

Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina

Dietary habits and COVID. Descriptive analysis during social isolation in Argentina

Federik, Mariana Alejandra; Calderón, Catalina; Degastaldi, Victoria; Duria, Sofía Abril; Monsalvo, Camila; Pinto, Manuela; Vázquez Carrioli, Candela; Laguzzi, Mauro Ezequiel

Facultad de Ciencias Médicas. Pontificia Universidad Católica Argentina.

Recibido: 4/agosto/2020. Aceptado: 25/septiembre/2020.

RESUMEN

Introducción: La enfermedad causada por el SARS-Cov-2 ha causado una pandemia sin precedentes en la salud pública. Para controlar su propagación se han tomado distintas medidas, entre ellas el autoaislamiento y distanciamiento social, medida que repercute en el acceso y la utilización de los alimentos. El confinamiento de las personas por largo tiempo podría conducir a patrones de alimentación irregulares y mayor sedentarismo, asociándose con una mayor ingesta calórica y riesgo de malnutrición.

Objetivo: describir la frecuencia de consumo y prácticas alimentarias de los habitantes de la provincia de Buenos Aires y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) Argentina, durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Métodos: Estudio descriptivo, transversal. La recolección de datos se llevó a cabo en el mes de junio 2020, a través una encuesta autoadministrada. La muestra estuvo constituida por 788 personas. Las prácticas alimentarias se describieron según la frecuencia de consumo semanal de los principales grupos de alimentos.

Resultados: Del total de encuestados el 73,9% fueron mujeres y el 26,0% hombres, con un IMC de promedio de $23,0 \pm 3,97$ y $26,4 \pm 3,94$ respectivamente; un 72,2 % de los

encuestados alcanzó niveles de estudios universitarios completo o incompleto. Se destacó una baja frecuencia de consumo diario de: leche 44,5%; carnes 11,5%, frutas 44,5% y verduras 50,5%.

Conclusión: Es necesario el diseño e implementación de intervenciones efectivas que promuevan activamente el consumo de leche y derivados, carnes, vegetales y frutas, aun para poblaciones con alto niveles de escolaridad. Dado el impacto negativo por efecto de la pandemia sobre la economía y el empleo, la población vulnerable socio-económicamente estaría atravesando un escenario mucho más desfavorable para acceder a los alimentos, con lo cual es de suma importancia considerar próximos estudios que puedan analizar y visibilizar las problemáticas alimentarias que afectan a este sector.

PALABRAS CLAVES

Nutrición, ingesta dietética, COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: The disease caused by SARS-Cov-2 has caused an unprecedented pandemic in public health. A number of measures have been taken to control its spread, including self-isolation and social estrangement, a measure that impacts on food access and use. Long-term confinement of people could lead to irregular feeding patterns and increased sedentary lifestyle, associated with increased caloric intake and risk of malnutrition.

Objective: To describe the frequency of consumption and food practices of the inhabitants of the province of Buenos

Correspondencia:
Mariana Alejandra Federik
marianelaafederik@gmail.com

Aires and the Autonomous City of Buenos Aires (CABA) Argentina, during social isolation, preventive and mandatory.

Methods: Descriptive, cross-cutting study. Data collection was carried out in June 2020, through a self-administered survey. The sample consisted of 788 people. Food practices were described according to the frequency of weekly consumption of the main food groups.

Results: Of the total respondents, 73.9% were women and 26.0% were men, with an average BMI of 23.0 x 3.97 and 26.4 x 3.94 respectively; 72.2% of respondents achieved complete or incomplete levels of university studies. The low frequency of daily consumption of: milk 44.5% was highlighted; 11.5%, fruits 44.5% and vegetables 50.5%.

Conclusion: It is necessary to design and implement effective interventions that actively promote the consumption of milk and derivatives, meats, vegetables and fruits, even for populations with high levels of schooling. Given the negative impact of the pandemic on the economy and employment, socio-economic vulnerable people would be going through a much more unfavourable scenario for accessing food, so it is of paramount importance to consider upcoming studies.

KEYWORDS

Nutrition, dietary intake, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad por Covid-19 o coronavirus 2019 se ha convertido en una de las pandemias más importantes a nivel mundial, produciendo una nueva crisis de salud pública que amenaza a la humanidad¹. Esta enfermedad es causada por el nuevo beta coronavirus, ahora llamado SARS-Cov-2 y afecta principalmente el sistema respiratorio humano^{2,3}. Los síntomas y signos más comunes producidos por el virus incluyen fiebre, tos seca, dificultad para respirar, malestar general, mialgias, cefalea, anosmia y disgeusia^{4,5}. A nivel gastrointestinal se han identificado síntomas como diarrea, vómitos y dolor abdominal⁶.

