



# PATRONES DE SNACKEO DE LA POBLACIÓN ARGENTINA

Resumen ejecutivo

[www.cesni.org.ar](http://www.cesni.org.ar)

## Patrones de snackeo de la población argentina

María Elisa Zapata, Alicia Rovirosa, Esteban Carmuega

En las sociedades occidentales, la alimentación diaria generalmente se organiza en tres comidas: desayuno, almuerzo y cena. Las cuales se estructuran socialmente, se producen en tiempos relativamente predecibles, con un menú previsible (que varía ampliamente según las culturas), y se consumen en compañía (familia, amigos, colegas) y en lugares específicos (comedor, restaurantes, cafeterías)<sup>1</sup>. Nuestras guías alimentarias<sup>2</sup> recomiendan realizar 4 comidas al día (Consejo N°1).

El snackeo<sup>1</sup> (del término en inglés *snacking*) se puede definir como cualquier comida fuera de las aceptadas culturalmente como comidas principales<sup>3</sup>. En este estudio hemos considerado snackeo a todos los consumos de alimentos y bebidas fuera de las 4 comidas principales. En general estos consumos son episodios no provocados por el hambre, sino que responden en cambio a un estímulo externo no fisiológico<sup>4</sup>.

El hábito de snackeo está aumentando a nivel mundial, pero se conoce muy poco acerca del tipo de alimentos consumidos y su aporte nutricional en la población Argentina.

Con el objetivo de evaluar el hábito de snackeo en la población argentina, su aporte y calidad nutricional se realizó un estudio transversal en una muestra probabilística, polietápica, en las principales ciudades de Argentina. La muestra quedó conformada por 1363 individuos (686 hombres y 677 mujeres) de 3 a 69 años residentes en los centros urbanos con más 280.000 habitantes. Se seleccionaron aleatoriamente individuos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Gran Buenos Aires, Córdoba, Rosario, Mendoza, Tucumán, La Plata, Mar del Plata, Salta, Resistencia, Corrientes y Posadas.

Para la recolección de la información se utilizó un cuestionario que relevaba el consumo de alimentos y bebidas por momento del día durante siete días. Se diseñaron dos instructivos diferentes para mayores y menores de 12 años, en estos últimos la madre o responsable del cuidado completaba la información de su hijo.

Se definió snackeo al consumo de alimentos y bebidas fuera de las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Se calculó el aporte nutricional de los alimentos

---

<sup>1</sup> El término en inglés *snacking* no tiene una traducción al español, por lo cual hemos tomado el anglicismo snackeo como sinónimo

consumidos, para lo cual se empleó la base de datos de composición de alimentos del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI).

Los alimentos y bebidas fueron agrupados para su análisis en las siguientes categorías:

