielo, en los grupos de discusión se realizó una primera dinámica (lluvia de ideas) para conocer las asociaciones espontáneas con los siguientes dos disparadores: “alimentos saludables” y “alimentos no saludables”. A continuación se presentan las asociaciones, que, como se verá en el correr del capítulo, guardan coherencia con las opiniones de las participantes durante el desarrollo de todo el grupo de discusión.

Las asociaciones con los alimentos saludables que se repiten en todos los grupos y los primeros en ser mencionados son las frutas y las verduras. Aparecen también asociaciones con otros alimentos, pero que, a diferencia de las frutas y las verduras, no son, necesariamente, retomados por el resto de las participantes: legumbres, carnes (en sentido genérico), pollo, cereales, jugos de frutas y frutos secos. También surgen asociaciones con las preparaciones de los alimentos: que sean caseros, que tengan poca sal y poca azúcar, y que no sean procesados.

Los alimentos no saludables se asociaron con comida chatarra, procesados, frituras, golosinas, *snacks*, comidas rápidas, alimentos con azúcar, alimentos con colorantes, embutidos, postres de la góndola de lácteos, galletitas, envasados y bebidas con colorantes.

El atributo saludable es muy valorado e importante para todas las participantes, y está muy referenciado hacia los niños y niñas de la casa. En este sentido, todas las participantes coinciden en mencionar que desde que hay niños y niñas en el hogar, hay una mayor conciencia de los alimentos que se consumen y una búsqueda de que sean saludables. Esto se aprecia más claramente en las participantes de nivel educativo medio-alto, en particular entre las de Montevideo, que, además de saludables, buscan que sean variados.

Así, pues, cuando se les consulta específicamente sobre qué tan importante es para ellas que los alimentos sean saludables, hay una opinión contundente acerca de que es muy importante. A partir de las citas que se presentan a continuación, como se mencionó, se aprecia cómo los niños y niñas son la principal razón por la que los alimentos que se consumen en el hogar sean saludables. Por otro lado, se mencionó que es muy importante para la etapa vital de los niños y niñas, de crecimiento y desarrollo.

En mi caso muy importante por los chicos. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Es importante evitar enfermedades, antes se comía cualquier cosa. Ahora hay que tener más cuidado con los niños y lo que comen, las cosas les caen mal. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Por su salud, incentivarlos a que coman saludable, porque están en su crecimiento y deben saber comer de todo. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Incentivarlos a que coman saludable. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Muy [importante], para la salud y el día a día, para el bienestar. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Importante por el tema del crecimiento, tiene que comer saludable sí o sí. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

A mí me encanta la comida chatarra, pero a mis hijas las cuido, desde que están cambiamos la alimentación. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Antes comía cualquier cosa y desde que tenemos hijos comemos mucho más saludable. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Súper importante. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Desde que mi hijo come, compro verduras más variadas y distintos tipos de harina que antes no usaba, opciones que sustituyen el azúcar. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Cuanto más verdura y fruta, mejor. Tratamos de que no consuma grasas en lácteos y en el caso de los embutidos nuestro hijo no consume ni fiambres ni panchos, no consume alimentos procesados. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Me guío por el carné que les dan a los niños, leo eso y es una guía de los alimentos más naturales posibles, sin conservantes, le pregunto al pediatra también, que es quien sabe y también me ayuda con las ideas cuando no sé qué cocinar. (Rivera, nivel educativo medio-alto)¹²

Sin embargo, en las participantes de nivel educativo medio-bajo, si bien el atributo saludable es muy importante a la hora de comprar alimentos, su valor se ve matizado por razones económicas, de rendimiento de la comida y, en menor medida, de acceso. En este sentido, algunas declaran que a

12 Salvo el caso de esta cita, no hubo en los grupos (aunque no se preguntó específicamente) referencias espontáneas a consultas a especialistas, instituciones, libros, etc., sobre cuál es la alimentación más adecuada para los niños y niñas.

veces no cuentan con el dinero suficiente, los alimentos saludables no rinden tanto y aunque quieren comer saludable no pueden hacerlo.

Que sean accesibles en precio. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Las cosas del día a día son prioridad, por el precio, que sean accesibles. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Porque son económicos, porque los come el nene y compro para lo que me da la economía, material con lo que cocinar luego, aceite, arroz, esas cosas; no consumimos mucha carne. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

De acuerdo con el precio y a los niños, que sea sano y que les guste. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Acá lo saludable importa, pero no siempre puedo. No llena tanto una ensalada como una carne, quiero alimentarlo bien, las calorías y las vitaminas en una porción más chica pero de otra comida es mejor. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Depende, a veces lo saludable es más caro, las cosas más baratas son más rendidoras. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

En la fase espontánea, las razones, además de las ya mencionadas, por las que mujeres de nivel educativo bajo eligen los alimentos que consumen son: por costumbre/lo habitual, por el precio, por la practicidad y por las combinaciones que permiten.

Porque es lo habitual, no soy de comprar comida rápida, hago un surtido y luego compro el día a día. Porque los niños comen eso, se adaptaron y cocinamos lo que comen ellos. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Por la practicidad y combinaciones. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Mi surtido es siempre lo mismo, lo básico. En alguna excepción compramos galletitas y algún dulce para acompañar. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Por costumbre, porque no son malos, son sanos, son baratos y accesibles. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

En el caso de las mujeres de nivel educativo medio-alto, no aparece la costumbre como un atributo importante, lo que está en línea con lo presentado en el correr del informe, ya que son quienes buscan variedad y cosas nuevas en la alimentación. Estas participantes privilegian: la practicidad, que los alimentos sean saludables, que sirvan para cocinar casero, lo económico, la variedad y la calidad.

La facilidad de cocción, si es muy complicado, no. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Que sea saludable, sin mucha azúcar ni grasa, algún postrecito o yogur en excepción. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

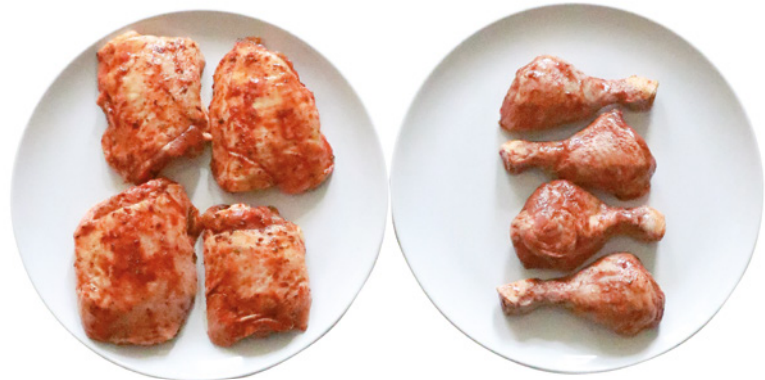
Trato de no comprar cosas que me puedan tentar, para tratar de comer sano. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Porque son la materia prima con la que elaboro, compro en función del menú que voy a cocinar y porque son saludables. Trato de que sean variados y saludables. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Se me hace más económico cocinar, aunque me lleve más tiempo y por salud. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

No siempre fue así, lo cambié por el bebé, que empezó a comer, y me concienticé en la alimentación que quería para él y en base a eso cambié las cosas, lo más saludable que puedo. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Lámina 1. Grupo de alimentos: lentejas, verduras, frutas, leche y pollo



Trato de hacer énfasis en la calidad y no tanto en el precio. (Rivera nivel educativo medio-alto)

Las participantes de nivel educativo alto problematizan sobre la alimentación saludable, el tiempo requerido y lo económico, siendo la variable tiempo la más importante. Esto puede deberse a que estas participantes trabajan de manera remunerada y no así las participantes de nivel educativo medio bajo. La siguiente participante sintetiza con su intervención este punto:

Se hace muy difícil, creo, lo económico y el tiempo, cuando lo que vale un paquete de galletas es mucho más económico que comprar todo y hacerlas. Si no tienes cierta fluidez económica, no es algo accesible la alimentación saludable y no todo el mundo puede realmente dedicarle un tiempo considerable. Hay que saber elegir a la hora de comprar. Los ultraprocesados son muy atractivos, eso también debe cambiar. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Para indagar sobre el consumo y las preferencias de alimentos, así como sobre la frecuencia, se realizaron dos estrategias. Una primera espontánea, donde simplemente se les preguntó a las participantes qué alimentos consumían con mayor frecuencia y las razones por las cuales lo hacían. Y una segunda fase, que fue guiada, en la que se les mostraron láminas con una selección de alimentos. En ambos casos las respuestas coincidieron y no se presentaron diferencias entre las dinámicas. Por tal motivo, se presentan las opiniones surgidas de la fase guiada (láminas) y se complementa con la espontánea.

Este grupo de alimentos es muy consumido por todas las participantes de todos los grupos, aunque se presentan diferencias por departamento y nivel educativo.

Mientras que las participantes de nivel educativo medio-alto mencionan consumirlo estos alimentos a diario, las de nivel educativo medio-bajo los consumen frecuentemente, pero no de manera diaria. Entre estas últimas, las diferencias en la frecuencia se dan en particular con el pollo (que es la carne

que más consumen), la leche, que no es consumida por todos (y mencionan como sustituto el yogur), y las lentejas, que se consumen mayormente en invierno en preparación tipo guiso. Respecto a las frutas y verduras, mencionan que en general consumen las de estación, su consumo no es diario y en la descripción no se aprecia mucha variedad en la compra y el consumo. Esto último es una diferencia con las participantes de los grupos de nivel educativo medio-alto.

Frutas siempre, de estación. Lenteja sí se consume, más en invierno, leche todos los días, pollo sí, bastante. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Pollo siempre, sobre todo al horno. Frutas y leche todos los días, verduras más que nada la nena, lentejas nunca. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

La leche todos los días, lentejas casi siempre, verduras y frutas también. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Leche el bebé todos los días, lenteja más en invierno, las carnes una vez a la semana. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Por otro lado, las participantes de Rivera de nivel educativo medio-bajo fueron las que marcaron algunas diferencias en el consumo de verduras y frutas, siendo su consumo menos frecuente y de mucha menor variedad. Esto se debe a que algunas de ellas viven a 30 kilómetros de la ciudad, en zonas rurales a las que no llegan las frutas y las verduras diariamente, es decir, tienen una dificultad de acceso. En esta línea, hay una diferencia entre lo que relatan las participantes que viven en la ciudad de Rivera y quienes viven en la zona rural.

El pollo se consume una vez a la semana, frutas cada tanto, verduras algunas, compramos o plantamos. Acelga casi todos los días, porque yo planto. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Pollo todos los días, que compramos por caja, lentejas si hace frío. Frutas, sí, casi todas las se-

Tabla 36. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: lentejas, verduras, frutas, leche y pollo

Grupos de nivel educativo medio-bajo		
Colonia	Montevideo	Rivera
Los podés hacer con todo. Son prácticos. Sanos. Económicos, aportes. Son caros.	Lenteja y leche, por el hierro. Frutas, por las vitaminas. Características nutricionales, energía. Son ricos.	Son muy llamativos, los comen todos, son ricos, sanos, son caros. Hacen bien, la verdura es más barata que la fruta. Son saludables todos, no están tan accesibles. Cómodos de cocinar, prácticos, se combinan, son sanos. Todos saludables, parte del surtido básico. Ricos en aportes.
Grupos de nivel educativo medio-alto		
Colonia	Montevideo	Rivera
Nutrientes. Sanos.	Saludables. Frescos.	Nutritivos. De precio accesible.