Informes epidemiológicos demostraron una alta infectividad de persona a persona en entornos sociales, familiares y hospitalarios⁷. Como intento de frenar transmisión del virus y evitar la saturación del sistema del sistema salud, Argentina dispuso el aislamiento social, preventivo y obligatorio, a partir del 20 de marzo de 2020, en conjunto con otras acciones de prevención⁸.

Las medidas de autoaislamiento y distanciamiento social implementadas, son cruciales para limitar la propagación del virus, aplanar la curva de la tasa de incidencia y contener la enfermedad⁹. Sin embargo, estas medidas tienen importantes repercusiones, entre otras cosas, en el acceso y la utilización de los alimentos.

El confinamiento en el hogar tiene efectos directos sobre las condiciones de vida, entre estos, los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física. Además, aumenta las conductas sedentarias¹⁰, que incluso por períodos cortos podrían afectar negativamente la salud física y mental. El estado de continuo encierro podría conducir a patrones de alimentación irregulares y consumo de alimentos frecuentes, lo cual se asocia con una mayor ingesta calórica y riesgo de malnutrición¹¹.

Los cambios en los patrones dietéticos también podrían ser impulsados por sentimientos miedo, angustia, ansiedad y estrés¹². Además, dado el efecto de la pandemia a nivel económico y social, muchas personas vieron afectados sus ingresos y/o perdieron su empleo, pudiendo esto condicionar el acceso a los alimentos. Por tanto, el objetivo de este estudio es describir las prácticas alimentarias de los habitantes de la provincia de Buenos Aires y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) en Argentina, durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO).

MÉTODOS

Se realizó un estudio exploratorio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el contexto del ASPO, durante el mes de junio de 2020. Para lo cual se efectuó una encuesta digital, que indagó la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos característicos al patrón alimentario local, en la población mayor de 18 años residente en CABA y Provincia de Buenos Aires.

Las preguntas sobre hábitos alimentarios consistieron en opciones de respuestas predeterminadas referidas a cinco posibles opciones de frecuencia de consumo: a) diario -todos los días-; b) muy frecuente -6 a 5 veces/semana-; c) frecuente -4 a 3 vez/semana-; d) poco frecuente -2 a 1 vez/semana-; y e) rara vez -menos que una vez por semana / o nunca-. La frecuencia reportada de las personas encuestadas solo refirió a ocasiones de consumo, no a cantidades consumidas. Además, se relevó información sobre técnicas de cocción, consumo de alimentos procesados y actividad física.

También se indagó sobre variables que permitieron categorizar la muestra, entre estas: edad, sexo, condición laboral, convivencia con otras personas en el hogar, nivel de escolaridad máximo alcanzado, peso actual y talla referida. El estado nutricional se evaluó de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC), utilizando la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (bajo peso definido como IMC <18,5 kg/m², peso normal con IMC entre 18,5-24,9 kg/m², sobrepeso IMC entre 25-29,9 kg/m² y obesidad con IMC >30 kg/m²)¹³.

En cuanto a la técnica de recolección de la información, la encuesta fue autoadministrada, digital a través de Google forms y distribuida por redes sociales. Para su realización todos los participantes debían aceptar el consentimiento informado.

La técnica de muestreo fue no probabilística, por sistema bola de nieve. La muestra total fue de 806 personas, se descartaron 26 encuestas una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión (por estar incompletas, ser menores de 18 años, o estar realizando dietas restrictivas por patologías). Con el fin de corregir estadísticamente las desviaciones de la muestra obtenida, se realizaron ajustes de ponderación conforme a parámetros de representatividad de las variables edad y sexo.

El análisis descriptivo se realizó mediante tablas de contingencia, frecuencia porcentual, media, y desviación estándar de las variables analizadas. El análisis estadístico se llevó a cabo con el paquete IBMSPSS Advanced Statistics 20,0 (IBM Software Group, Chicago, IL, EE.UU).

RESULTADOS

Características socio-demográficas

Del total de la muestra del estudio (n=788), el 73,9% (n=583) fueron mujeres y el 26,0% (n=205) hombres. La edad promedio fue de 35,74 años ($\pm 14,82$).

En cuanto al lugar de residencia actual, el 81,0% (n=638) se correspondió con zona urbana. El nivel de estudios universitarios fue predominante, observándose un 45,2% (n=356) de encuestados con estudios universitarios completos y un 31,0% (n=252) con estudios universitarios incompletos.

Se observó que el 60,5% (n=477) de los encuestados se encontraban actualmente trabajando, en su mayoría bajo modalidad virtual, siendo el 38,7% (n=305) empleados o dependientes del sector privado y el 26,8% (n=211) autónomos o independientes.

El 92,9% de los encuestados se encontraba conviviendo con otras personas en su hogar durante el ASPO.

Hábitos alimentarios y actividad física

El IMC fue inferior en mujeres ($23,0 \pm 3,97$) a comparación de los hombres ($26,4 \pm 3,94$), sin embargo, no se observaron diferencias de acuerdo a la situación laboral actual y el nivel de estudios. En la tabla 1 se describe el estado nutricional de acuerdo al IMC.

