

Alimentación Argentina

“La distancia entre la dieta recomendada y la consumida”

Estudio de alcance nacional en Argentina, basado en 3.750 encuestas de hogares, relevadas en las 23 provincias y en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



**INFORME
ESPECIAL**

**AGOSTO
2025**

Introducción

El presente **Informe Especial – Alimentación Argentina: “La distancia entre la dieta recomendada y la consumida”** ha sido elaborado por el **Instituto de Estadísticas y Tendencias Sociales y Económicas (IETSE)**, con el propósito de **analizar las diferencias estructurales** entre la **dieta de referencia definida por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) - organismo oficial -** y los **patrones de consumo alimentario** efectivamente observados en los hogares argentinos.

El **estudio** se sustenta en un relevamiento de **3.750 encuestas de hogares**, distribuidas en las **23 provincias del país y en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires**, lo que otorga **representatividad nacional** a los resultados obtenidos. La **recolección de datos** se efectuó mediante una **metodología mixta** que combinó **encuestas telefónicas, presenciales y a través de formularios web**, con el fin de **garantizar una cobertura amplia y diversificada**, tanto en **términos geográficos** como **socioeconómicos**.

A partir de dicha **base de datos**, se **aplicaron procedimientos de ponderación y estandarización estadística**, a fin de **proyectar los resultados** hacia el modelo de **“familia tipo II”** compuesto por **cuatro integrantes** (pareja o matrimonio con dos hijos), unidad de referencia **adoptada oficialmente** para la **medición de la Canasta Básica Alimentaria**. Este procedimiento permite **homogeneizar la comparación entre los consumos reales** y la **Tabla Nutricional** elaborada por el **Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC)**, que constituye la **base metodológica** para la **determinación de los requerimientos calóricos y nutricionales mínimos**.

Cabe señalar que, si bien el **relevamiento incluyó a hogares de todos los estratos socioeconómicos**, el **presente análisis no contempla** de manera diferenciada aquellos **alimentos que resultan prácticamente exclusivos de consumo** en los **sectores de mayor nivel de ingreso** (estratos alto y medio-alto). Dado que **estos segmentos representan un porcentaje menor** dentro de la **estructura poblacional nacional**, el **impacto de dichos consumos** en el **promedio general** resulta **estadísticamente marginal** y, en consecuencia, **no altera la tendencia central** aquí expuesta.

Los hallazgos **evidencian una brecha significativa**: numerosos **alimentos contemplados en la dieta de referencia no son consumidos de manera habitual o lo son en proporciones sensiblemente menores**. Esta **situación** se encuentra **estrechamente vinculada** con la **pérdida del poder adquisitivo en amplios sectores de la población**. En contrapartida, se observa la **incorporación de productos no contemplados en la tabla nutricional de referencia** —tales como **alitas y carcasa de pollo, menudencias aviares y vacunas**— que se han convertido en **sustitutos de menor costo**.

Asimismo, el **análisis por rubros alimentarios** muestra una **alarmante recomposición** en la **estructura de consumo**, caracterizada por el **incremento de productos con elevado contenido de hidratos de carbono** y la **reducción en la ingesta de alimentos de mayor calidad nutricional**, como los **proteicos** y aquellos ricos en **vitaminas y minerales**. Por ejemplo, dentro del rubro **“Frutas y verduras,”** se destaca que la **papa concentra el 50% del consumo total del grupo**, lo que refleja una **marcada concentración** en un **alimento de bajo costo** en **detrimento de una mayor diversidad nutricional**.

En este marco, el **presente informe** constituye un **insumo técnico de relevancia** para **comprender las transformaciones recientes en la dieta de los hogares argentinos** y para **dimensionar el impacto de las restricciones económicas** sobre la **calidad nutricional de la alimentación**.

Metodología

El presente **informe** se sustenta en la **aplicación de un diseño metodológico mixto**, orientado a **relevar de manera representativa los hábitos de consumo alimentario de los hogares argentinos**.

Diseño Muestral

Se efectuaron un total de **3.750 encuestas de hogares, distribuidas proporcionalmente** en las **23 provincias argentinas** y en la **Ciudad Autónoma de Buenos Aires**, lo que **otorga al estudio representatividad nacional y cobertura de todos los estratos socioeconómicos**. El muestreo se **estructuró sobre criterios de distribución geográfica y población urbana**, priorizando la **heterogeneidad de contextos regionales**.