Fuente: Elaboración propia.

manas, no es fácil acceder, verduras variadas, tomate, morrón, cebolla y papa, todos los días, leche toman los dos niños, todos los días. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Consumimos todo menos leche, pollo todos los días, verduras también, cebolla, morrón, tomate, ajo, papa, zapallo. Frutas casi todos los días. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Frutas todos los días, lentejas, verduras todos los días, pollo una o dos veces a la semana, no comemos tanta carne. Leche todos los días. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Como se mencionó, entre las participantes de nivel educativo medio-alto el consumo de estos alimentos es diario y en los relatos hay diferencias sustantivas con las de nivel educativo medio-bajo. Una de las diferencias se da en la frecuencia del consumo de carnes (así lo mencionan, aunque en la imagen aparece el pollo), que es diario, y la variedad de los tipos de carne (según los relatos) es mayor: cerdo, pollo, vaca y pescado, en menor medida, aunque mencionan que les gustaría instaurarlo más en la alimentación. Así también se dan diferencias en el consumo de verduras y frutas, que también es diario y de mayor variedad. Declaran que consumen las “tí-

picas”, pero que también compran y buscan incorporar a la alimentación las que no lo son y ampliar las opciones. Hay en este sentido una actitud proactiva en buscar y proponer mayor variedad de opciones.

Verdura, fruta y lácteos a diario, lo otro lo intercambiamos. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

A diario. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

A diario, sobre todo las verduras, frutas y leche, carne (pollo) dos o tres veces a la semana. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Diariamente, verduras, brócoli, tomate y choco. Frutas todas, carne también. Leche todos los días. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Leche todos los días, pollo tres veces a la semana, frutas todos los días, verduras tres veces a la semana, legumbres una vez a la semana. Los fines de semana esto no cambia. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Fruta, verdura y carne todas las semanas, papa, cebolla y morrón siempre, pero trato de comprar algunas que no compro siempre. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Tabla 37. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: verduras congeladas, carne roja, aceites y pan

Grupos de nivel educativo medio-bajo		
Colonia	Montevideo	Rivera
Tienen aportes, no son alimentos malos. Son económicos. Se cocinan con todo. Tienen nutrientes.	El pan engorda. El pan da energía. La carne tiene valores nutricionales. Son alimentos ricos [hace referencia a nutrientes], no la verdura congelada. La verdura congelada no mantiene el mismo sabor. El aceite crudo tiene vitaminas. Comer un pedacito de pan no hace mal.	Son muy nutritivos, son ricos, se encuentran fácilmente. Son nutritivas, fortalecen. Son sanos, los congelados no tanto. Son buenos, pero no en exceso. Son ricas en aportes. Son buenos alimentos, pero bien cocinados. Son llenadores.
Grupos de nivel educativo medio-alto		
Rivera	Montevideo	Rivera
Grasas saludables, vitaminas. Son sanos, dependiendo de cómo los cocines. Tienen propiedades. Los congelados son prácticos.	Saludables. Básicos. Proteínas.	La carne es cara, pero buena, tiene mucha proteína. La verdura congelada para mí pierde la esencia y es cara, el pan no sé qué tanto alimenta y los aceites son buenos. Son buenos.

Fuente: Elaboración propia.

Entre los alimentos mencionados en la fase espontánea aparecen en las participantes del nivel educativo medio-bajo de los tres departamentos: fideos, polenta y arroz, siendo este último el acompañamiento más consumido. Si bien estos alimentos son también mencionados en los grupos de nivel educativo

medio-alto, pareciera (a partir de los relatos) que no tiene tanta presencia en la alimentación diaria. Otro alimento que incorporan varias de las participantes de nivel educativo medio-alto son los frutos secos.

Las propiedades que identifican sobre este grupo de alimentos dan cuenta de sus preferencias en

Tabla 38. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: *nuggets*, yogur, postres lácteos y jugos

Grupos de nivel educativo medio-bajo		
Colonia	Montevideo	Rivera
El yogur es sano. Las <i>nuggets</i> son malas y caras. Los jugos no son sanos. Para mí no aportan nada, pero son prácticos.	Para mí ninguna [propiedad]. El yogur te saca del apuro y para no darle siempre leche.	Son ricos, pero son malos, altas calorías, acá se toma mucho jugo de caja, son ricos. Son nutritivos. Los envases dicen que tienen vitaminas, pero no sé si tienen o no; deben ser saludables. Son caros, ricos, se consumen y venden mucho. Son ricos, baratos, fáciles. Son saludables, no son caros. No me parecen saludables, son procesados.
Grupos de nivel educativo medio-alto		
Colonia	Montevideo	Rivera
Son atractivos, llamativos. Son ricos. Son prácticos.	Les gusta a los y las niñas. Para mí ninguna [propiedad]. Te sacan de apuro. No son del todo saludables. No consumimos envasados dentro de lo que se pueda, pero si me acompaña [la hija] al supermercado es inevitable que elija algo de las góndolas, pero no se consume con frecuencia.	El yogur se supone que hace bien, por eso mi hijo lo consume en lugar de la leche. Los jugos no son buenos. No son sanos.

Fuente: Elaboración propia.

Lámina 2. Grupo de alimentos: pan, aceites, carne roja y verduras congeladas



el consumo. En general, los creen saludables, en algunos casos los relacionan con los aportes que tienen, los consideran prácticos porque van con todo; pero, también, algunas de las participantes de nivel educativo medio-bajo consideran que son caros.

En este grupo de alimentos no se aprecian cambios en el consumo entre los días de semana (de lunes a viernes) y los fines de semana.

Las participantes de los tres grupos de nivel educativo medio-bajo no consumen verduras congeladas y, como se verá en la Tabla 37, algunas manifiestan la idea de que al estar congeladas pierden los beneficios. Por otro lado, la carne roja es muy poco consumida, un consumo de una o dos veces por semana aproximadamente en algunos casos y en otros, menos. En sustitución mencionan el consumo de pollo. El corte de carne roja más mencionado es la carne picada. Esto está en línea con lo presentado anteriormente (el costo del alimento como un determinante del consumo) y con que, como se verá, la carne roja es considerada cara. Respecto de la carne, una particularidad que se dio en las participantes de Rivera de la zona rural es que consumen carne de oveja.

Las verduras congeladas nunca, carne sí, pan algunos días, aceite todos los días. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Carne roja casi nunca, pan dos días a la semana, aceite de soja todos los días. Verduras congeladas no. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Pan diariamente, verduras congeladas no consumimos, carne dos veces a la semana, el aceite siempre. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Carne consumimos poco, a mi hijo le cocino aparte. Verduras no consumimos congeladas, pan come lactal y el bebé usa aceite de maíz y nosotros de girasol. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Aceite todos los días, pan muy poco y carne variado, una vez al mes, porque es cara y no

se consigue fácil. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Aceite y pan frecuente, carne pocas veces, una vez a la semana, si tenemos pollo, usamos pollo. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Distinto es el comportamiento con las verduras congeladas de las participantes de nivel educativo medio-alto de Colonia y Montevideo, que las consumen un poco más, aunque no su compra y consumo no es generalizada ni frecuente. Las presentan como prácticas, que facilitan y ahorran tiempo, aunque consideren que no son tan nutritivas (opinión similar a la de los grupos de nivel educativo medio-bajo). Las participantes de nivel educativo medio-alto de Rivera no las compran ni las consumen.

Lo congelado un poco menos, lo otro a diario. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

A diario, las verduras congeladas ahorran tiempo, aunque no sean tan nutritivas. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Congelada tengo espinaca porque come [el niño/a] mucha espinaca. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

En la fase espontánea de indagación de consumo de alimentos, algunas de las participantes de nivel educativo medio-bajo de Montevideo mencionan el consumo de bondiola, y esta carne está ausente tanto en Rivera como en Colonia. Por último, aparece mencionado el pescado, que tiene un consumo mínimo en dos participantes de Colonia y nulo en Montevideo y Rivera. El bajo consumo, entre quienes mencionan razones, se debe a que no les gusta a los niños y niñas, y a no saber cómo prepararlo. Con respecto a la carne roja, si bien es considerada un alimento saludable, existe la opinión de que no es para consumir en exceso o todos los días.

Tabla 39. Propiedades identificadas para el grupo de alimentos: refrescos, alfajores, galletas y panchos

Grupos de nivel educativo medio-bajo		
Colonia	Montevideo	Rivera
Chatarra. No económicos. No tienen nutrientes, no son beneficiosos. Son con mucha azúcar, no son sanos.	Mal alimento y malo para la salud. Engordan. No son sanos. Son muy ricos. Los niños los piden mucho, pero no les compro.	Son ricos y más baratos, a veces más que los saludables, son chatarra, son accesibles, a todos les gustan. Más accesibles que los sanos. Son ricos, altos en azúcar, hacen mal para los dientes, por el sabor, para variar. Son fáciles de conseguir, más fácil que la fruta, no consumimos casi nunca. Son malos, son ricos, pero malos. Son baratos. Son accesibles, llenan, son ricos, no creo que sean saludables. No son para nada saludables, son baratos y te sacan de un apuro.
Grupos de nivel educativo medio-bajo		
Colonia	Montevideo	Rivera
Son ricos. Propiedades ninguna.	No son saludables. Son prácticos y rápidos de hacer. Te sacan de apuro.	Todo eso es malo y no aporta nada. Son baratos. Te sacan de apuros. Son ricos.

Fuente: Elaboración propia.

Poca carne, le varío las carnes, no siempre carne, no todos los días. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Fruta, verduras, carne, pero no en exceso, es lo que yo intento darle, al menos. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Como fuera mencionado, en las mujeres de nivel educativo medio-alto el consumo de carne es más frecuente y variado cuanto a tipos. Consumen todas las carnes y hay un mayor consumo de pescado, aunque a varias de ellas les gustaría que fuera mayor.

El pan y los aceites son alimentos muy consumidos en todos los grupos y son percibidos como “buenos”, sin encontrar atributos negativos.

En las participantes de nivel educativo medio-alto, también el consumo de pan y aceite es diario, pero, a diferencia de las de nivel educativo medio-bajo, usan más de un tipo de aceite y en general suman el de oliva.

Estos sí consumo bastante. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Sí, todos, casi todos los días. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Aceite todos los días, tanto de oliva como el otro. Verduras congeladas nunca. Pan de panadería, el Pagnifique, aunque trato de hacer en casa. Carne al menos una vez a la semana cada una. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Pan todos los días de panadería, carne todos los días, carne casi todos los días. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Todos los días, carne roja una o dos veces a la semana, pan tres veces a la semana, trato de hacer otras cosas, aceite todos los días y verduras congeladas no consumo. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

En este grupo de alimentos tampoco se manifiestan diferencias en el consumo entre días de semana y fines de semana.

Este conjunto de alimentos es poco consumido en todos los grupos, pero se aprecia un poco más

Lámina 3. Grupo de alimentos: jugos, *nuggets*, yogur y postres lácteos



de frecuencia en el consumo en los tres grupos de nivel educativo medio-bajo, en particular con respecto a los jugos y postres lácteos.

En todos los grupos el yogur es el más consumido, en algunos casos es lo que toman los niños y las niñas en sustitución de la leche, y en otros los alternan.

Las *nuggets* no son compradas corrientemente y si se compran es de manera muy esporádica y en general para darse un gusto o darles un gusto a los niños y niñas. También son mencionadas por algunas participantes como un alimento que te saca del apuro. Esta opinión coincide, como se verá más adelante, con una de las propiedades que creen que tienen los productos UP, que son prácticos y rápidos de preparar.

Con respecto a los postres lácteos, se aprecia un comportamiento similar entre todos los grupos: se consumen un poco más, pero no frecuentemente, en general a los niños y niñas les gustan y si se compran es también para darles un gusto.

En el consumo de jugos es donde se presentan diferencias entre los grupos de los dos niveles educativos. En el caso de las participantes de nivel educativo medio-bajo, se consumen con mayor frecuencia; los que se presentan en polvo son para consumo doméstico (tanto días de semana como fines de semana) y los de caja son usados para las meriendas.