En cuanto a la actividad física el 56,8% (n=448) de los encuestados refirió realizar menos actividad física que la realizaba habitualmente, en comparación durante el ASPO; el 18,8% (n=148) realizó la misma frecuencia de actividad física, el 10,1% (n=80) nunca realizó actividad física; y tan solo el 13,9% (n=110) realizó mayor actividad física durante el ASPO.

En relación con la alimentación habitual el 54,4% (n=429) cambió su alimentación durante el ASPO, mientras que el 45,4% (n=358) no lo hizo. Respecto al análisis sobre la percepción de la propia dieta, 2 de cada 10 personas indicaron que su dieta no es saludable (23,2%)

Tabla 1. Valoración del estado nutricional según sexo y edad.

Categoría IMC		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Categoría IMC	Bajo peso	8,8%	91,2%	4,3%
	Normopeso	18,7%	81,3%	63,2%
	Sobrepeso	40,9%	59,1%	23,2%
	Obesidad	50,0%	50,0%	9,2%

Fuente: Elaboración propia.

Se observó un mayor consumo de comidas caseras 66,4% (n=523), en comparación de aquellas comidas adquiridas ya elaboradas o procesadas listas para consumir 3,3% (n=26).

En cuanto a la preparación de los alimentos, se observó un rol marcado en el género femenino, preparaciones que estuvieron preponderantemente a cargo de esposas, madres y hermanas. Las técnicas de cocción mayoritariamente utilizadas fueron: al horno, a la plancha y por hervido.

La bebida de mayor consumo diario fue el agua, seguido de infusiones como mate cebado, té y café; representando entre ambas categorías el 84,5% (n=666). Se observó una baja frecuencia de consumo para la categoría gaseosas y jugos regulares o reducidos en calorías, considerando que el 56,1% (n=442) lo consumió rara vez o nunca.

Frecuencia de consumo de alimentos

En relación al número de comidas realizadas, el 76,9% (n=606) realizó entre 3 a 4 comidas diarias.

Dentro del consumo del grupo de lácteos, se identificó una mayor frecuencia de consumo de productos descremados o reducidos en grasa. Sin embargo, la frecuencia de consumo diario de leche fue bajo en ambas categorías (leche entera 8,5% y leche descremada 36,0%).

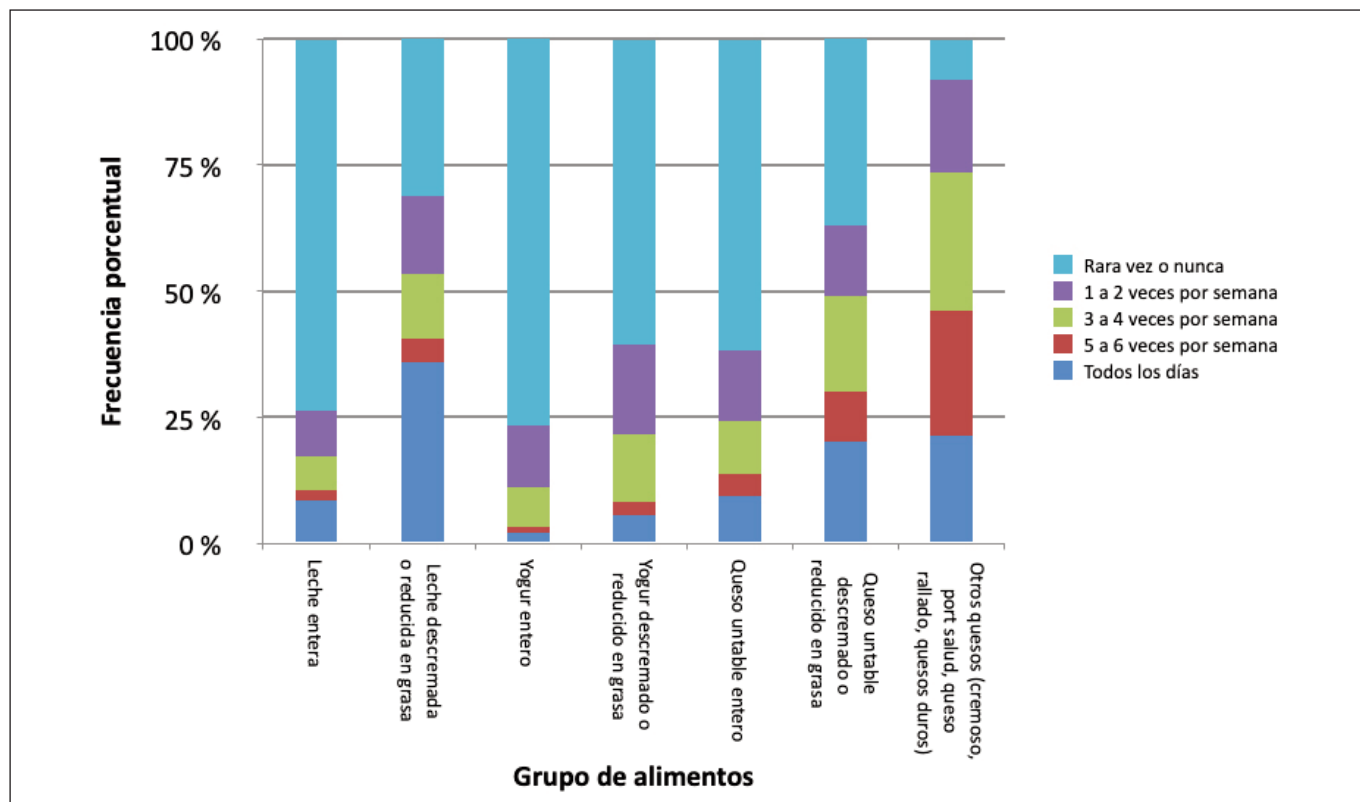
En cuanto al yogur, su ingesta fue baja tanto para el producto entero, como para el descremado o reducido en grasas (Figura 1).