Instrumentos y Técnicas de recolección

La **recolección de datos** se llevó a cabo **mediante un enfoque multicanal**, que contempló:

1. Encuestas **telefónicas estructuradas**, realizadas a **hogares seleccionados aleatoriamente**.
2. Encuestas **presenciales**, efectuadas en **áreas urbanas y periferia urbana** de cada **provincia**.

- 3. Formularios web autoadministrados, distribuidos a través de plataformas digitales, con validación cruzada de respuestas para garantizar consistencia interna.**

Este **abordaje metodológico mixto**, permitió **maximizar la tasa de respuesta y reducir los sesgos** asociados a un **único canal de recolección**.

Unidad de análisis

La **unidad de análisis** fue el **hogar argentino**, entendiendo por tal al **conjunto de personas que residen en una misma vivienda y comparten gastos de alimentación**.

Homogeneización de resultados: Familia Tipo II

Con el fin de permitir la **comparación** con la **Tabla Nutricional del INDEC**, los **consumos fueron ponderados y estandarizados estadísticamente** hacia la **configuración** de una **“Familia Tipo II”** (pareja o matrimonio con dos hijos), compuesta por **cuatro integrantes**.

Este **procedimiento** asegura la **comparabilidad directa** con los **parámetros oficiales** utilizados para la determinación de la **Canasta Básica Alimentaria (CBA)**.

Procesamiento y análisis de la información

Los **datos obtenidos** fueron **depurados y normalizados** para la **construcción de series comparativas**.

Posteriormente, se efectuó:

- **Clasificación de alimentos por rubros** (cárnicos, lácteos, frutas y verduras, farináceos, etc.).
- **Cálculo de proporciones relativas de consumo** dentro de cada **rubro**.
- **Comparación** con los **requerimientos nutricionales y calóricos** establecidos por el **INDEC**.
- **Identificación de brechas de consumo y de alimentos sustitutos** incorporados en la dieta real.

Ficha Técnica

- Institución responsable: Instituto de Estadísticas y Tendencias Sociales y Económicas (IETSE).
- Título del estudio: Alimentación Argentina: “La distancia entre la dieta recomendada y la consumida”
- Ámbito geográfico: Totalidad del territorio nacional (23 provincias más CABA).
- Cobertura poblacional: Hogares urbanos y periurbanos.
- Población objetivo: Jefas y jefes de hogar.
- Tamaño de muestra: 3.750 hogares encuestados.
- Método de recolección: Encuestas telefónicas, presenciales y formularios web.
- Unidad de análisis: Hogar.
- Unidad de referencia para análisis comparativo: Familia Tipo II (4 integrantes: pareja o matrimonio con dos hijos).
- Periodo de relevamiento: 01/08/2025 – 16/08/2025.
- Nivel de confianza: 95%.
- Margen de error muestral estimado: $\pm 2,5\%$ (para resultados a nivel nacional).

Consideraciones Éticas

El desarrollo del presente estudio se realizó bajo criterios de responsabilidad ética, transparencia y resguardo de la confidencialidad de los participantes, en concordancia con las normativas nacionales vigentes.