Yogur casi todos los días de tarde, algún postrecito. Jugo casi nunca y *nuggets* cada tanto, pero los adultos. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Yogur todos los días, jugo poco. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Lleva jugos para la merienda y yogur los fines de semana, *nuggets* en algún momento particular. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Toman yogur, sí, *nuggets* no comen, jugo muy pocas veces. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Yogur para la bebé, los postres casi nunca y el jugo en polvo todos los días. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Yogur alguna vez a la semana, jugos, sí, bastante, le pongo a los licuados. *Nuggets* nunca. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

En mi casa solamente consumimos yogur. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

En mi casa yogur sí, postrecitos a veces. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

En mi casa nunca, tal vez nosotros algún postre. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

En casa *nuggets* hay para los apuros, lo demás no. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

El postrecito es lo más frecuente y *nuggets* de vez en cuando. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Bebidas lácteas no consumen, el postrecito tipo yogur lo consume el más chico, los jugos no. *Nuggets* no se consumen porque no sé qué tienen. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Las propiedades asignadas a este grupo de alimentos son distintas a las que mencionaron las participantes con respecto a los otros dos grupos ya presentados. En estos casos, en general, consideran que no son sanos ni saludables. Aunque puntualmente algunas los identifican como nutritivos, es un grupo de alimentos que genera más dudas. Como propiedades positivas creen que son ricos (gusto), baratos (salvo las *nuggets*) y prácticos, porque te sacan del apuro.

No aparecen en este grupo de alimentos diferencias en el consumo entre días de semana y fines de semana.

Sobre este grupo de alimentos hay un acuerdo en todos los grupos acerca de que no son alimentos saludables, y en las opiniones no se generan dudas, como sí se generaron con respecto al grupo anterior.

Lámina 4. Grupo de alimentos: alfajores, galletas, refrescos y panchos



Los consumos de estos alimentos son ocasionales durante la semana. En general, y a diferencia de los tres anteriores grupos de alimentos, están asociados, al menos algunos, en particular las bebidas gaseosas, a los fines de semana, a excepciones, a darse un gusto o a actividades festivas. Las galletitas se consumen durante la semana (con menos presencia en las participantes de Montevideo de nivel educativo medio-alto) y son utilizadas en algunos casos para la merienda. Por otro lado, se menciona que estos productos son más consumidos por los adultos porque no son saludables y tratan de no dárselos a los niños y niñas, en particular las bebidas gaseosas y los panchos.

Refrescos los fines de semana, alfajores casi nunca, galletitas sí, pancho poco y nada. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Gaseosas algún fin de semana, pancho, alfajores y galletitas muy de vez en cuando. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Básicamente nunca, los fines de semana los grandes sí, pero no los chicos. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

En mi caso, el padre les da, yo no. Galletas y refresco les da. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Mi hijo come alfajor y galletitas. Refrescos no toma. Pancho muy cada tanto. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Panchos una vez a la semana, chocolates y esas cosas los fines de semana, refrescos los fines de semana, galletitas en alguna merienda. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Muy de vez en cuando, cada diez o quince días. La bebida en alguna ocasión especial. Alfajor me gusta comer, sí, galletitas algunas veces también; pero mi hijo no come nada de eso. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Galletitas consumimos, refrescos algún fin de semana. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Bebidas algún fin de semana, panchos no, galletitas algunas veces. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Alfajores esporádicamente en alguna merienda del nene más grande y tal vez un pancho en la semana por practicidad. Los fines de semana algún refresco y una pizza. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Mi marido bebe refrescos, el resto nada durante la semana. Los fines de semana minutos muchas veces, sobre todo los domingos, alfajores muy esporádicos. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Gaseosa dos veces por semana, los domingos seguramente sí y algún día a la semana. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Alfajor capaz una vez, galletitas regularmente y pancho una sola vez al mes. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

En el caso de las participantes de Montevideo de nivel educativo medio-alto son más claras las opiniones sobre el no consumo de este tipo de alimentos o, en su defecto, el consumo pero por una causa extraordinaria.

Alfajores es lo que más se consume o alguna torta de panadería, no envasado. Refrescos no, galletitas únicamente María y Solar para mi hija de 5. Minutas una vez al mes. Tengo todo muy organizado, por lo que si se consume algo de esto es en algún percance. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Estos particularmente no son parte ni de la rutina ni de los permitidos, sino más cosas de panadería, que surgen cuando vamos a comprar la leche. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Esto no consumimos entre semana, pero sí de panadería, eso consumimos bastante durante la semana. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Respecto de las propiedades, hay similitudes en todos los grupos. Todas consideran que no son sanos, son baratos, ricos (de gusto), los niños y niñas los piden, son prácticos y te sacan del apuro. En el caso de las mujeres de la zona rural de Rivera, jerarquizan la accesibilidad, que son mucho más fáciles de conseguir que los alimentos sanos.

5.2 PAUTAS DE CONSUMO

Como fue mencionado, las mujeres participantes de todos los grupos declaran que a partir del nacimiento de los niños y niñas hubo una mayor conciencia sobre los alimentos, buscando en la medida de lo posible que sean saludables, y eso trajo aparejados cambios en los hábitos alimentarios en el hogar.

Con respecto a los hábitos de consumo, entre las participantes hay variaciones entre quienes dicen comer lo mismo todos los integrantes de la familia y quienes no. Sin embargo, por los relatos, las mujeres de nivel educativo medio-alto son quienes suelen tener una mayor preponderancia a dar alimentación diferenciada.

Comemos todo lo mismo, al estar bien uno, están bien ellos. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

En casa todos comemos lo mismo. Come [el niño menor de 5 años] todo. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Todos consumimos igual, todo preparado a olla. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Todos comemos igual. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

En casa mi esposo come un poco menos sano, con mi hijo comemos lo mismo. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Se diferencia porque mi esposo es más de las verduras y yo no tanto, pero tratamos de comer más o menos lo mismo. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

En casa sí, el papá y el nene grande no comen más verduras que lechuga y tomate, al más chico le doy todo. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Comemos casi todos los alimentos igual, tanto mi esposo como mi hijo. Mi hijo come más verdura y fruta que nosotros. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Yo trato de comer mucha ensalada con carne o lo que sea, mi esposo come exclusivamente arroz todos los días con alguna carne. Mis hijos, el de 1 y el de 3 años, comen diferente por diferentes razones, tratando de cocinarles variado. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Las razones por las cuáles comen distinto los adultos y los niños y niñas son:

Porque los niños quieren comer cosas distintas.
En esta línea, las participantes mencionan que a medida que los niños y niñas crecen se ponen más selectivos con los alimentos y eso lleva a que, por ejemplo, consuman menos verduras.

No siempre comemos lo mismo, porque a veces ellos quieren comer algo distinto. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Hoy hice un puchero para incluir verduras, sé que no les va a gustar mucho, pero es la forma. Mi marido es extranjero y no acostumbra a esas comidas y mis hijos son chicos y no siempre les gustan. Es más fácil hacer un arroz con hamburguesa y ellos lo comen así sin más, que con las verduras, que es una batalla campal. Los niños tienen 1 y 3 años, todavía les damos de comer, les damos uno a cada uno, si hago verduras es una guerra. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

A medida que los niños crecen se ponen más selectivos con la comida, sobre todo con las verduras y frutas. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Este asunto, si bien es planteado por participantes de los seis grupos, es “vivido” con mayor preocupación por las de nivel educativo medio-alto, ya que en ellas hay una cierta “militancia” por que coman sano pero también variado.

Porque les gusta, a mi hijo las verduras verdes no le gustan, pero trato de camuflarlas en algunas cosas. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

En mi caso, al ser tan chico [1 año], come lo que le doy. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Porque los alimentos no son saludables o porque tienen ingredientes o son preparaciones que no son para los niños y niñas. Esta diferenciación está presente en todos los grupos. Cuando hay alimentos que no son saludables, “los no permitidos”, son consumidos por los adultos y no por los niños y niñas.

No siempre, si como algo no tan sano, que suelo comer bastante mal, él come súper sano. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Nuestra hija no consume bebidas [refrescos], dependiendo de qué comemos, casi todo consumimos todos. Algunas cosas no le gustan, por ejemplo el tomate, y decidimos no darle por ejemplo maní. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Si comemos milanesa al horno, a ella [niña] le damos churrasco, nosotros en milanesa. Cocinamos sin sal para todos y cada uno le agrega si quiere. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Porque los niños son muy pequeños y recién están empezando a incorporar alimentos. En esta línea, se menciona que cuando recién em-

pezaban a alimentarse y durante los primeros años las comidas sí eran diferentes, y que en la medida que crecen y se incorporan en la mesa la alimentación empieza a ser similar a la de los adultos.

Todos comemos lo mismo, mi niño tiene 3 años, de bebé sí le cocinaba aparte. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

De bebé sí cocinaba aparte, pero ahora come todo con nosotros, no comemos picante. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

El bebé no come bien aún, come alguna vez zapallo o una fruta, nosotros los dos [los adultos] comemos lo mismo. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

En casa sí [comemos diferente], tengo un bebé de 1 año y su comida es más específica, de a poco come más similar a nosotros. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Es diferencial, a su edad no come gran variedad, a veces yo tengo ganas de comer algo y le hago algo diferente a ella. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Incorporamos hace poco al bebé a la mesa, cocinamos todo sin sal. Todos comemos todo. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Los alimentos que consideran más adecuados para los niños y niñas del hogar son los mismos, en general, que en los distintos momentos identificaron como saludables (tanto en fases espontáneas como guiadas). Entre los mencionados se destacan: frutas y verduras, legumbres, cereales, fideos, leche, carnes. También se menciona que los elaborados en el hogar son los más adecuados para los niños y niñas.

Leche es fundamental, gelatinas, fruta, polenta, sopas. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Leche, verduras, frutas, ravioles, gelatina, postrecitos caseros. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Verduras, frutas. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Mucha verdura, sopas, ensaladas. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Leche, fruta, verdura, porque aportan nutrientes, proteína, calcio. Leche consumen todos los días, verduras cuando hay. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Verduras, frutas, pero bien higienizadas y cocinadas, la leche, el pollo. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Frutas, verduras, carne, arroz, polenta, fideos. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Lácteos, carnes, verdura, frutas, cereales. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Frutas, verduras, carne, leche, fideos. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Frutas, verduras, carnes y cereales. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Consideran que estos son los alimentos más adecuados porque son sanos, nutritivos y variados y son materias primas que sirven para cocinar en casa.

Las razones por la cuales las participantes dicen que consumen alimentos no saludables está en línea con las propiedades que fueron mencionadas en el apartado anterior: por practicidad, porque son ricos, te sacan de apuros, para darse gustos y por motivos económicos. En este sentido, los alimentos no saludables están asociados a momentos de ocio y disfrute, ya que se menciona su consumo los fines de semana, los días festivos y para darse gustos.

5.3 PERCEPCIONES ASOCIADAS A LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Respecto a los productos UP, hay diferencias de información entre las participantes de nivel educativo medio-alto y medio-bajo.

El conocimiento de las personas de nivel educativo medio-bajo en los tres departamentos sobre los productos UP es escaso, muy general y en varios casos nulo. Las que menos conocimientos tienen son las participantes de Rivera. Por otro lado, varias mencionan que no saben qué son y que nunca habían escuchado el término, y algunas declaran que nunca los comieron. En el intercambio, quienes tenían una idea vaga pusieron algunos ejemplos y a partir de la interacción del grupo las que no sabían qué eran los empezaron a reconocer, expresando que no sabían que se llamaban así y que nunca habían escuchado el término.

Las participantes de nivel educativo medio-bajo asocian los productos UP con comida chatarra, lo que está empaquetado, los que tienen conservantes, comida rápida, comida que se vende en la calle y alimentos no saludables. En general, al darse mayor interacción sobre el tema, predomina la opinión de que no son alimentos adecuados para el consumo diario. Frente a la pregunta acerca de cómo se imaginan la vida sin los productos ultraprocesados, mencionan: más lenta, cocinar todos los días, sin facilidades y más saludable.