El consumo diario de carnes fue bajo 11,5% (n=91), observándose un mayor consumo en la frecuencia de 3 a 4 veces por semana 36,1% (n=285).

El 43,8% (n=345) de los encuestados consumió pescados frescos o enlatados 1 a 2 veces por semana, mientras que el 40,0% (n=315) lo hizo rara vez o nunca (Figura 2). Con respecto al consumo de huevo, el 41,2% (n=325) lo consumió con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana.

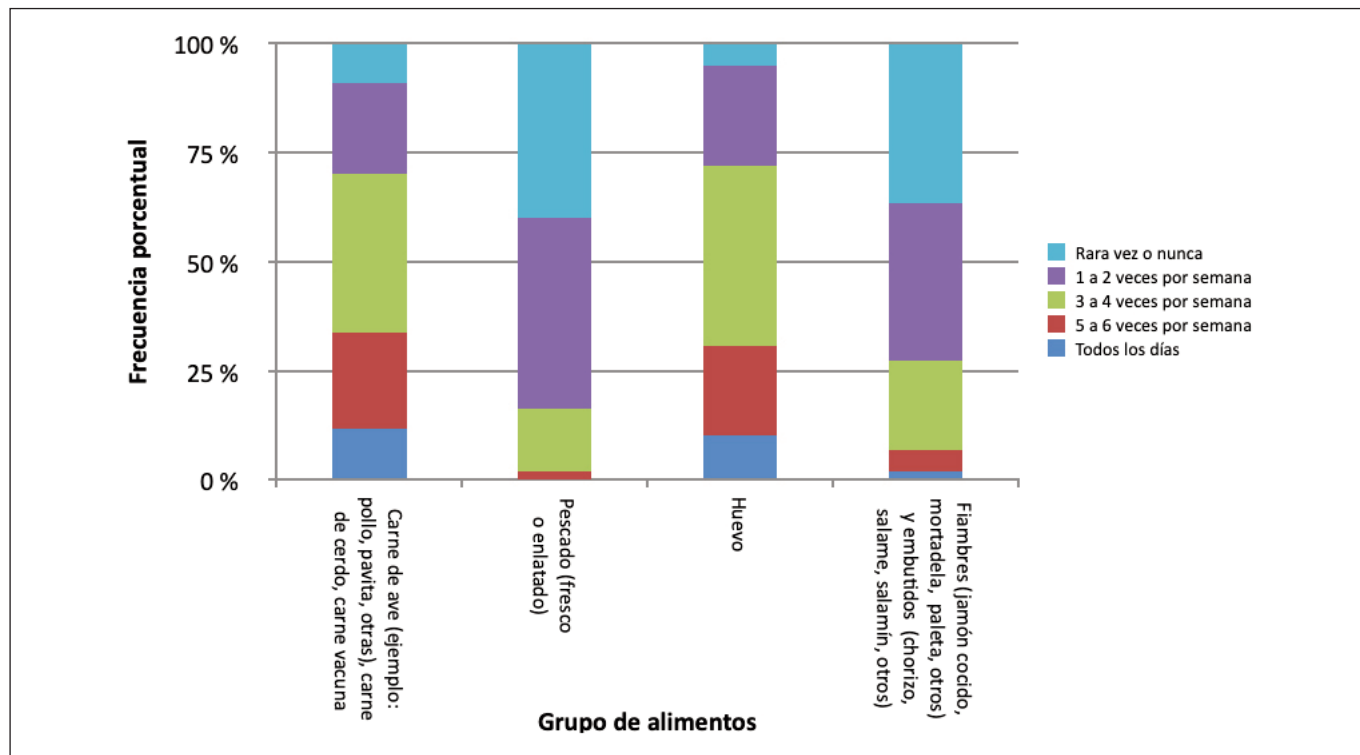
En relación con el consumo diario de verduras y frutas, el mismo fue bajo: 50,5% (n=398) y 44,5% (n=351) respectivamente (Figura 3). Dentro del grupo de verduras, las que

Figura 1. Frecuencia porcentual de consumo de lácteos y productos lácteos.