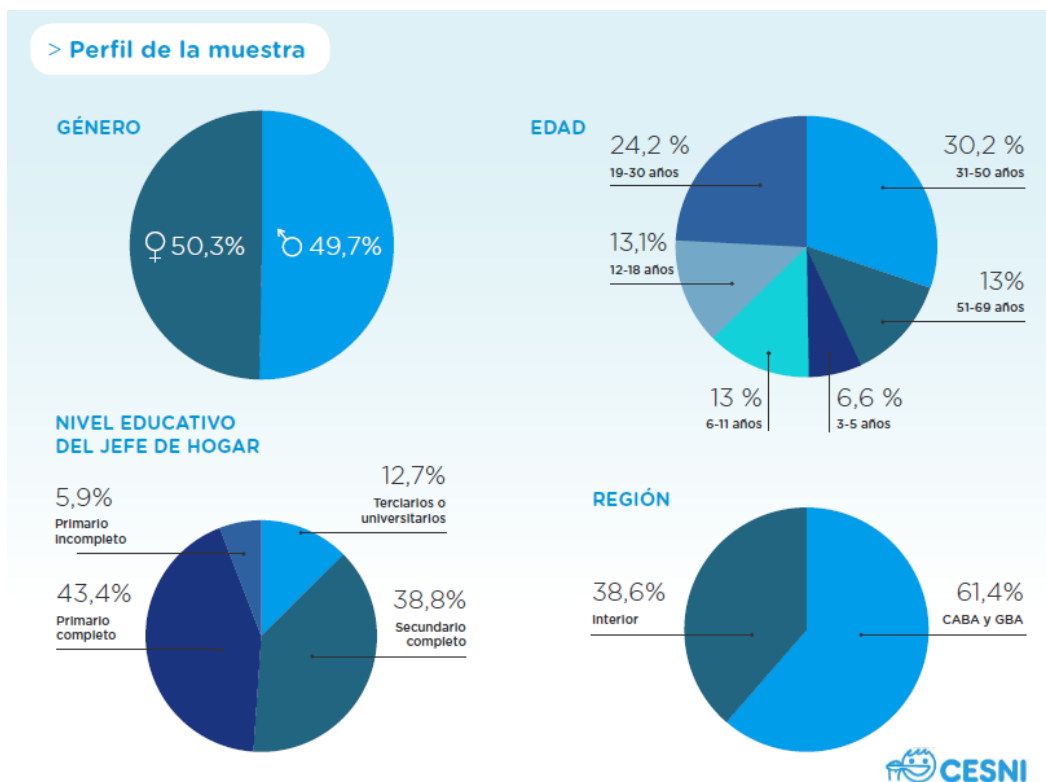
- frutas (incluye frutas frescas, envasadas, secas y desecadas),
- cereales y legumbres (incluye cereales para desayuno, barras de cereal, avena, harinas y legumbres),
- panificados y galletitas (incluye pan de panadería, pan envasado o de molde, productos de pastelería, tortas, galletitas saladas y dulces),
- leches (incluye leche en polvo y fluida, leche saborizada, leche chocolatada, infusiones preparadas con leche),
- yogur (incluye firme, batido y bebible),
- quesos (incluye queso untable, de pasta blanda, semidura y dura),
- azúcares, dulces, postres y golosinas (incluye azúcar de mesa, dulces y mermeladas, gelatina, helados, polvo para preparar postres y golosinas),
- bebidas e infusiones sin azúcar (incluye jugos, gaseosas, aguas saborizadas, té, mate, café e infusiones sin azúcar),
- bebidas e infusiones con azúcar (incluye jugos, gaseosas, aguas saborizadas, té, mate, café e infusiones con azúcar)
- otros (incluye cuerpos grasos y aderezos, carnes y huevos, comidas preparadas).

Los alimentos y bebidas fueron categorizados de acuerdo al modelo de perfiles nutricionales desarrollado por Food Standard Agency (FSA)<sup>5</sup> en saludables y menos saludables. Se definieron patrones de snacking, considerando como snackeador saludable al individuo en el cual al menos el 70% de sus snacks a lo largo de semana correspondieron a alimentos categorizados como saludables de acuerdo al perfil nutricional de FSA y patrón menos saludables a los que al menos 70% de los alimentos snackeados eran considerados menos saludables, los individuos que no alcanzaban estos valores fueron categorizados como snackeadores mixtos.

## **Resultados**

La figura 1 muestra las características sociodemográficas de los participantes del estudio. Se observa una igual proporción de individuos de ambos sexos en la muestra, una tercera parte de la muestra corresponde a población infanto juvenil. El 61,4% corresponde a habitantes de Capital y Gran Buenos Aires y en relación al nivel de instrucción el 94,1% de los jefes de hogar poseen estudios primarios completos o superior.