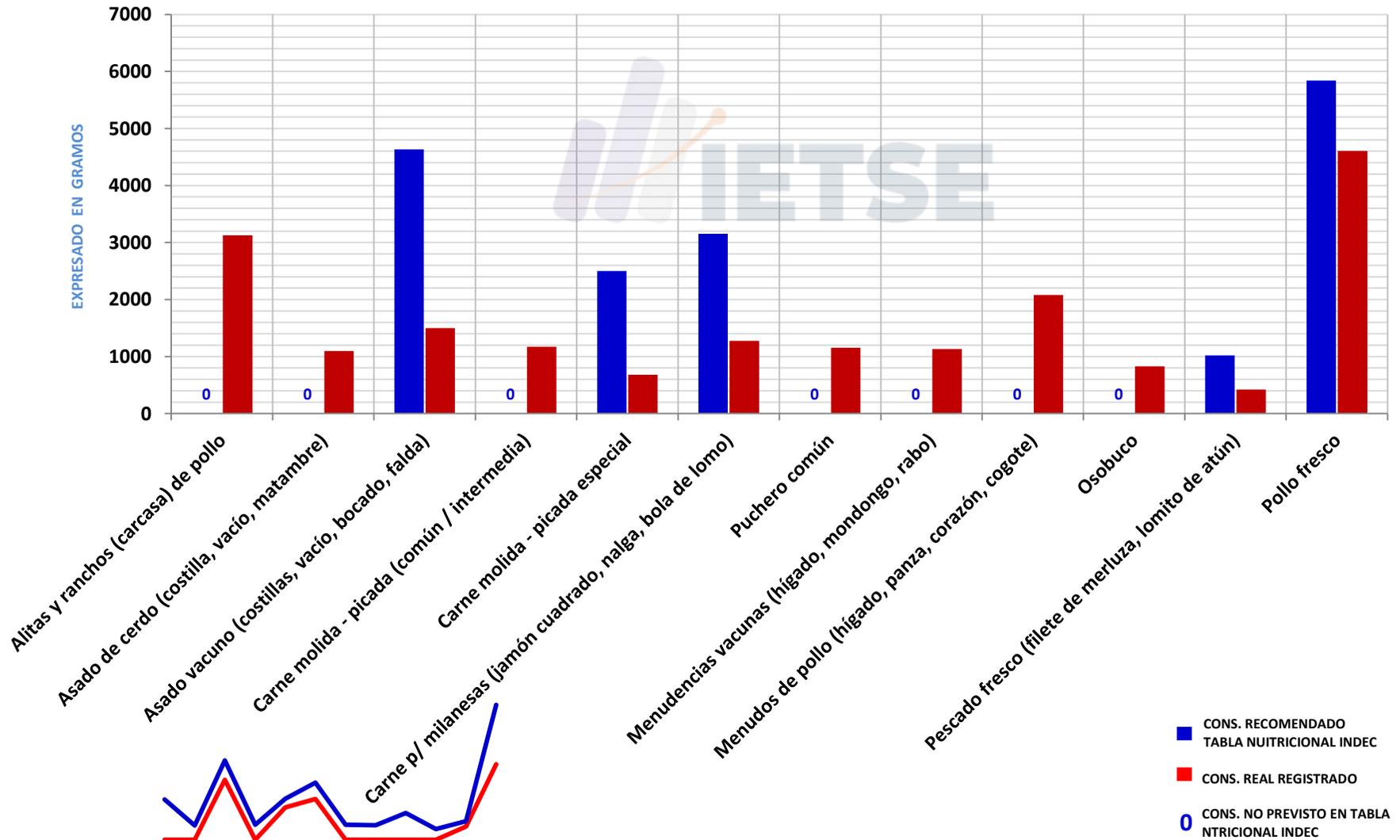
Consentimiento informado

Previo a la participación en las encuestas, se informó a las y los encuestados sobre los objetivos generales del estudio, el carácter voluntario de su participación y la posibilidad de interrumpir la misma en cualquier momento, sin consecuencias. El consentimiento fue otorgado de manera explícita antes de iniciar cada entrevista o completar el formulario web.