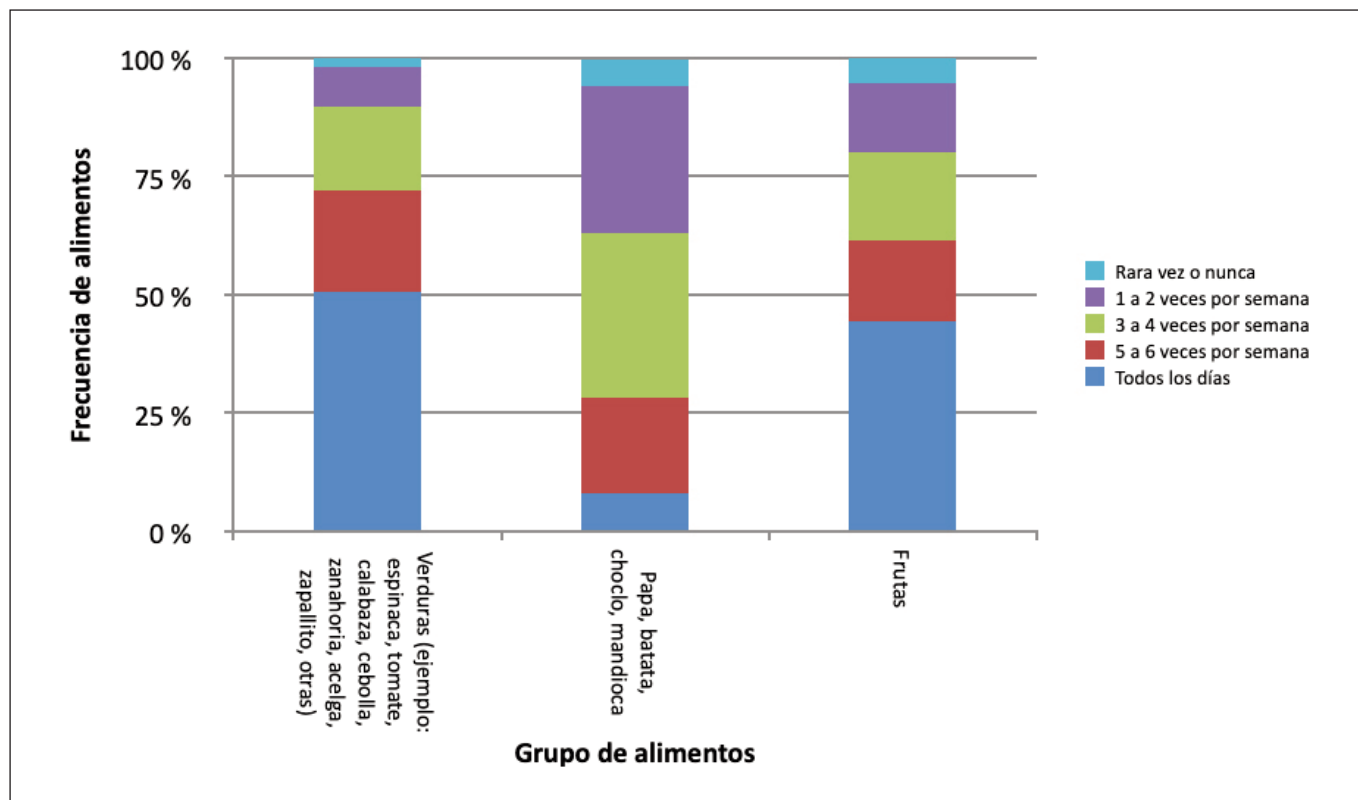
Fuente: Elaboración propia.

Figura 2. Frecuencia porcentual de consumo de carnes, huevo y productos cárnicos.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. Frecuencia porcentual de consumo de verduras y frutas.



Fuente: Elaboración propia.

presentaron una mayor frecuencia de consumo fueron las de estación como acelga, espinaca y papa. En el caso de las frutas fueron naranja, mandarina, manzana, pera y banana.

Respecto al consumo de cereales, se observó una baja frecuencia de consumo de productos integrales, al igual que el consumo diario de legumbres, siendo que el 36,9% (n=291) de los entrevistados las consume con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, y el 37,5% (n=296) rara vez o nunca.

Se observó una mayor frecuencia de consumo diario de pan integral 18,8% (n=148) y blanco 12,4% (n=98), comparándolo con el consumo de galletas dulces y saladas, 4,7% (n=37) y 6,6% (n=52) respectivamente.

En cuanto al consumo de productos de panadería y dulces, suele ser poco frecuente, considerando que el 39,8% (n=314) y 38,2% (n= 301) respectivamente lo consumió rara vez o nunca. El consumo diario de edulcorantes fue más frecuente que el de azúcar agregada.