**Figura 1. Características sociodemográficas de la población evaluada**

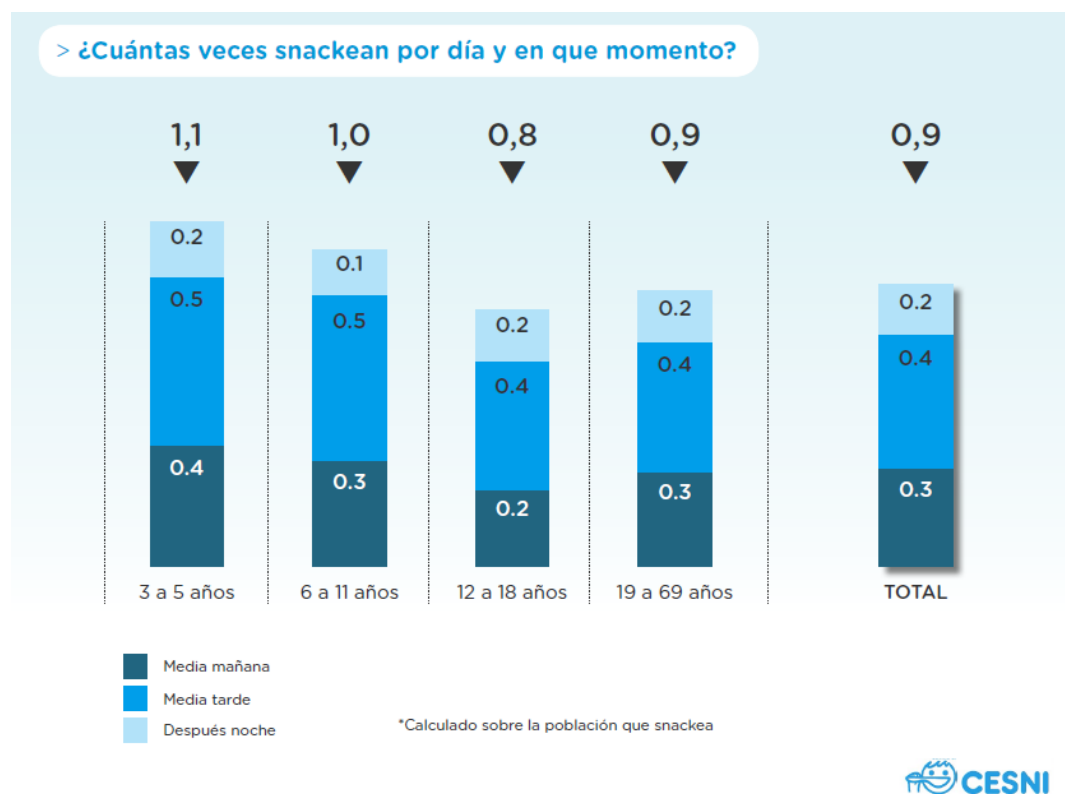


Aproximadamente 79,1% de la población consume alimentos fuera de las 4 comidas principales (Figura 2), con una frecuencia media de 0,9 actos de snacking diarios (Figura 3). La prevalencia de snacking y su frecuencia diaria observada es similar en todos los grupos etarios, con valores discretamente superiores en los niños preescolares (Figura 2). Durante la tarde (82%) y durante la mañana (70,4%) son los momentos del día con mayor frecuencia de snacking; aproximadamente la mitad de la población snacking durante la noche, después de la cena (46,9%).