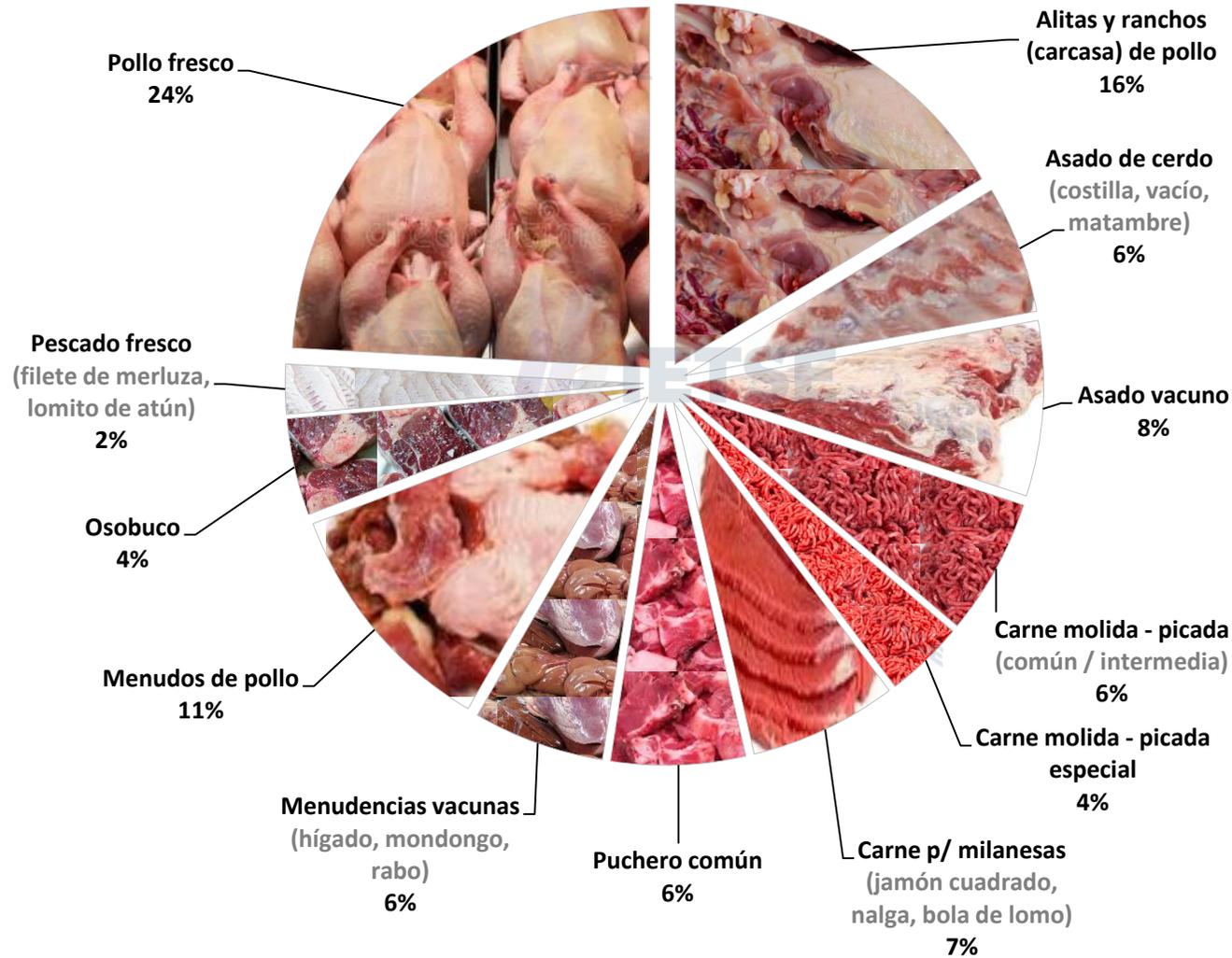
Resultados

COMPONENTE ALIMENTARIO	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO PARA GRUPO FLIAR, 4 INTEGRANTES S/ TABLA NUTRICIONAL INDEC	CONSUMO MENSUAL PROMEDIO REGISTRADO EN GRUPO FLIAR. 4 INTEGRANTES	VARIACIÓN (EN GRAMOS Y PORCENTUAL) ENTRE CONSUMO RECOMENDADO Y CONSUMIDO	
CARNES				
Alitas y ranchos (carcasa) de pollo	0	3.128 grs.	3.128 grs.	-
Asado de cerdo (costilla, vacío, matambre)	0	1.097 grs.	1.097 grs.	-
Asado vacuno (costillas, vacío, bocado, falda)	4.635 grs.	1.498 grs.	-3.137 grs.	-68%
Carne molida - picada (común / intermedia)	0	1.172 grs.	1.172 grs.	-
Carne molida - picada especial	2.503 grs.	680 grs.	-1.823 grs.	-73%
Carne p/ milanesas (jamón cuadrado, nalga, bola de lomo)	3.152 grs.	1.275 grs.	-1.877 grs.	-60%
Puchero común	0	1.157 grs.	1.157 grs.	-
Menudencias vacunas (hígado, mondongo, rabo)	0	1.133 grs.	1.133 grs.	-
Menudos de pollo (hígado, panza, corazón, cogote)	0	2.080 grs.	2.080 grs.	-
Osobuco	0	830 grs.	830 grs.	-
Pescado fresco (filete de merluza, lomito de atún)	1.020 grs.	424 grs.	-596 grs.	-58%
Pollo fresco	5.840 grs.	4.605 grs.	-1.235 grs.	-21%
COMPARATIVO CONSUMO RECOMENDADO VS. CONSUMO REAL - CARNES	17.150 grs.	19.079 grs.	1.929 grs.	