Para el grupo de grasas, se observó una mayor frecuencia de consumo de aceite de oliva comparándolo con otros aceites como girasol, maíz, mezcla, entre otros. El consumo alimentos con alto contenido graso (snacks), fue esporádico, ya que el 52,5% (n=414) lo consumió rara vez o nunca.

Finalmente, en cuanto a las bebidas alcohólicas predominó la frecuencia de consumo de vino y cerveza, sobre bebidas alcohólicas destiladas.

DISCUSIÓN

El estudio realizado evidenció una baja frecuencia en el consumo diario de leche, tanto entera como descremada, comparándola con las recomendaciones nutricionales para la población argentina¹⁴. Resultado similar se observó en la baja frecuencia de consumo de yogur. No obstante a ello, el consumo de leche y derivados previo a la ASPO, de acuerdo a los datos aportados por el Observatorio de la Cadena de Láctea en Argentina, registró el mayor descenso en el consumo de estos productos desde el año 1990^{15,16}. Situación que podría asociarse al incremento de precios, sumado a ello cuestiones inherentes a los hábitos alimentarios y el impacto económico negativo producto de la situación crítica causada por la pandemia; razón por la cual las compras familiares se pueden haber orientado hacia productos básicos de menor precio.

Cabe considerar que los productos lácteos constituyen la principal fuente dietética de calcio y fósforo, así como una fuente importante de proteínas de alto valor biológico que, en gran medida, han motivado que su consumo diario sea considerado como imprescindible¹⁷, razón por la cual debe con-

templarse la necesidad de fomentar el consumo diario de estos productos.

Con respecto al consumo de carne, el 88,4% de los encuestados no cumple con las recomendaciones nutricionales para la población argentina, donde se aconseja una ración diaria de carnes¹⁴. Sin embargo, si comparamos los resultados con los de otros estudios latinoamericanos similares, en los mismos se encontraron rasgos semejantes en cuanto a la frecuencia de consumo de carnes^{18,19,20}.

Por otro lado, se observa que el consumo de huevo es levemente superior a lo reportado en otros estudios similares^{20,21}, lo cual podría suponer la utilización de este alimento como reemplazo de carnes. Según la Cámara Argentina de Productores Avícolas²² el consumo de huevo se encuentra en aumento en los últimos años, alcanzándose un consumo promedio de 233 huevos por persona por año.

En relación con las hortalizas y frutas, estas se consumen en una cantidad inferior a la recomendada por el Ministerio de Salud¹⁴, lo cual se condice con los resultados obtenidos en la 4^o Encuesta Nacional de Factores de Riesgo²³, y los estudios sobre cambios en el patrón de consumo de la población argentina llevados a cabo por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI)²⁴.

El consumo poco frecuente de cereales integrales y legumbres, se encuentra en la misma línea con los datos de consumo per cápita en Argentina, siendo uno de los países de Latinoamérica con menor consumo de legumbres (0,85 kg/persona/año)²⁵. Estos resultados podrían estar relacionados, de acuerdo a lo publicado por el Observatorio de la Deuda Social de la Universidad Católica Argentina (UCA), con algunos factores que condicionan la selección de alimentos como, el precio de los mismos, la falta de tiempo para su elaboración y cocción, la falta de oferta de productos frescos, y en menor medida, la falta de conocimiento y la percepción de que la comida saludable no es rica²⁶.

Un dato llamativo es la frecuencia de consumo de pan de panadería, ya que un 71% de los encuestados manifestó consumirlo rara vez o nunca durante la semana, y en el mismo sentido, la frecuencia del consumo de galletitas dulces y saladas es aún más baja, el 90,4% las consumen rara vez o nunca durante la semana. Si bien no son directamente comparables los estudios, la investigación llevada a cabo por Bertollo y colaboradores evidencia un descenso en el consumo de pan entre finales de la década del '90 y el año 2013²⁷. No obstante a ello, en el consumo de galletitas, se observa una situación inversa a la descrita en otras investigaciones donde se afirma que el consumo de galletas aumenta a medida que disminuye el consumo de pan²⁸.

En cuanto al consumo de bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos comerciales, se observó una baja frecuencia de consumo semanal; resultado que condicen con la investiga-

ción llevada a cabo por Kovalskys y colaboradores²⁹, donde se destaca que algunos factores como aspectos educativos, culturales, sociales, entre otros, pueden estar asociados y explicar dicho comportamiento²⁹. Con respecto al mayor consumo de bebidas alcohólicas como vino y cerveza, frente a otras bebidas alcohólicas, dichos resultados se encuentran en relación a las cifras y datos relevados por la Organización Mundial de la Salud³⁰.