Cuando se les solicitan ejemplos, mencionan:

Margarina, pancho, manteca, leche, quesos, salchichas. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Yo creo que, por ejemplo, las comidas esas en tarritos para bebés. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Fiambres. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Las cosas dulces podrían ser alfajores, por ejemplo. (Colonia, nivel educativo medio-bajo)

Hamburguesas, papas fritas, panchos, pizza. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Papas chips, Cheetos, *snacks*. (Montevideo, nivel educativo medio-bajo)

Todo lo empaquetado, las papas fritas, enlatados. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

Sanos para comer todos los días no son, una vez al mes o a la semana como máximo. (Rivera, nivel educativo medio-bajo)

En la interacción dentro de los tres grupos de nivel educativo bajo no se dieron correcciones entre las participantes o contrapuntos cuando mencionaron ejemplos que no eran productos UP, como la leche o las comidas rápidas, que no necesariamente todas lo son.

Por su parte, las participantes de los grupos de nivel educativo medio-alto tenían un mayor conocimiento acerca de los productos UP y todas dijeron conocerlos cuando se les consultó. Frente a la pregunta acerca de cómo se imaginan la vida sin estos productos, respondieron: más compleja, sin antojos, más saludable y más aburrida. Los ejemplos que mencionaron son muy similares a los mencionados por las participantes de nivel educativo medio-bajo.

Panchos, hamburguesas, *nuggets*. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Galletitas, postres, fiambre. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Panchos, *nuggets*, galletitas. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Todo lo que tiene más ingredientes de los iniciales. El ketchup, mayonesa, postres lácteos, algunos yogures. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

Panchos, fiambres, patés, más o menos eso. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Sí, conozco, y pueden ser panchos y fiambres, y buscamos que mi hijo que no tiene la costum-

bre de consumirlos no la tenga. (Rivera, nivel educativo medio-alto)

Las ventajas y desventajas que identifican sobre los productos UP en todos los grupos son similares, no hay diferencias por nivel educativo ni por departamento y están en línea con las ventajas y desventajas mencionadas para las láminas 3 y 4, sobre los alimentos que consideran que no son saludables. Son prácticos, rápidos de hacer, ricos en gusto, te ayudan a salir del paso, el precio y las presentaciones atractivas. Las desventajas son: no son sanos, son nocivos, tienen muchas grasas, producen enfermedades y son adictivos.

Las participantes de los grupos de nivel educativo medio-alto (no así los grupos de nivel educativo medio-bajo) respondieron a las preguntas sobre las asociaciones de los productos ultraprocesados:

- Con plástico
- Con la industria
- Muy manipulados
- Conservantes, saborizantes, colorantes
- Enfermedades crónicas
- Obesidad
- Colesterol, diabetes
- Rasgos de personalidad, personas ansiosas
- Comida rápida

Las mujeres de nivel educativo medio-alto de los departamentos de Colonia y Montevideo mencionaron que, si bien hay más información sobre la alimentación, creen que todavía no es suficiente y hay que educar más. Por otro lado, algunas mencionaron que el etiquetado de alimentos es una herramienta útil para poder identificar de manera clara las ventajas y desventajas de los alimentos. Sobre este tema, si bien no se indagó específicamente, no hubo menciones en los grupos de nivel educativo medio-bajo y en el caso de las de nivel educativo medio-alto fueron muy pocas (dos o tres).

Está muy bueno lo del etiquetado porque hay cosas que dicen *light* pero tienen etiquetado. (Colonia, nivel educativo medio-alto)

Antes había mucha desinformación, ahora hay más información y más accesible, pero hace falta educar. El etiquetado fue un paso importante. (Montevideo, nivel educativo medio-alto)

EN SÍNTESIS

Algunas de las razones que dan las mujeres de nivel educativo bajo para la elección de los alimentos son: por costumbre/lo habitual, por el precio, por la practicidad y por las combinaciones que permiten. En el caso de las mujeres de nivel educativo medio-alto no aparece la costumbre como un atributo importante, lo que está en línea con lo presentado a lo largo del informe, ya que son quienes buscan variedad y cosas nuevas en la alimentación. Estas participantes privilegian: la practicidad, que los alimentos sean saludables, que sirvan para cocinar casero, lo económico, la variedad y la calidad.

El atributo saludable en los alimentos es muy valorado por todas las participantes y coinciden en mencionar que desde que hay niños y niñas en el hogar, hay una mayor conciencia de los alimentos que se consumen y una búsqueda de que sean saludables. Relacionado con lo anterior, destacan que es muy importante para la etapa vital de los niños y niñas, de crecimiento y desarrollo. Sin embargo, las participantes de nivel educativo medio-bajo matizan su importancia por razones económicas, de rendimiento de la comida y, en menor medida, de acceso.

Los alimentos del grupo lentejas, verduras, frutas, leche y pollo son en general considerados buenos y sanos. Este grupo de alimentos es muy consumido por todas las participantes de todos los grupos, aunque se presentan diferencias por departamento y nivel educativo. Mientras que las participantes de nivel educativo medio-alto mencionan consumirlos a diario, las de nivel educativo medio-bajo los consumen frecuentemente, pero no de manera diaria. Entre estas últimas, las frutas y verduras que consumen son las de estación, su consumo no es diario y en la descripción no se aprecia mucha variedad en la compra y el consumo. Esto último es una diferencia con las participantes de los grupos de nivel educativo medio-alto,

que declaran que consumen las “típicas”, pero que también compran y buscan incorporar a la alimentación las que no lo son y ampliar las opciones. Hay en este sentido una actitud proactiva en buscar y proponer mayor variedad de opciones. Lo mismo sucede con las carnes, en la medida que las mujeres de nivel educativo medio-alto mencionan que tienen un consumo diario y la variedad de los tipos de carne (según los relatos) es mayor: cerdo, pollo, vaca y pescado, en menor medida.

Con respecto al grupo integrado por verduras congeladas, carne roja, aceites y pan, los incluidos son en general considerados alimentos buenos y sanos. Las participantes de los tres grupos de nivel educativo medio-bajo no consumen verduras congeladas y algunas manifiestan la idea de que al estar congeladas pierden los beneficios. Distinto es el comportamiento con las verduras congeladas de las participantes de nivel educativo medio-alto de Colonia y Montevideo, que las consumen un poco más, aunque su compra y su consumo no son generalizados. Las presentan como prácticas, que facilitan y ahorran tiempo, aunque consideran que no son tan nutritivas (opinión similar a la de los grupos de nivel educativo medio-bajo). Por otro lado, la carne roja es muy poco consumida, se da un consumo de una o dos veces por semana aproximadamente en algunos casos y en otros menos, y en sustitución mencionan el consumo de pollo. El corte de carne roja más mencionado es la carne picada, lo que está en línea con la consideración de que la carne roja es considerada cara. El pan y los aceites son alimentos muy consumidos en todos los grupos y son percibidos como “buenos”, sin encontrar atributos negativos. Sin embargo, las personas de nivel educativo medio-alto usan más de un tipo de aceite (en general suman el de oliva).

Las participantes consideran que los alimentos del grupo integrado por *nuggets*, yogur, postres lácteos y jugos no son sanos, a diferencia de los dos anteriores. Aunque puntualmente algunas participantes los identifican como nutritivos, es un grupo de alimentos que genera más dudas. Como propiedades positivas creen que son ricos (gusto), son baratos (salvo las *nuggets*) y prácticos, porque te sacan

del apuro. Así también, este grupo de alimentos es poco consumido en general, apreciándose un poco más de frecuencia en el consumo en los tres grupos de nivel educativo medio-bajo, en particular de jugos y postres lácteos. Las *nuggets* no son compradas corrientemente y cuando las compran, es de manera muy esporádica y en general para darse un gusto o darles un gusto a los niños y niñas. También son mencionadas por algunas participantes como un alimento que te saca del apuro. El consumo de postres lácteos tiene un comportamiento similar entre todos los grupos: se consumen un poco más pero no frecuentemente, en general a los niños y niñas les gustan y se compran también para darles un gusto. En el consumo de jugos es donde se presentan mayores diferencias entre los grupos de los dos niveles educativos. En el caso de las participantes de nivel educativo medio-bajo, se consumen con mayor frecuencia: los que se presentan en polvo son para consumo doméstico (tanto días de semana como fines de semana) y los de caja son usados para las meriendas.

Con respecto a los alimentos del grupo refrescos, alfajores, galletas y panchos, hay un acuerdo en todos los grupos acerca de que no son alimentos saludables, son baratos, son ricos (de gusto), los niños y niñas los piden, son prácticos y te sacan del apuro, pero no se generan dudas en sus opiniones como si ocurre con el grupo anterior. Respecto de las propiedades, hay similitudes en todos los grupos. En el caso de las mujeres de la zona rural de Rivera, jerarquizan la accesibilidad, que son mucho más fáciles de conseguir que los alimentos sanos. El consumo de estos alimentos es ocasional durante la semana. En general, y a diferencia de los tres anteriores grupos de alimentos, algunos de ellos, en particular las bebidas gaseosas, están asociados a los fines de semana, a excepciones, a darse un gusto o a actividades festivas. Las galletitas se consumen durante la semana (con menos presencia en las participantes de Montevideo de nivel educativo medio-alto) y son utilizadas en algunos casos para la merienda. Por otro lado, se menciona que estos productos son más consumidos por los adultos porque no son saludables y tratan de no dárselos a

los niños y niñas, en particular las bebidas gaseosas y los panchos.

En cuanto a las pautas de consumo, los alimentos que las participantes consideran más adecuados para los niños y niñas del hogar son los mismos, en general, que en los distintos momentos identificaron como saludables (tanto en fases espontáneas como guiadas). Entre los mencionados se destacan: frutas y verduras, legumbres, cereales, fideos, leche, carnes. También se menciona que los elaborados en el hogar son los más adecuados para los niños y niñas. Consideran que son los más adecuados porque son sanos, nutritivos y variados, y son materias primas que sirven para cocinar en casa. Por otro lado, las razones por las cuales las participantes dicen que consumen alimentos no saludables tienen que ver con la practicidad, porque son ricos, te sacan de apuros, para darse gustos y por motivos económicos. En este sentido, los alimentos no saludables están asociados a momentos de ocio y disfrute, ya que se mencionan asociados a los fines de semana, a días festivos y para darse gustos. Como fuera mencionado, las mujeres participantes de todos los grupos declaran que a partir del nacimiento de los niños y niñas hubo una mayor conciencia sobre los alimentos, buscando en la medida de lo posible que sean saludables, y eso trajo aparejados cambios en los hábitos alimenticios en el hogar. Sobre los hábitos de consumo, entre las participantes hay variaciones entre quienes dicen que todos los integrantes de la familia comen lo mismo y quienes no. Sin embargo, por los relatos, las mujeres de nivel educativo medio-alto son quienes suelen ofrecer una alimentación diferenciada. Las razones por las cuáles comen distinto los adultos y los niños son porque: los niños quieren comer cosas distintas, los alimentos no son saludables o porque tienen ingredientes o son preparaciones que no son para los niños y niñas, los niños son muy pequeños y recién están empezando a incorporar alimentos.

Las ventajas y desventajas que las participantes identifican sobre los productos UP son en todos los grupos son similares, no hay diferencias por nivel educativo ni por departamento. Estos productos son considerados prácticos, rápidos de hacer,

ricos en gusto, ayudan a salir del paso, con buenos precios y presentaciones atractivas. Las desventajas son: no son sanos, son nocivos, tienen muchas grasas, producen enfermedades y son adictivos. El conocimiento de las personas de nivel educativo medio-bajo en los tres departamentos sobre los productos UP es escaso, muy general y en varios casos nulo. En este sentido, varias mencionaron no saber qué son y nunca haber escuchado el término, y algunas declararon que nunca los comieron.