**Figura 2. Prevalencia de snackeo de la población de argentina.**



**Figura 3. Frecuencia de snackeo de la población de argentina**



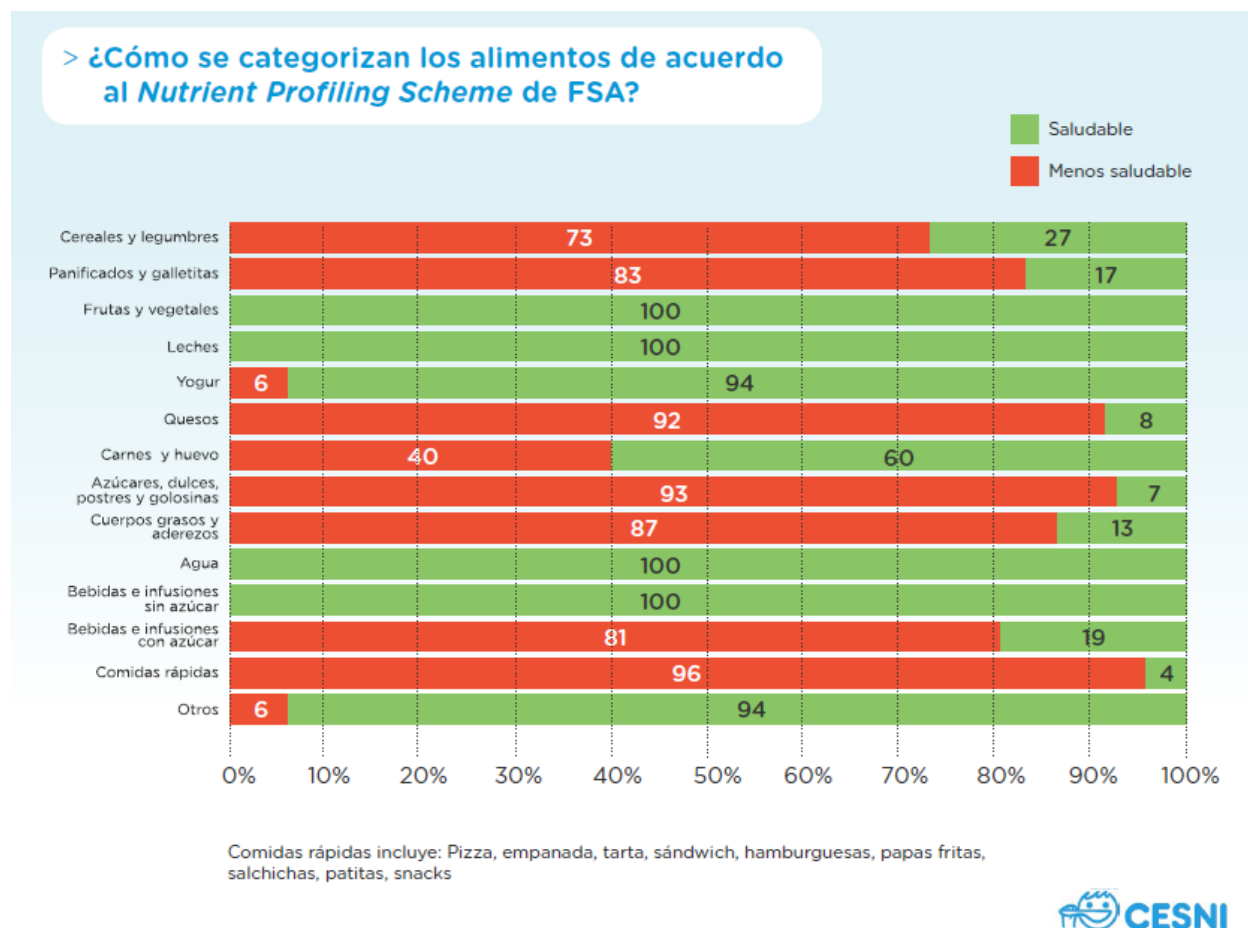
Los alimentos más consumidos fueron bebidas e infusiones con azúcar (19%), frutas (17%), panificados y galletitas (14%), bebidas e infusiones sin azúcar (13%), yogur (9%) y azúcares, dulces, golosinas y postres (9%) (Figura 4).

El sistema de perfiles nutricionales de *Food Standard Agency* clasifica a los alimentos en saludables y menos saludables de acuerdo a su contenido de nutrientes a limitar (energía, grasas saturadas, azúcares totales y sodio) y nutrientes a promover (proteínas, fibra, frutas, vegetales y frutas secas). Al categorizar a los alimentos según el sistema de perfiles nutricionales se observa que el 54% de los alimentos fueron categorizados como saludables. La totalidad de los alimentos de los grupos de frutas, bebidas e infusiones sin azúcar y leches y el 94% de los yogures fueron saludables de acuerdo al sistema de categorización, mientras que en el resto de los grupos de alimentos la mayor proporción de los alimentos fueron categorizados como menos saludables (Figura 5).