Con relación a la valoración del estado nutricional a través del IMC, aproximadamente 3 de cada 10 (31,8 %) entrevistados presentaron exceso de peso, ya sea sobrepeso u obesidad, siendo el 25,4% para la provincia de Buenos Aires y de 5,45% para la CABA; valores muy inferiores a la media nacional, que presenta una prevalencia de exceso de peso de 61,6%. Específicamente para la provincia de Buenos Aires y CABA, la prevalencia de exceso de peso fue del 62,1% y 58,2% respectivamente, de acuerdo a los datos del Ministerio de Salud²³.

Los resultados hallados podrían asociarse al nivel promedio de estudios alcanzados de los encuestados. Teniendo en cuenta que se evidencia una relación directa entre el nivel de estudios alcanzados, el nivel de ingresos y un mejor estado de salud, comparado con aquellas personas que alcanzan menores niveles educativos³⁰.

Las limitaciones de este trabajo se encuentran en el instrumento utilizado para la encuesta, dado que el mismo no fue validado; y en la técnica de muestreo, fue no probabilística. No obstante, como el objeto del estudio fue realizar una primera aproximación descriptiva, sin la finalidad de extrapolar al total de la población los resultados obtenidos, dicha metodología no invalida el estudio. Asimismo, cabe mencionar que dicho instrumento fue aplicado en un número importante de personas, donde se contempló a todos los grupos de alimentos.

CONCLUSIONES

El presente estudio, aporta conclusiones para la comunidad científica en general, pero en particular puede resultar de gran utilidad para el análisis y toma de decisiones en intervenciones comunitarias y políticas públicas de salud y alimentación.

Considerando los resultados de la presente pesquisa, se considera necesario el diseño e implementación de intervenciones efectivas que promuevan activamente el consumo de leche y derivados, carnes, vegetales y frutas, sobre todo teniendo en cuenta el contexto actual de alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas estrechamente con una inadecuada alimentación.

Por último, considerando que los resultados presentados refieren a una muestra de individuos con niveles altos de estudios alcanzados, aun pudiendo ver afectada sus condiciones de ingreso por la pandemia, se encuentran en una mejor si-

tuación para afrontar la situación alimentaria y la elección de alimentos. Lo que hace relevante pensar que la población más vulnerable socio-económicamente estaría en un escenario mucho más desfavorable al momento de acceder a sus alimentos, con lo cual es de suma importancia pensar en próximos estudios que puedan analizar los hábitos de consumo alimentario de esta población y visibilizar sus problemáticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Chen W, Peter WH, Frederick GH, & George FG. A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet* [Internet]. 2020 [Consultado 22 Jun 2020]; 395(10223): 470–473. Available in: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7135038/>
- Naja F & Hamadeh R. Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European journal of clinical nutrition* [Internet]. 2020 [Consultado 5 Jun 2020]; 1–5. Available in: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7167535/>
- Lake MA. What we know so far: COVID-19 current clinical knowledge and research. *Clin Med (Lond)* [Internet]. 2020 [Consultado 17 Jun 2020]; 20(2):124-127. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139372/>
- Oliveira TC, Abranches MV, & Lana RM. Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 2020 [Consultado 10 Jul 2020]; 36 (4). Disponible en: <https://www.scielo.org/articulo/csp/2020.v36n4/e00055220/en/>
- Guan W, Ni Z, Hu Y, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *N Engl J Med* [Internet]. 2020 [Consultado 29 Jun 2020]; 382;18 Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa2002032>
- Álvarez RP & Harris PR. COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades. *Revista chilena de pediatría* [Internet]. 2020 [Consultado 27 Jun 2020]; 91(2), 179-182. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000200179
- Spina S, Marrazzo F, Migliari M, Stucchi R, Sforza A, & Fumagalli R. The response of Milan's Emergency Medical System to the COVID-19 outbreak in Italy. *Lancet* [Internet]. 2020 [Consultado 3 Jul 2020]; 395(10227):49-50. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7124430/>
- Boletín Oficial de la República Argentina. Legislación y avisos oficiales. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. Decreto 297/2020. DECNU-2020-297-APN-PTE. Fecha de publicación 20/03/2020. [Internet]. [Consultado 20 Jun 2020]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Duerr HP, Brockmann SO, Piechotowski I, Schwehm M, & Eichner M. Influenza pandemic intervention planning using InfluSim: pharmaceutical and non-pharmaceutical interventions. *BMC Infect Dis* [Internet]. 2007. [Consultado 20 Jun 2020]; 7: 76. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17629919/>
- Hobbs M, Pearson N, Foster PJ, & Biddle SJ. Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review. *Br J Sports Med* [Internet]. 2015. [Consultado 2 Jul 2020]; 49(18): 1179-1188. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25351783/>
- Scully M, Dixon H & Wakefield M. Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults. *Public Health Nutr* [Internet]. 2009. [Consultado 20 Jun 2020]. 12(1):105-110. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18339226/>
- Anton SD & Miller PM. Do negative emotions predict alcohol consumption, saturated fat intake, and physical activity in older adults?. *Behav Modif* [Internet]. 2005. [Consultado 22 Jun 2020]; 29(4):677-688. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15911688/>
- NIH. Executive Summary of the Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. *Journal of the American Dietetic Association* 1998; 98:1178-91.
- Ministerio de Salud de Nación. Guías alimentarias para la población argentina. Documento técnico metodológico. Buenos Aires 2016. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf
- Observatorio de la cadena láctea argentina (OCLA). Ventas, Balance Lácteo y Consumo per cápita - año 2019. [Internet]. [Consultado 3 Jul 2020]. Disponible en: <http://www.ocla.org.ar/contents/news/details/15527512>
- OCDE/FAO (2019), OCDE-FAO Perspectivas Agrícolas 2019-2028. Leche y productos lácteos. [Internet]. OECD Publishing, París/Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Roma. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca4076es/CA4076ES.pdf>
- Willet WC, Sacks F, Trichopoulos A y cols. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr* 1995; 61(Supl.): 1402-1406.
- Cáffaro-Tommasiello EM, Latorre ME, Cepeda RE, Garitta L, Sosa M, & Purslow PP. Valoración de aspectos vinculados al consumo, calidad y seguridad de la carne, en consumidores argentinos de carne. *Idesia (Arica)* [Internet]. 2018 [Consultado 15 Jul 2020]; 36(3), 45-52. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34292018000300045
- Vilaboa-Arroniz J, Díaz-Rivera P, Ruiz-Rosado O, Platas-Rosado D, González-Muñoz S, & Juárez-Lagunes Francisco. Patrones de consumo de carne bovina en la región del Papaloapan, Veracruz, México. *Agricultura, sociedad y desarrollo* [Internet]. 2009 [Consultado 18 Jul 2020]; 6(2), 145-159. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722009000200001&lng=es&tlng=es.
- Levy TS, Cuevas Nasu L, Mayorga Borbolla E, Valenzuela Bravo DG. Consumo de alimentos en América Latina y el Caribe. *Anales venezolanos de nutrición*. [Internet]. 2014 [Consultado 18 Jul 2020]; 27(1): 40-46. Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2014/1/art-8/>