Durante el intercambio, quienes tenían una idea vaga pusieron algunos ejemplos y a partir de la interacción del grupo las que no sabían qué eran los productos UP empezaron a reconocerlos y expresaron que no sabían que se llamaban así y que nunca habían escuchado el término. Por su parte, las participantes de los grupos de nivel educativo medio-alto tienen un mayor conocimiento acerca de los productos ultraprocesados y todas dijeron conocerlos al ser consultadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dary, O. y Jariseta, Z. Validation of dietary applications of Household Consumption and Expenditures Surveys (HCES) against a 24-hour recall method in Uganda. *Food and Nutrition Bulletin* [en línea], 2012, 190-8(3). Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23193770/>
2. GANESAN. *Los efectos de la COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición: elaboración de respuestas eficaces en materia de políticas para abordar la pandemia del hambre y la malnutrición*. Documento temático del Grupo de Expertos de Alto Nivel. 2020.
3. Naciones Unidas. *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2020* [en línea]. 2020. Disponible en https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2020_Spanish.pdf
4. CNUD. *Incidencia de la pobreza en niños, niñas y adolescentes en Uruguay. Una mirada comparada entre 2019 y 2020* [en línea]. Disponible en <https://www.cdnuruguay.org.uy/noticias/incidencia-de-la-pobreza-en-nin%CC%83os-nin%CC%83as-y-adolescentes-uruguay-una-mirada-comparada-entre-2019-y-2020/>
5. INE. *Estimación de la pobreza por el método del ingreso. Año 2021* [en línea]. INE, 2021. Disponible en https://www3.ine.gub.uy/boletin/informe_pobreza_2021.html
6. León, K. y Arguello, J. *Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes* [en línea]. UNICEF, 2020. Disponible en <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes?limit=all>
7. Headey, D.; Heidkamp, R. y Osendarp, S. Impacts of COVID-19 on childhood malnutrition and nutrition-related mortality. *The Lancet*, 2020, 396: 519-21.
8. Jawaldehy, A.; Doggui, R.; Borghi, E. y Aguenou, H. Tackling Childhood stunting in the eastern mediterranean region in the context of COVID-19. *Children (Basel)*, 2020, 239.
9. Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares 2016-2017 (ENGIH) [en línea]. INE. Disponible en <https://www.ine.gub.uy/web/guest/encuesta-de-gastos-e-ingresos-de-los-hogares-2016>
10. MSP. *Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población uruguaya*. 2020.
11. Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006. Metodología y resultados. INE.
12. Bove, I. y Cerruti, F. *Los alimentos y bebidas en los hogares: ¿Un factor de protección o de riesgo para la salud y el bienestar de los uruguayos? Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006*. INE, 2008.
13. MSP. *Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional. Revisión para la elaboración de la Guía alimentaria para la población uruguaya*. MSP, 2016.
14. Talens, P. Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. *Nutrición Hospitalaria*, 03536. Disponible en <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03536>
15. OPS/OMS. *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas* [en línea]. OPS/OMS, 2015. Disponible en https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf

16. Encuesta de Nutrición, Desarrollo infantil y Salud - 2018 [en línea]. 2019. Disponible en <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/primeros-resultados-encuesta-nutricion-desarrollo-infantil-salud-cohorte>
17. UNICEF-RUANDI. El consumo de nutrientes y alimentos en la primera infancia: evidencia para abordar la triple carga de la malnutrición en Uruguay. Datos previos a la pandemia de COVID-19. UNICEF-RUANDI, 2021.
18. Koncke, F.; Berón, C.; Toledo, C. y Ares, G. *Una mirada a la alimentación de los escolares el primer paso para comer mejor*. UNICEF, 2020.
19. Berón, C.; Ceriani, F.; De León, C.; De Souza, N. y Koncke, F. *Informe sobre inseguridad alimentaria, estado nutricional y consumo de nutrientes vinculados a la triple carga de la malnutrición en la primera infancia*. UNICEF, 2021.
20. UCC-OPP. *Plan estratégico para la implementación de la regulación de la publicidad de alimentos dirigida a niños*. Informe técnico. UCC-OPP, 2016.
21. Resolución aprobada por la Asamblea General 64/265. Prevención y control de las enfermedades no transmisibles [en línea]. Naciones Unidas, 2010. Disponible en <https://undocs.org/es/A/RES/64/265>
22. MSP. Decreto 272/018, Decreto 246/020 y Decreto 34/021, Anexos II y III [en línea]. Disponible en <https://www.impo.com.uy/bases/decretos/34-2021>
23. FAO. *Stepping up school-based food and nutrition education* [en línea]. 2021. Disponible en <http://www.fao.org/documents/card/es/c/CA3063EN/>
24. CCEPI. *Marco conceptual para la implementación de buenas prácticas de alimentación y nutrición para la primera infancia*. 2020.
25. UNICEF. *Las 7 prácticas en los centros educativos para proteger a niños y adolescentes del sobrepeso y la obesidad* [en línea]. 2020. Disponible en <https://www.unicef.org/uruguay/informes/las-7-practicas-en-los-centros-educativos>
26. Purwestri, R.; Scherbaum, V. e Inayati, D. Cost analysis of community-based daily and weekly programs for treatment of moderate and mild wasting among children on Nias Island, Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin* [en línea]. 2012, 33. Disponible en <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/156482651203300306>
27. MTSS-Udelar. Tabla de composición de alimentos en Uruguay. 2002. Disponible en http://www.mercado-modelo.net/c/document_library/get_file?uuid=4b90584d-ab86-4546-a5c8-fca03188a4b1&groupId=10157
28. TACO. Tabla de composición de los alimentos de Brasil. s. f. Disponible en <http://nutricomparte.blogspot.com/2013/06/tabla-de-composicion-de-los-alimentos.html>
29. Tabla de composición de alimentos. s. f. Disponible en <https://www.spao.es/images/formacion/pdf/biblioteca/entrada-biblioteca-fichero-57.pdf>
30. ENYD. Química alimentaria. Material práctico de la Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de la República.
31. Monteiro, C. A.; Cannon, G.; Moubarac, J. C.; Levy, R. B.; Louzada, M. L. C. y Jaime, P. C. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018, 21(1): 5-17.
32. Camelo, H. *Ingresos y gastos de consumo de los hogares en el marco del SCN y en encuestas a hogares* [en línea]. CEPAL, 2001. Disponible en https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/4718/S01010054_es.pdf
33. Crobertto, M. Las encuestas de presupuestos y gastos familiares para la estimación de disponibilidad de alimentos y consumo aparente de la población. En: *Metodologías empleadas en evaluación alimentaria Una visión iberoamericana*. DANONE, 2015.
34. OMS. *Directrices: Ingesta de potasio en adultos y niños* [en línea]. 2013. Disponible en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85226/WHO_NMH_NHD_13.1_spa.pdf
35. Dietary reference intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. 1998. Disponible en https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK114310/pdf/Bookshelf_NBK114310.pdf
36. OPS. *Consumo de productos ultraprocesados y procesados con exceso de nutrientes asociados con enfermedades crónicas no transmisibles y la alimentación insalubre en las Américas*. Disponible en <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55547>

37. Köncke, F.; Toledo, C.; Berón, C.; Klaczko, I.; Carriquiry, A.; Cediel, G. y Gomes, F. S. Estimation of Intake of Critical Nutrients Associated with Noncommunicable Diseases According to the PAHO/WHO Criteria in the Diet of School-Age Children in Montevideo, Uruguay. *Nutrients*, 2022, 14, 528. Disponible en <https://doi.org/10.3390/nu14030528>.
38. Taroco, L. *Estimación de los efectos de una disminución en el contenido de sal de los panificados sobre la salud cardiovascular*. Universidad Católica del Uruguay. Maestría en Nutrición, 2011.
39. MSP. *Panaderías se comprometen a reducir la cantidad sal en el pan que elaboran* [Internet]. 2013. Disponible en <https://www.gub.uy/presidencia/comunicacion/audios/breves/panaderias-se-comprometen-reducir-cantidad-sal-pan-elaboran>
40. Machado, P. P.; Steele, E. M.; Levy, R. B.; Sui, Z.; Rangan, A.; Woods, J.; *et al.* Ultra-processed foods and recommended intake levels of nutrients linked to non-communicable diseases in Australia: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*, 2019, 9(8): e029544.
41. Martínez Steele, E.; Baraldi, L. G.; Louzada, M. L. da C.; Moubarac, J. C.; Mozaffarian, D. y Monteiro, C. A. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*, 2016, 6(3): e009892.
42. Aune, D.; Giovannucci, E.; Boffetta, P.; Fadnes, L. T.; Keum, N.; Norat, T.; *et al.* Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int. J. Epidemiol.*, 2017, 46(3): 1029-1056.
43. Shivappa, N.; Hébert, J. R.; Zucchetto, A.; Montella, M.; Libra, M.; Garavello, W.; *et al.* Increased Risk of Nasopharyngeal Carcinoma with Increasing Levels of Diet-Associated Inflammation in an Italian Case-Control Study. *Nutr. Cancer*, 2016, 68(7): 1123-1130.
44. Fardet, A.; Richonnet, C. y Mazur, A. Association between consumption of fruit or processed fruit and chronic diseases and their risk factors: a systematic review of meta-analyses. *Nutr. Rev.*, 2019, 77(6): 376-387.
45. Blanco Rojo, R.; Sandoval Insausti, H.; López García, E.; Graciani, A.; Ordovás, J. M.; Banegas, J. R.; *et al.* Consumption of ultra-processed foods and mortality: a national prospective cohort in Spain. *Mayo Clin. Proc.*, 2019, 94(11): 2178-2188.
46. INE. *Estimación de la pobreza por el método del ingreso* [en línea]. INE, 2016. Disponible en <https://www.ine.gub.uy/documents/10181/364159/Estimaci%C3%B3n+de+la+pobreza+por+el+M%C3%A9todo+del+Ingreso+2016/4b1eabd2-ac77-48ac-95c2-fc5b92f3ade8>
47. INE. *Estimación de la pobreza por el método de ingreso 2019. Principales resultados para el total del país* [en línea]. INE, 2019. Disponible en <https://www.ine.gub.uy/documents/10181/30913/Estimaci%C3%B3n+de+la+pobreza+por+el+m%C3%A9todo+de+ingreso+2019/c0c832b4-7e5c-4c2a-92e9-7ea69a75e92a>
48. Carrero, A.; Ceriani, F.; De León, C. y Girona, A. *Encuesta Nacional de Lactancia, Prácticas de Alimentación y Anemia en menores de 24 meses usuarios del Sistema Nacional Integrado de Salud*. MSP, INE, UNICEF, RUANDI, 2020.
49. MSP, Mides, INDA (2016). *Guía alimentaria para la población uruguaya*, Montevideo: MSP.

ANEXOS

GRUPOS DE ALIMENTOS

Con el objetivo de mantener la comparabilidad, se construyeron los mismos 20 grupos de alimentos y bebidas utilizados en la ENGIH de 2005-2006.

Con base en los obtenidos en la edición 2016-2017, quedaron conformados como lo muestra la tabla a continuación.