**Figura 4. Universo de alimentos y bebidas consumidos durante el snackeo**



**Figura 5. Clasificación de alimentos y bebidas consumidos durante el snackeo según su calidad nutricional (%)**



La tabla 1 muestra el aporte nutricional del snackeo y su contribución porcentual al valor diario de energía y nutrientes. El snackeo aporta 151 kcal en la población total, lo que representa en promedio el 6,5% del requerimiento promedio estimado de energía. Los niños y adolescentes muestran un mayor consumo de energía a partir del snackeo. En los preescolares y escolares el snackeo representa el 12,5% y el 10,1% de la energía diaria, respectivamente. El snackeo aporta entre el 8% y el 13% de las grasas saturadas, entre el 20% y el 30% de los azúcares agregados, entre el 4% y el 6% del sodio, entre el 7% y el 11% del calcio, entre el 8% y el 13% de la vitamina A y entre el 14% y el 23% de la vitamina C (Tabla 2).

**Tabla 1. Aporte nutricional del snackeo**

> ¿Cuál es el aporte nutricional del snackeo?


		Energía (kcal)	% VD
Energía	kcal/d	151	7
Carbohidratos	g/d	24,8	8
Proteínas	g/d	3,6	5
Grasas	g/d	4,2	8
AGS (Ácidos Grasos Saturados)	g/d	2,1	9
Azúcares totales	g/d	15,7	--
Azúcares agregados	g/d	9,3	23
Fibra	g/d	1,40	6
Sodio	mg/d	117	5
Calcio	mg/d	77	8
Vitamina C	mg/d	8	18
Vitamina D	mcg/d	0,3	6
Vitamina A	mcg/d	52	9
Folato	mcg/d	32	8