21. Pou SA, Díaz MDP, De La Quintana AG, Forte CA, & Aballay LR. Identification of dietary patterns in urban population of Argentina: study on diet-obesity relation in population-based prevalence study. *Nutrition research and practice* [Internet]. 2016 [Consultado 18 Jul 2020]; 10(6): 616-622. Available in: https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=2&SID=8BlorS3Uq5WSjBq8Ovo&page=1&doc=9
22. Cámara Argentina de Productores Avícolas (Capia). Estadísticas mayo-junio N° 298. *Revista CAPIA informa*. [Internet]. Mayo-junio 2020. [Consultado 20 Jul 2020]. Disponible en: https://issuu.com/capiainforma/docs/capia_298
23. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la nación. 4^a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2019, Informe Definitivo. [Internet]. [Consultado 5 Jul 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
24. Zapata ME, Roviroso A, & Carmuega E. La mesa Argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013. [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2016. Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>
25. Ríos-Castillo I, Acosta E, Samudio-Núñez E, Hruska A, & Gregolin A. Beneficios Nutricionales, Agroecológicos y Comerciales de las Legumbres. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2018 [consultado 19 Jul 2020]; 45(Suppl 1): 8-13. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000200008&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182018000200008>.
26. Indart P & Tuñón I. Aportes para la educación alimentaria: información nutricional y etiquetado como una oportunidad [Internet]. 2017. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. Serie del Bicentenario (2010-2016) boletín n° 1. Universidad Católica Argentina. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8231>
27. Bertollo M, Martire Y, Roviroso A & Zapata M. Patrones de consumo de alimentos y bebidas según los ingresos del hogar de acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) del año 2012-2013. *DIAETA*. [Internet]. 2015. [consultado 11 Jul 2020]; 33 (153):7-18. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/290444456_Patrones_de_consumo_de_alimentos_y_bebidas_segun_los_ingresos_del_hogar_de_acuerdo_a_los_datos_de_la_Encuesta_Nacional_de_Gastos_de_los_Hogares_ENGHo_del_ano_2012-2013
28. Ministerio de Educación y Deportes de la Nación. Aprender 2016. Medición del nivel socioeconómico. [Internet]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/nivel_socioeconomico.pdf
29. Kovalskys I, Cavagnari BM, Zonis LN, Favieri EL, Guajardo V, Gerardi A, & Fisberg M. La pobreza como determinante de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS). *Nutr Hosp.* [Internet]. 2020 [consultado 5 Jul 2020]; 37(1):114-122. Disponible en: http://zaguan.unizar.es/record/75960/files/texto_completo.pdf
30. Organización Mundial de la salud. Datos y cifras sobre el consumo de alcohol. [Internet]. 2018. [consultado 23 Jul 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>