Alimento	Grupo de alimentos
Alfajores chicos	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Alfajores extragrandes	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Alfajores grandes (comunes)	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
<i>Baguette</i>	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Barquillos rellenos	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Biscochos comunes	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Biscochos de manteca	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Biscochos secos: coquitos, plantillas	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Biscochos secos: polvorones, ojitos y coquitos	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Biscochuelo entero	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Borlas o "bolas" de fraile, mantequillas	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Felipe con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Felipe sin sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Flauta grande o familiar con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Flauta grande o familiar sin sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Flauta integral	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galleta de campaña chica	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galleta de campaña grande	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletas al agua con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletas integrales con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletas integrales con semillas con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletas malteada con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletas marina con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería

Alimento	Grupo de alimentos
Galletitas dulces rellenas con cobertura	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletitas dulces rellenas sin cobertura	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletitas dulces sin relleno, barquillo sin relleno	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletitas dulces sin relleno, con fibras o semillas	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Galletitas dulces surtidas	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Grisines con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Magdalenas, <i>muffins</i>	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Marina, malteada, grisines, integrales con semilla sin sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Marsellés	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Masitas	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Merengues	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Miñón	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Miñón integral	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan blanco (americano) paquete chico	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan blanco (americano) paquete grande	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan casero	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan catalán	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan de manteca	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan de pancho (de Viena) envasado	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan de pancho o de Viena	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan de pita	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan de pita envasado	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan de tortuga envasado	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan dulce, budín inglés	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan francés o flauta común con sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan francés o flauta común sin sal	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan integral de molde	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan integral o de salvado paquete chico	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan integral o de salvado paquete chico	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan porteño	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pan rallado	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Panes especiales saborizados (de ajo, cebolla, etc.)	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Panes y alimentos a base de harina sin gluten	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pebetes	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pebetes envasados	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Pionono	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería

Alimento	Grupo de alimentos
Rosca dulce	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Rosca salada	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Saladitos	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Tarta de frutas entera	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Torta dulce entera rellena	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Tortuga	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Waffles (galletitas)	1 Panes, galletas, alfajores y productos de pastelería
Arroz común (blanco, integral, <i>paraboiled</i> , medio grano)	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Arroz con gustos	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Avena, salvado de avena, sémola, semolín, mazamorra	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Barrita de cereales grande	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Barritas de cereales chica	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Copos de cereal, granola, muesli, fitoestrógenos	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Croquetas, papa, arroz, verduras con salsa blanca, congeladas o para cocción	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Fécula de maíz, almidón de maíz	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Fideos, pastas secas, capeletis secos y capas para lasañas	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Galletas de arroz (todas)	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Gofio	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Harina de arroz, de soja, de garbanzo, de mandioca	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Harina de maíz	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Harina de trigo	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Harina integral, salvado de trigo	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Lasañas rellena para cocinar	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Maíz pisingallo	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Masas, prepizzas, tapas de empanadas, capas de lasañas	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Otras comidas semielaboradas congeladas a base de pastas	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Pasta fresca sin relleno suelta o envasada	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Pastas rellenas con salsa o tuco preparadas, congeladas	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Pizzas muzzarella, congeladas	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Pop (palomitas de maíz preparadas)	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Quinoa (quinoa)	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Ravioles, capeletis (unidades pequeñas), envasados	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Ravioles, capeletis (unidades pequeñas), sueltos	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Semillas de girasol, lino, sésamo	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Sorrentinos, romanitos, panzotis, raviolones, envasados	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Sorrentinos, romanitos, panzotis, raviolones, sueltos	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales

Alimento	Grupo de alimentos
Tortas saladas, empanadas, congeladas	2 Arroz, fideos, harinas y otros cereales
Aguja	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Asado de nalga	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Asado de tira	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Bife angosto	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Bola de lomo	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Cadera, rueda	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Carne ovina, cortes de cordero y oveja	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Carne para milanesa	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Carne picada común	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Carne picada especial	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Carne picada magra	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Carnes de liebre, conejo y otros animales de caza	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Carré y pulpa de cerdo	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Cordero entero, oveja entera	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Costilla redonda, costilla sin lomo	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Costillas con lomo	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Costillas de cerdo, pechito y asado de espinazo	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Cuadril	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Falda	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Gallina entera	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Hamburguesas de carne para cocinar	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Hamburguesas de pollo para cocinar	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Lechón y cerdo entero	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Lomo	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Matambre	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Menudencias, achuras de vaca, mondongo	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Menudencias, achuras ovinas	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Menudos de ave, otros	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Milanesa de carne, preparada para cocinar	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Milanesas de cerdo para cocinar	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Milanesas de pollo para cocinar	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Nalga	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Osobuco, cogote, garrón	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Otras partes del cerdo (cortes traseros con hueso)	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Paleta	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero

Alimento	Grupo de alimentos
Pamplona de pollo, cruda	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Pavita entera	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Pavo entero	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Peceto	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Picaña	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Pollo entero, congelado o fresco, con o sin menudos	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Pollo, cortes con hueso	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Pollo, pulpa de pechuga, supremas	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Seso, molleja	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Vaca, novillo, entero	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Vacío	3 Carne de vaca, pollo, cerdo y cordero
Bondiola, pastrami de corte	4 Fiambres y embutidos
Bondiola, pastrami envasado al vacío	4 Fiambres y embutidos
Carnes secas, saladas o ahumadas	4 Fiambres y embutidos
Chorizos	4 Fiambres y embutidos
<i>Corned beef</i> , pasta de jamón o ternera, salchichas de Viena	4 Fiambres y embutidos
Frankfurters envasados al vacío	4 Fiambres y embutidos
Frankfurters sueltos	4 Fiambres y embutidos
Frankfurters y leonesa de pollo, matambre de pollo	4 Fiambres y embutidos
Húngaras	4 Fiambres y embutidos
Jamón cocido de corte	4 Fiambres y embutidos
Jamón cocido envasado al vacío	4 Fiambres y embutidos
Jamón crudo	4 Fiambres y embutidos
Leonesa de corte	4 Fiambres y embutidos
Leonesa envasada al vacío	4 Fiambres y embutidos
Lomito de corte	4 Fiambres y embutidos
Lomito envasado al vacío	4 Fiambres y embutidos
Longaniza de corte	4 Fiambres y embutidos
Longaniza envasada al vacío	4 Fiambres y embutidos
Longaniza, chacarero, cantimpalo (secos)	4 Fiambres y embutidos
Matambre de carne cortado	4 Fiambres y embutidos
Milanesas de jamón y queso para cocinar	4 Fiambres y embutidos
Morcillas	4 Fiambres y embutidos
Mortadela de corte	4 Fiambres y embutidos
Mortadela envasada al vacío	4 Fiambres y embutidos
Paleta de corte	4 Fiambres y embutidos

Alimento	Grupo de alimentos
Paleta envasada al vacío	4 Fiambres y embutidos
Panceta y tocino de corte	4 Fiambres y embutidos
Panceta y tocino envasados al vacío	4 Fiambres y embutidos
Paté de carne o hígado, embutido, butifarra	4 Fiambres y embutidos
Patés de pollo o pavita	4 Fiambres y embutidos
Pildoritas envasadas al vacío	4 Fiambres y embutidos
Pildoritas sueltas	4 Fiambres y embutidos
Salame de corte	4 Fiambres y embutidos
Salame envasado al vacío	4 Fiambres y embutidos
Salchicha parrillera (rueda)	4 Fiambres y embutidos
Salchichas alemanas o suizas	4 Fiambres y embutidos
Salchichón de corte	4 Fiambres y embutidos
Salchichón envasado al vacío	4 Fiambres y embutidos
Anchoas, sardinas frescas	5 Pescados
Atún en rodajas, fresco o envasado al vacío	5 Pescados
Bifes de salmón, salmón ahumado	5 Pescados
Bifes: merluza, corvina, cazón, brótola, pejerrey, pescadilla	5 Pescados
Bifes: pangasius, tilapia	5 Pescados
Camarones y langostinos	5 Pescados
Comidas preparadas a base de pescado, empanados congelados	5 Pescados
Mariscos en conserva	5 Pescados
Mejillones frescos con cáscara	5 Pescados
Milanesas de pescado para cocinar	5 Pescados
Miniaturas de pescado congeladas	5 Pescados
Pescado congelado fileteado (atún, otros grasos)	5 Pescados
Pescado congelado fileteado (merluza, otros no grasos)	5 Pescados
Pescados congelados (no fileteados), otros	5 Pescados
Pescados enlatados al natural (en agua)	5 Pescados
Pescados enlatados en aceite	5 Pescados
Pescados enlatados en salsa	5 Pescados
Pescados enlatados reducido en sodio	5 Pescados
Pescados frescos (no fileteado)	5 Pescados
Pescados secos, ahumados o salados	5 Pescados
Pulpa de mariscos: mejillones, berberechos, almejas	5 Pescados
Pulpo y calamar	5 Pescados
Leche común entera, envasada	6 Leches y derivados

Alimento	Grupo de alimentos
Leche de fórmula	6 Leches y derivados
Leche de tambo no pasteurizada	6 Leches y derivados
Leche descremada envasada	6 Leches y derivados
Leche descremada envasada, con vitaminas o minerales	6 Leches y derivados
Leche descremada larga vida en caja	6 Leches y derivados
Leche en polvo	6 Leches y derivados
Leche entera larga vida en caja	6 Leches y derivados
Leche entera, envasada, con vitaminas o minerales	6 Leches y derivados
Leches, otras (saborizadas, de crecimiento)	6 Leches y derivados
Productos lácteos que no contengan leche de vaca	6 Leches y derivados
Queso Colonia	6 Leches y derivados
Queso de sándwich	6 Leches y derivados
Queso duro o semiduro	6 Leches y derivados
Queso magro con sal	6 Leches y derivados
Queso magro sin sal	6 Leches y derivados
Queso mozzarella	6 Leches y derivados
Queso rallado	6 Leches y derivados
Quesos especiales: Camembert, Brie, Fondue, Mascarpone	6 Leches y derivados
Quesos frescos, otros	6 Leches y derivados
Quesos untables, ricota, queso blanco, requesón (con sal)	6 Leches y derivados
Quesos untables, ricota, queso blanco, requesón (sin sal)	6 Leches y derivados
Yogur común (natural o con sabores)	6 Leches y derivados
Yogur dietético (natural o con sabores)	6 Leches y derivados
Yogur, otros	6 Leches y derivados
Huevos de gallina	7 Huevos
Huevos, otros	7 Huevos
Ananá fresco	8 Frutas
Banana	8 Frutas
Bergamota, naranja	8 Frutas
Ciruela	8 Frutas
Durazno, damasco, pelón	8 Frutas
Fruta desecada y abrillantada	8 Frutas
Frutas congeladas	8 Frutas
Frutas envasadas en almíbar	8 Frutas
Frutas frescas otras	8 Frutas
Frutas secas con cáscara	8 Frutas

Alimento	Grupo de alimentos
Frutas secas sin cáscara	8 Frutas
Frutas secas y semillas	8 Frutas
Frutilla	8 Frutas
Kiwi	8 Frutas
Limón	8 Frutas
Mandarina	8 Frutas
Manzana	8 Frutas
Melón	8 Frutas
Pera	8 Frutas
Pomelo blanco y rosado	8 Frutas
Sandía	8 Frutas
Uva	8 Frutas
Acelga	9 Verduras
Ají catalán	9 Verduras
Ajos	9 Verduras
Apio planta, apio gusto	9 Verduras
Apio tallos	9 Verduras
Arvejas enlatadas	9 Verduras
Arvejas frescas	9 Verduras
Arvejas, choclo, chauchas congeladas	9 Verduras
Berenjena	9 Verduras
Berro	9 Verduras
Brócoli	9 Verduras
Brócoli y col congelados	9 Verduras
Brotos de soja, alfalfa y brócoli	9 Verduras
Cebolla, cebollines, cebolla de verdeo	9 Verduras
Champiñón y otros hongos frescos	9 Verduras
Chauchas frescas	9 Verduras
Choclo en grano o crema, enlatado	9 Verduras
Choclo fresco (sin conservar)	9 Verduras
Coliflor y col frescos	9 Verduras
Comida china, congelada (chop suey, otras)	9 Verduras
Espárrago	9 Verduras
Espinaca	9 Verduras
Espinacas, acelgas congeladas	9 Verduras
Habas frescas	9 Verduras