**Tabla 2. Aporte nutricional del snackeo por grupo etario**

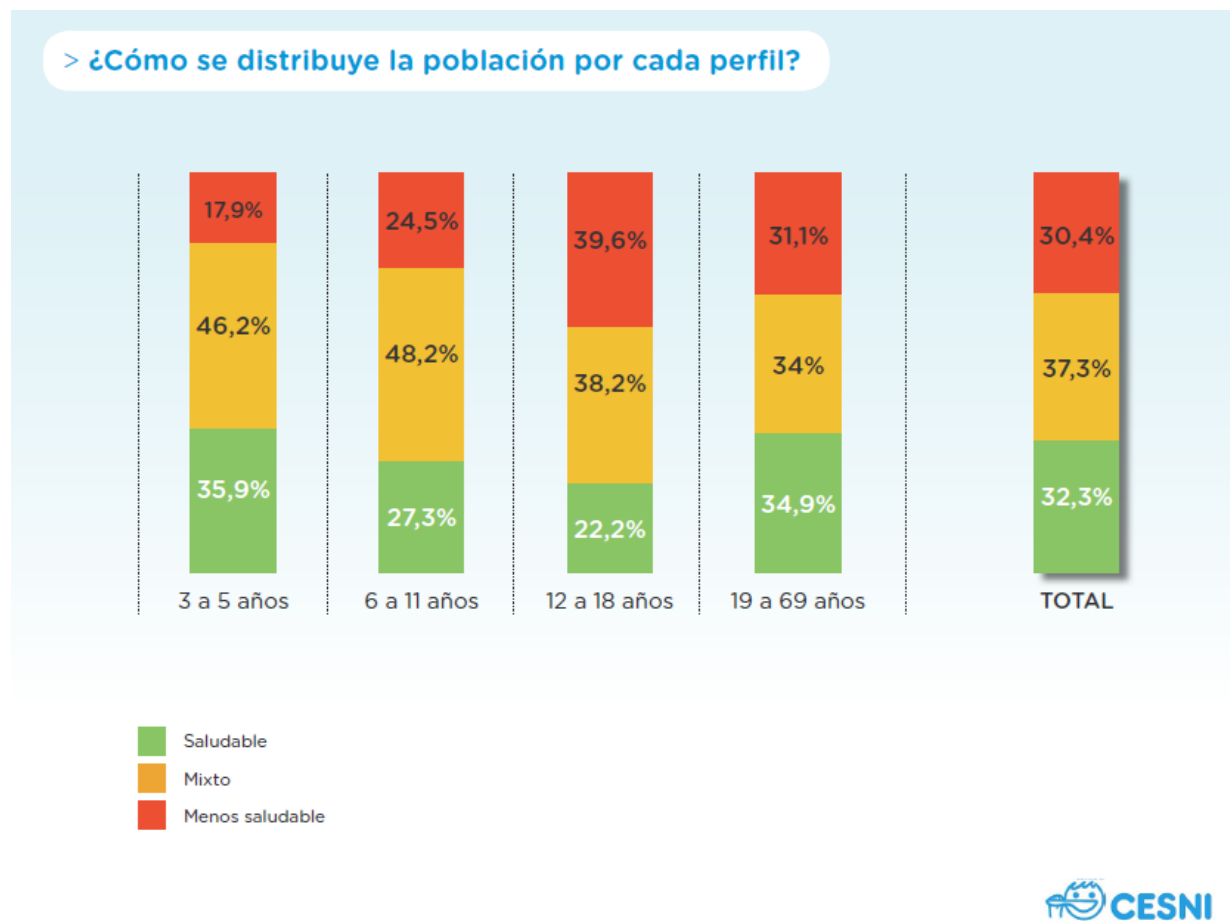
> ¿Cuál es el aporte nutricional del snackeo?

		3 a 5 años		6 a 11 años		12 a 18 años		19 a 69	
		Cantidad	% VD	Cantidad	% VD	Cantidad	% VD	Cantidad	% VD
Energía	kcal/d	151	7	194	10	176	6	135	5
Carbohidratos	g/d	24,8	8	31,3	10	28,3	9	22,4	7
Proteínas	g/d	3,6	5	4,1	6	4,0	5	3,4	4
Grasas	g/d	4,2	8	5,8	11	5,3	10	3,7	7
AGS (Ácidos Grasos Saturados)	g/d	2,1	9	2,8	13	2,5	11	1,8	8
Azúcares totales	g/d	15,7	--	20,0		17,0		14,1	
Azúcares agregados	g/d	9,3	23	12,2	30	11,9	30	8,2	20
Fibra	g/d	1,40	6	1,6	7	1,4	6	1,3	5
Sodio	mg/d	117	5	147	6	150	6	106	4
Calcio	mg/d	77	8	91	9	73	7	72	7
Vitamina C	mg/d	8	18	10	23	6	14	8	17
Vitamina D	mcg/d	0,3	6	0,4	8	0,3	6	0,3	6
Vitamina A	mg/d	52	9	60	10	54	9	48	8
Folato	mcg/d	32	8	36	9	40	10	30	8



Al establecer el patrón de snackeo de cada individuo, de acuerdo a la proporción de los alimentos consumidos de cada categoría a lo largo de la semana, se observa que una tercera parte de la población (32,3%) tiene un patrón saludable, el 37,3% un patrón mixto y el 30,4% restante un patrón menos saludable (Figura 8). Los preescolares (35,9%) y los adultos (34,9%) son los grupos con mayor frecuencia de patrón saludable, mientras que los adolescentes (39,6%) muestran la mayor prevalencia de patrón menos saludable y los preescolares (17,9%) la menor (Figura 6).