Alimento	Grupo de alimentos
Hongos desecados y tomates secos	9 Verduras
Lechuga	9 Verduras
Milanesa vegetal o de soja	9 Verduras
Mix de verduras congeladas, ensaladas	9 Verduras
Morrón	9 Verduras
Nabiza, nabo	9 Verduras
Pepinos	9 Verduras
Perejil	9 Verduras
Puerro	9 Verduras
Rabanito	9 Verduras
Remolacha	9 Verduras
Repollitos de Bruselas	9 Verduras
Repollo	9 Verduras
Rúcula	9 Verduras
Sopa juliana y otras verduras congeladas	9 Verduras
Tomate cherry	9 Verduras
Tomate común, grande (americano, larga vida)	9 Verduras
Tomate perita	9 Verduras
Tomates en conserva	9 Verduras
Verduras en conserva, otras	9 Verduras
Verduras frescas, otras	9 Verduras
Verduras lavadas y cortadas, ralladas, ensaladas en bandeja	9 Verduras
Verduras para puchero, en bandeja o similar	9 Verduras
Zanahorias	9 Verduras
Zapallito y zucchini	9 Verduras
Zapallo criollo, calabaza y kabutiá	9 Verduras
Boniatos	10 Papas y boniatos
Papas fritas con o sin sal para copetín	10 Papas y boniatos
Papas preparadas congeladas	10 Papas y boniatos
Papas, papines	10 Papas y boniatos
Garbanzos	11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas
Lentejas, lentejones (pelados o no)	11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas
Porotos de manteca, alubia, soja, frutilla, negros, pallares	11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas
Porotos, garbanzos, lentejas en lata	11 Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas
Azúcar blanca refinada	12 Azúcar y dulces
Azúcares, otros	12 Azúcar y dulces

Alimento	Grupo de alimentos
Caramelos, chicles, chupetines	12 Azúcar y dulces
Chocolates, bombones, chocolatines	12 Azúcar y dulces
Confituras	12 Azúcar y dulces
Dulce de leche	12 Azúcar y dulces
Dulces de corte	12 Azúcar y dulces
Garrapiñada	12 Azúcar y dulces
Helados (cassatta, barra, tortas heladas)	12 Azúcar y dulces
Helados y postres dietéticos	12 Azúcar y dulces
Helados, postres, flanes, gelatinas instantáneos (en polvo)	12 Azúcar y dulces
Maní con chocolate	12 Azúcar y dulces
Mermeladas, jaleas (dietéticas o no), jarabe de frutas	12 Azúcar y dulces
Miel, polen y propóleos, jalea real	12 Azúcar y dulces
Pastillas paquete	12 Azúcar y dulces
Turrones	12 Azúcar y dulces
Caldos en cubos y dietéticos	13 Sal, caldos y sopas concentradas
Otras sales, con gusto, modificada, sustitutos sin sodio	13 Sal, caldos y sopas concentradas
Sal común	13 Sal, caldos y sopas concentradas
Aceite comestible de soja	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Aceite comestible de canola	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Aceite de arroz	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Aceite de girasol altoleico	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Aceite de maíz	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Aceite de oliva	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Aceites comestibles de girasol	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Aceitunas en conserva	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Crema doble	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Grasa animal comestible: vaca, capón, cerdo	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Grasas vegetales: margarina con sal	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Grasas vegetales: margarina sin sal	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Grasas vegetales: otras	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Manteca con sal	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Manteca sin sal	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Mayonesa, salsa golf, mostaza, ketchup, salsa de soja	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Otros aceites: avellana, nuez, etc.	14 Aceites, grasas y oleaginosas
Café de filtro	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
Café o cebada soluble instantáneo	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo

Alimento	Grupo de alimentos
Cebada (no instantánea)	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
Cocoa y chocolate en polvo	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
Té en lata	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
Té en saquitos	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
Té suelto	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
Yerba mate	15 Yerba, café, té y cocoa en polvo
Alimentos para bebé (cereales, papillas)	16 Otros alimentos
Complementos nutricionales y fórmulas infantiles	16 Otros alimentos
Condimentos líquidos	16 Otros alimentos
Condimentos y aderezos procesados	16 Otros alimentos
Edulcorantes naturales	16 Otros alimentos
Esencias y colorantes	16 Otros alimentos
Especies y condimentos naturales	16 Otros alimentos
Hielo	16 Otros alimentos
Hierbas aromáticas culinarias	16 Otros alimentos
Levadura, polvos de hornear	16 Otros alimentos
Otros productos para copetín, meriendas y <i>snacks</i>	16 Otros alimentos
Postres y flanes preparados bajas calorías	16 Otros alimentos
Postres y flanes preparados con leche entera	16 Otros alimentos
Productos macrobióticos	16 Otros alimentos
Puré de papas o de zapallo instantáneo deshidratado	16 Otros alimentos
Salsas de tomate y otros similares	16 Otros alimentos
Sopas concentradas, salsa blanca	16 Otros alimentos
Sucedáneos artificiales del azúcar	16 Otros alimentos
Tucos y otros similares preparados	16 Otros alimentos
Aguas de mesa	17 Agua, refrescos y jugos
bebidas no alcohólicas, otras (Terma, malta, energizantes)	17 Agua, refrescos y jugos
Jugos concentrados en polvo	17 Agua, refrescos y jugos
Jugos concentrados líquidos	17 Agua, refrescos y jugos
Jugos naturales (líquidos)	17 Agua, refrescos y jugos
Jugos no concentrados artificiales líquidos	17 Agua, refrescos y jugos
Refrescos	17 Agua, refrescos y jugos
Refrescos <i>diet</i>	17 Agua, refrescos y jugos
bebidas alcohólicas blancas	18 Bebidas alcohólicas
Cerveza con alcohol	18 Bebidas alcohólicas
Cerveza sin alcohol	18 Bebidas alcohólicas

Alimento	Grupo de alimentos
Licores y similares	18 Bebidas alcohólicas
Sidra, champán, espumante	18 Bebidas alcohólicas
Vermouth	18 Bebidas alcohólicas
Vino	18 Bebidas alcohólicas
Whisky	18 Bebidas alcohólicas
Almuerzo sin especificar	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
Cena sin especificar	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Achuras a la parrilla: mollejas, chotos, chinchulines	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Aguas de mesa	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Arrollado de pollo	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Asado a la parrillada	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Bebidas alcohólicas blancas: grapa, gin, vodka, caña	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Bebidas no alcohólicas, otras	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Buñuelos de vegetales	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Burrito, lehenyún, arrollado primavera	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Café con o sin leche con productos panificados	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Café con o sin leche, cortado, capuchino	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Cerveza	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Chivito al pan	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Chivito al plato	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Chivito canadiense al pan	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Chivito canadiense al plato	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Chorizo a la parrilla	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Chorizo al pan	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Combo chico y cajita feliz (hamburguesa, papas fritas y refresco)	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Combo grande (hamburguesa, papas fritas y refresco)	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Combo mediano (hamburguesa, papas fritas y refresco)	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comida a base de verduras	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comida china	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comida sin especificar	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas a base de arroz y cereales	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas a base de carnes rojas con guarnición	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas a base de pollo con guarnición	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas de olla: guisos, estofados, cazuelas base carne de vaca	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas de olla: Guisos, estofados, cazuelas base otras carnes	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas de olla: guisos, estofados, cazuelas base pescado	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas de olla: guisos, estofados, cazuelas base pollo	19 Comidas y bebidas fuera del hogar

Alimento	Grupo de alimentos
RH Comidas de olla: guisos, estofados, cazuelas sin carnes	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Comidas en centros no educativos	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Croquetas de papas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Empanadas todo tipo	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Ensalada completa	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Ensalada mixta	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Ensalada rusa	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Fainá porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Figazza, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Frankfurter al pan	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Frutas en ensalada o en almíbar	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Gramajo, papas champi, papas con quesos	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Hamburguesa de carne roja al pan	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Hamburguesa de pollo rebozada al pan	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Helado barrita o cucurucho	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Helado copa, cassatta, vasito, bochas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Huevos fritos	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Jugos de frutas y licuados	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Leche con productos panificados	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Leche sola	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Lechón, cordero preparado	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Licores	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Medialunas y tortugas rellenas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Menú ejecutivo a base de carnes	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Menú ejecutivo a base de pastas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Menú ejecutivo a base de verduras	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa al pan	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa al plato con guarnición	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa de carne roja, sola	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa de jamón y queso (frita o al horno), sola	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa de pescado con guarnición	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa de pescado individual	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa de pollo con o sin queso	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa en dos panes	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Milanesa napolitana o rellena con guarnición	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Morcilla a la parrilla	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Muzzarella con gustos, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar

Alimento	Grupo de alimentos
RH Muzzarella, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Omelette	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Otras comidas a base de pescado	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pamplona de pollo	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Papas fritas, <i>noisettes</i>	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Papas o boniatos al horno o a las brasas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Parrillada completa	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pastas simples, rellenas, canelones, lasañas, con	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Patitas de pollo fritas, <i>nuggets</i>	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pescado a la plancha	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Picadas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pizza porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pizzeta chica o individual	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pizzeta grande o familiar	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pizzeta mediana	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Polenta con salsa o tuco	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pollo al espiedo, entero	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Postres, flan, panqueques, dulces	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Presa de pollo a la parrilla	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Provolone a la parrilla	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Pulpa o entrecot a la parrilla	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Puré de papas, boniatos, calabaza	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Refrescos	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Refrescos <i>diet</i>	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Revueltos de huevo (gramajo)	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH sándwiches calientes	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Sándwiches de jamón y queso (pan blanco o negro)	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Sándwiches o bocatas vegetarianas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Sándwiches olímpicos	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Servicio de comida y bebida para fiestas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Sopas, caldos	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Sushi	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tacos, crepes	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tarta de jamón y queso entera	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tarta de jamón y queso, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tarta de verdura, entera	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tarta de verdura, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar

Alimento	Grupo de alimentos
RH Tartas saladas de carne, entera	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tartas saladas de carne, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tartas saladas de pescado, entera	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tartas saladas de pescado, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tartas saladas de pollo, entera	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tartas saladas de pollo, porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Té con o sin leche	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Té con o sin leche con productos panificados	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tenedor libre, buffet	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Torta de frutas entera, en restaurante	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Torta de frutas porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Torta dulce porción	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Torta dulce rellena entera, en restaurante	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tortas fritas	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tortilla de papas y otras	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Tragos	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Verduras a la parrilla	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Vino, botella	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Vino, copa	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Vino, jarra	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Vinos espumantes, sidra, champán	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Whisky	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Yogures	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
RH Yo-yo, cañón, palmitas, alfajor de maicena	19 Comidas y bebidas fuera del hogar
Almuerzo en cuarteles	20 Programas sociales
Almuerzos o cenas de adultos en comedores o refugios	20 Programas sociales
Almuerzos o cenas de niños en escuelas, comedores	20 Programas sociales
Copa de leche (gratuita)	20 Programas sociales
Desayuno en cuarteles	20 Programas sociales
Desayuno/merienda sin especificar	20 Programas sociales
Desayunos o meriendas en merenderos o CAIF	20 Programas sociales
Otras canastas	20 Programas sociales
RH Comidas en centros educativos	20 Programas Sociales

ULTRAPROCESADOS

Se utilizó la clasificación NOVA con base en lo establecido por Monteiro *et al.* (31, 41). Esta categorización fue realizada en conjunto con el equipo del Área Programática de Nutrición del Ministerio de Salud Pública.

Productos incluidos
Pan integral de molde
Pan blanco (americano) paquete chico
Pan blanco (Americano) paquete grande
Pan integral o de salvado paquete chico
Pan integral o de salvado paquete grande
Pan de tortuga envasado
Pan de pancho (de Viena) envasado
Pan de pita envasado
Masitas
Magdalenas, <i>muffins</i>
Torta dulce entera rellena
Saladitos
Galletas marina con sal
Galletas malteada con sal
Galletas al agua con sal
Galletas integrales con sal
Galletas integrales con semillas con sal
Grisines con sal
Marina, malteada, grisines, integrales con semilla sin sal
Galletitas dulces sin relleno con fibras o semillas
Galletitas dulces sin relleno, barquillo sin relleno
Galletitas dulces rellenas sin cobertura
Galletitas dulces rellenas con cobertura
Galletitas dulces surtidas
<i>Waffles</i> (galletitas)
Barquillos rellenos
Alfajores chicos
Alfajores grandes (comunes)
Alfajores extragrandes
Pan dulce, budín inglés
Panes especiales saborizados (de ajo, cebolla, etc.)

Productos incluidos
Arroz con gustos
Copos de cereal, granola, muesli, fitoestrógenos
Galletas de arroz (todas)
Pop (palomitas de maíz preparadas)
Barritas de cereales chica
Barrita de cereales grande
Sorrentinos, romanitos, panzotis, raviolones, envasados
Ravioles, capeletis (unidades pequeñas), envasados
Lasañas rellena para cocinar
Masas, prepizzas, tapas de empanadas, capas de lasañas
Tortas saladas, empanadas, congeladas
Pizzas, muzzarella congeladas
Pastas rellenas con salsa o tuco preparadas, congeladas
Otras comidas semielaboradas congeladas a base de pastas
Paleta
Jamón cocido de corte
Lomito de corte
Paleta de corte
Bondiola, pastrami de corte
Jamón cocido envasado al vacío
Lomito envasado al vacío
Paleta envasado al vacío
Bondiola, pastrami envasado al vacío
Leonesa de corte
Mortadela de corte
Leonesa envasado al vacío
Mortadela envasado al vacío
Panceta y tocino, de corte
Panceta y tocino, envasado al vacío
Longaniza de corte
Salchichón de corte

Productos incluidos
Salame de corte
Longaniza envasada al vacío
Salchichón envasado al vacío
Salame envasado al vacío
Longaniza, chacarero, cantimpalo (secos)
<i>Corned beef</i> , pasta de jamón o ternera, salchichas de Viena
Paté de carne o hígado, embutido, butifarra
Morcillas
Frankfurters sueltos
Frankfurters envasados al vacío
Salchichas alemanas o suizas
Chorizos
Húngaras
Pildoritas sueltas
Pildoritas envasadas al vacío
Salchicha parrillera (rueda)
Patés de pollo o pavita
Frankfurters y leonesa de pollo, matambre de pollo
Carnes secas, saladas o ahumadas
Hamburguesas de carne para cocinar
Hamburguesas de pollo para cocinar
Milanesas de pollo para cocinar
Milanesa de jamón y queso para cocinar
Milanesas de pescado para cocinar
Miniaturas de pescado congeladas
Pescados secos, ahumados o salados
Pescados enlatados en salsa
Comidas preparadas a base de pescado, empanados congelados
Mariscos en conserva
Quesos untables, ricota, queso blanco, requesón (con sal)
Quesos untables, ricota, queso blanco, requesón (sin sal)
Leche entera, envasada, con vitaminas o minerales
Leche descremada envasada, con vitaminas o minerales
Leches, otras (saborizadas, de crecimiento)
Leche de fórmula
Yogur común (natural o con sabores)
Yogur dietético (natural o con sabores)

Productos incluidos
Yogur, otros
Postres y flanes preparados con leche entera
Postres y flanes preparados bajas calorías
Productos lácteos que no contengan leche de vaca
Grasas vegetales: margarina con sal
Grasas vegetales: margarina sin sal
Grasas vegetales: otras
Papas preparadas congeladas
Croquetas, papa, arroz, verduras con salsa blanca, congeladas o para cocción
Puré de papas o de zapallo instantáneo deshidratado
Milanesa vegetal o de soja
Comida china, congelada (chop suey, otras)
Dulce de leche
Mermeladas, jaleas (dietéticas o no), jarabe de frutas
Dulces de corte
Helados (cassatta, barra, tortas heladas)
Helados y postres dietéticos
Maní con chocolate
Garrapiñada
Turrone
Caramelos, chicles, chupetines
Pastillas paquete
Confituras
Chocolates, bombones, chocolatines
Sucedáneos artificiales del azúcar
Edulcorantes naturales
Otras sales, con gusto, modificada, sustitutos sin sodio
Esencias y colorantes
Salsas de tomate y otros similares
Mayonesa, salsa golf, mostaza, ketchup, salsa de soja
Caldos en cubos y dietéticos
Sopas concentradas, salsa blanca
Helados, postres, flanes, gelatinas instantáneos (en polvo)
Papas fritas con o sin sal para copetín
Otros productos para copetín, meriendas y <i>snacks</i>
Alimentos para bebé (cereales, papillas)
Complementos nutricionales y fórmulas infantiles

Productos incluidos
Cocoa y chocolate en polvo
Refrescos
Refrescos <i>diet</i>
Jugos concentrados en polvo
Jugos concentrados líquidos
Jugos no concentrados artificiales líquidos
Bebidas no alcohólicas, otras (Terma, malta, energizantes)
RH Sándwiches de jamón y queso (pan blanco o negro)
RH Sándwiches olímpicos
RH Sándwiches o bocatas vegetarianas
RH Medialunas y tortugas rellenas
RH Sándwiches calientes
RH Café con o sin leche con productos panificados
RH Té con o sin leche con productos panificados
RH Milanesa de jamón y queso (frita o al horno), sola
RH Chorizo al pan
RH Frankfurter al pan
RH Hamburguesa de pollo rebozada al pan
RH Patitas de pollo fritas, <i>nuggets</i>
RH Tarta de jamón y queso entera
RH Tarta de jamón y queso, porción
RH Burrito, <i>lehmenyún</i> , arrollado primavera
RH Papas fritas, <i>noisettes</i>
RH Croquetas de papas
RH Gramajo, papas champi, papas con quesos
RH Omelette
RH Revueltos de huevo (gramajo)
RH Picadas
RH Chorizo a la parrilla
RH Muzzarella, porción
RH Muzzarella con gustos, porción
RH Pizzeta chica o individual
RH Pizzeta mediana
RH Pizzeta grande o familiar
RH Combo chico y cajita feliz (hamburguesa, papas fritas y refresco)
RH Combo mediano (hamburguesa, papas fritas y refresco)

Productos incluidos
RH Combo grande (hamburguesa, papas fritas y refresco)
RH Tenedor libre, buffet
RH Helado barrita o cucurucho
RH Helado copa, cassatta, vasito, bochas
RH Postres, flan, panqueques, dulces
RH Yo-yo, cañón, palmitas, alfajor de maicena
RH Sopas, caldos
RH Yogures
RH Refrescos
RH Refrescos <i>diet</i>
RH Bebidas no alcohólicas, otras
RH Morcilla a la parrilla

REFRESCOS

Bebidas incluidas
Refrescos
Refrescos <i>diet</i>
Jugos naturales (líquidos)
Jugos concentrados en polvo
Jugos concentrados líquidos
Jugos no concentrados artificiales líquidos
Bebidas no alcohólicas, otras (Terma, malta, energizantes)
RH Jugos de frutas y licuados
RH Refrescos
RH Refrescos <i>diet</i>

PANES Y GALLETAS

Alimentos incluidos
Flauta grande o familiar con sal
Flauta grande o familiar sin sal
Pan francés o flauta común con sal
Pan francés o flauta común sin sal
<i>Baguette</i>
Pan catalán
Felipe con sal
Felipe sin sal

PANES Y GALLETAS

Alimentos incluidos
Marsellés
Miñón
Pan porteño
Pan de pita
Pan integral de molde
Flauta integral
Miñón integral
Tortuga
Pan de pancho o de Viena
Pebetes
Pan casero
Pan de manteca
Galleta de campaña chica
Galleta de campaña grande
Pan blanco (americano) paquete chico
Pan blanco (americano) paquete grande
Pan integral o de salvado paquete chico
Pan integral o de salvado paquete grande
Pan de tortuga envasado
Pan de pancho (de Viena) envasado
Pebetes envasados
Pan de pita envasado
Galletas marina con sal
Galletas malteada con sal
Galletas al agua con sal
Galletas integrales con sal
Galletas integrales con semillas con sal
Grisines con sal
Marina, malteada, grisines, integrales con semilla sin sal
Pan rallado
Panes especiales saborizados (de ajo, cebolla, etc.)
Panes y alimentos en base de harina sin gluten
Galletas de arroz (todas)

ALFAJORES Y OTROS

Alimentos incluidos
Bizcochos comunes
Bizcochos de manteca
Bizcochos secos: coquitos, plantillas
Bizcochos secos: polvorones, ojitos y coquitos
Borlas o "bolas" de fraile, mantequillas
Masitas
Merengues
Pionono
Bizcochuelo entero
Magdalenas, <i>muffins</i>
Torta dulce entera rellena
Tarta de frutas entera
Saladitos
Galletitas dulces sin relleno con fibras o semillas
Galletitas dulces sin relleno, barquillo sin relleno
Galletitas dulces rellenas sin cobertura
Galletitas dulces rellenas con cobertura
Galletitas dulces surtidas
<i>Waffles</i> (galletitas)
Barquillos rellenos
Alfajores chicos
Alfajores grandes (comunes)
Alfajores extragrandes
Pan dulce, budín inglés
Rosca dulce
Rosca salada
RH Medialunas y tortugas rellenas
RH Torta dulce rellena entera, en restaurante
RH Torta dulce porción
RH Torta de frutas entera, en restaurante
RH Torta de frutas porción
RH Yo-yo, cañón, palmitas, alfajor de maicena
RH Tortas fritas

VERDURAS Y FRUTAS

Alimentos incluidos
Bergamota, naranja
Limón
Pomelo blanco y rosado
Mandarina
Melón
Sandía
Ciruela
Durazno, damasco, pelón
Kiwi
Frutilla
Banana
Manzana
Pera
Ananá fresco
Uva
Frutas frescas otras
Frutas congeladas
Acelga
Espinaca
Apio planta, apio gusto
Apio tallos
Lechuga
Berro
Coliflor y col frescos
Repollo
Nabiza, nabo
Puerro
Pepino
Zapallito y zucchini
Espárrago
Rabanito
Brócoli
Repollitos de Bruselas
Tomate común, grande (americano, larga vida)
Tomate perita
Tomate cherry

Zanahoria
Ajo
Cebolla, cebollines, cebolla de verdeo
Zapallo criollo, calabaza y kabutiá
Morrón
Ají catalán
Berenjena
Choclo fresco (sin conservar)
Remolacha
Rúcula
Chauchas frescas
Arvejas frescas
Habas frescas
Verduras para puchero, en bandeja o similar
Brotes de soja, alfalfa y brócoli
Champiñón y otros hongos frescos
Verduras lavadas y cortadas, ralladas, ensaladas en bandeja
Espinacas, acelgas congeladas
Brócolis y coles congelados
Arvejas, choclo, chauchas congeladas
Mix de verduras congeladas, ensaladas
Verduras frescas, otras
Arvejas enlatadas
Hongos desecados y tomates secos
Choclo en grano o crema, enlatado
Verduras en conserva, otras
Comida china, congelada (chop suey, otras)
Perejil
RH Tarta de verdura, entera
RH Tarta de verdura, porción
RH Comida china
RH Ensalada mixta
RH Ensalada completa
RH Ensalada rusa
RH Buñuelos de vegetales
RH Verduras a la parrilla
RH Menú ejecutivo a base de verduras
RH Comida a base de verduras