Figura 6. Distribución de la población según el patrón de snackeo habitual (%)



En la tabla 3 se observa que un snackeo menos saludable aporta cerca del doble de las calorías, 3 veces más cantidad de grasas totales, saturadas, azúcares libres y sodio, y menos de la mitad de vitaminas que un snackeo categorizado como saludable.

Tabla 3. Aporte nutricional promedio de un snackeo según su calidad nutricional.

> ¿Cuál es el aporte nutricional de cada snackeo, según el perfil?

	Saludable	Menos saludable
Energía, kcal/d	102	173
Grasas, g/d	1,7	6,0
AGS, g/d	0,9	2,9
Azúcares agregados, g/d	3,8	13,8
Fibra, g/d	1,7	0,8
Sodio, mg/d	52	150
Calcio, mg/d	79	61
Vitamina C, mg/d	12	2
Vitamina D, mcg/d	0,4	0,2
Vitamina A, mcg/d	59	32

## Conclusiones

- Comienza a aparecer de una manera marcada en el patrón de consumo urbano una quinta comida que se realiza además de las 4 comidas importantes (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Es un patrón frecuente, y regular a lo largo de toda la semana, en la población -más del 80% de las personas- independientemente de la edad, género grupo social o región.
- Mientras que su aporte calórico en promedio es relativamente bajo (entre el 5 y el 12% de la energía diaria), representa el 9% de las grasas saturadas, y el 23% de los azúcares agregados.
- Los alimentos consumidos en el snacking son muy variados: infusiones con azúcar (19%), frutas (17%), panificados y galletitas (14%), bebidas e infusiones sin azúcar (13%), yogur (9%) y azúcares, dulces, golosinas y postres (9%).
- En conjunto, alrededor de la mitad de los alimentos consumidos durante el snacking son pobres en calidad nutricional (46%) pero la mitad son frutas, lácteos y cereales de buena calidad nutricional.
- Una tercera parte de la población -tanto niños como adultos- consumen regularmente a lo largo de la semana snacks saludables en más del 90% de las ocasiones. Una tercera parte tiene el hábito contrario, son regularmente no saludables en el 90% de sus consumos. La otra tercera parte de la población consume en igual medida, tanto opciones saludables como menos saludables.
- Las personas que tienen un patrón de snacking menos saludable consumen por snacking cerca del doble de calorías, 3 veces más cantidad de grasas totales, saturadas, azúcares libres y sodio, y menos de la mitad de vitaminas.

El snacking es hábito instalado de forma muy frecuente y puede disminuir la calidad de la dieta, pero también es oportunidad para mejorarla a partir del consumo de frutas, lácteos y otros alimentos de buena calidad nutricional. Una tercera parte de la población opta regularmente por snacks saludables que contienen menos calorías, sal, grasas y azúcar agregado y son ricos en nutrientes esenciales como por ejemplo las frutas, yogur y leche.

Es importante que tomemos conciencia de este nuevo hábito en las campañas de educación y en promover el reemplazo de snacks de pobre calidad nutricional por opciones más saludables. Las iniciativas en kioscos, escuelas y en la enseñanza temprana son críticas no solo por la mayor posibilidad de construir hábito perdurables sino porque el aporte de esta quinta comida es más importante en los niños.

---

## **Bibliografía**

<sup>1</sup> Bellisle F. Meals and snacking, diet quality and energy balance. *Physiology & Behavior*, 2014 134:38–43

<sup>2</sup> Guías Alimentarias para la Población Argentina, AADYND 2000.

<sup>3</sup> Piernas C, Popkin BM. Trends in snacking among U.S. children. *Health Aff* 2010;29:398–404.

<sup>4</sup> Himaya A, Fantino M, Antoine JM, Brondel L, Louis-Sylvestre J. The satiety power of dietary fat: a new appraisal. *Am J Clin Nutr* 1997; 65:1410–8.

<sup>5</sup> Department of Health UK. Food Standards Agency's. Nutrient Profiling Technical Guidance, 2011. Disponible en [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/216094/dh\\_123492.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216094/dh_123492.pdf)