Componente: CARNES (consumo recomendado vs. consumo real registrado - Flia. tipo II - 4 integrantes)

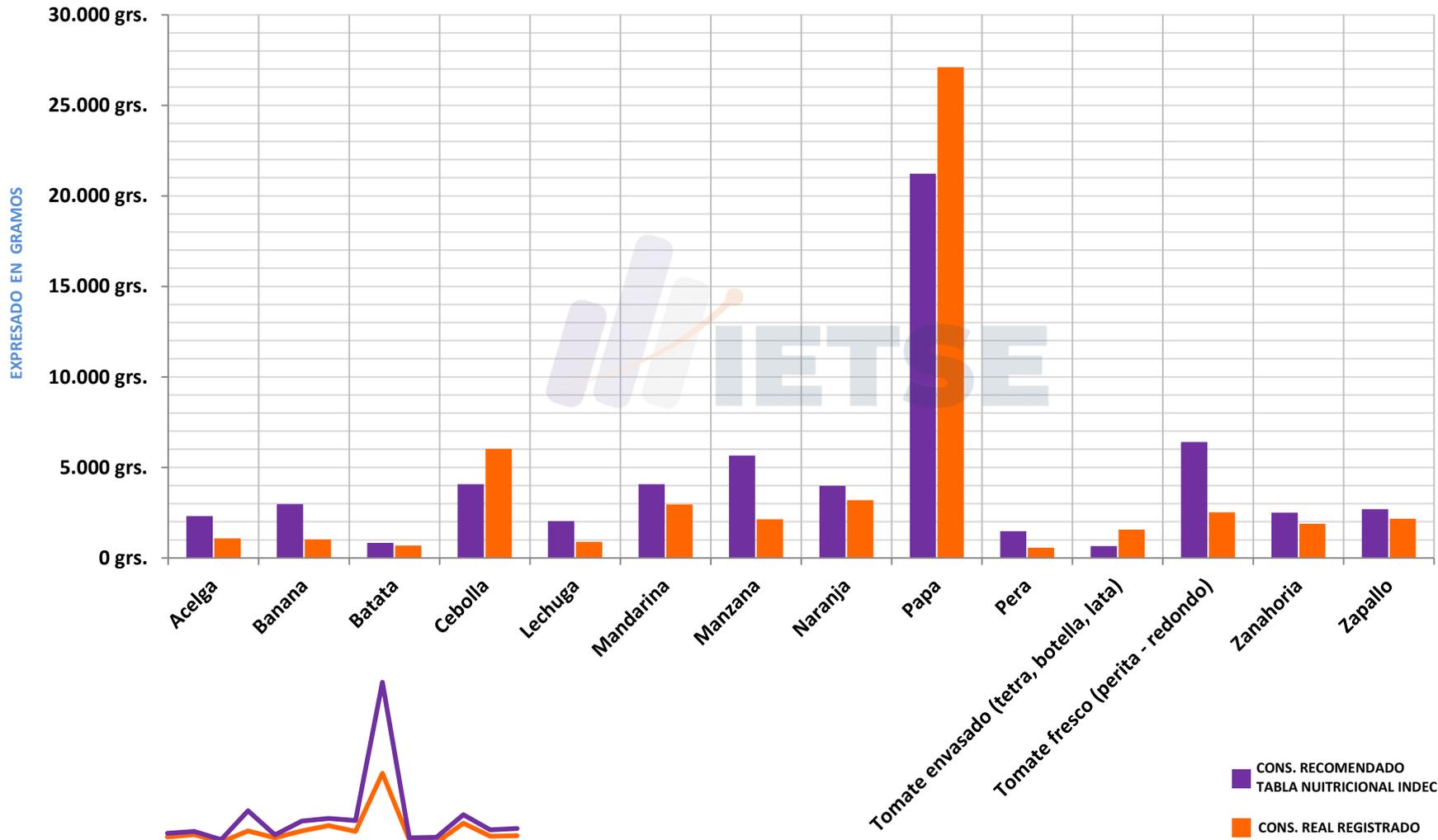


PARTICIPACIÓN RELATIVA DE CADA PRODUCTO DENTRO DEL RUBRO "CARNES" EN EL CONSUMO PROMEDIO DE HOGARES TIPO II (4 INTEGR.)

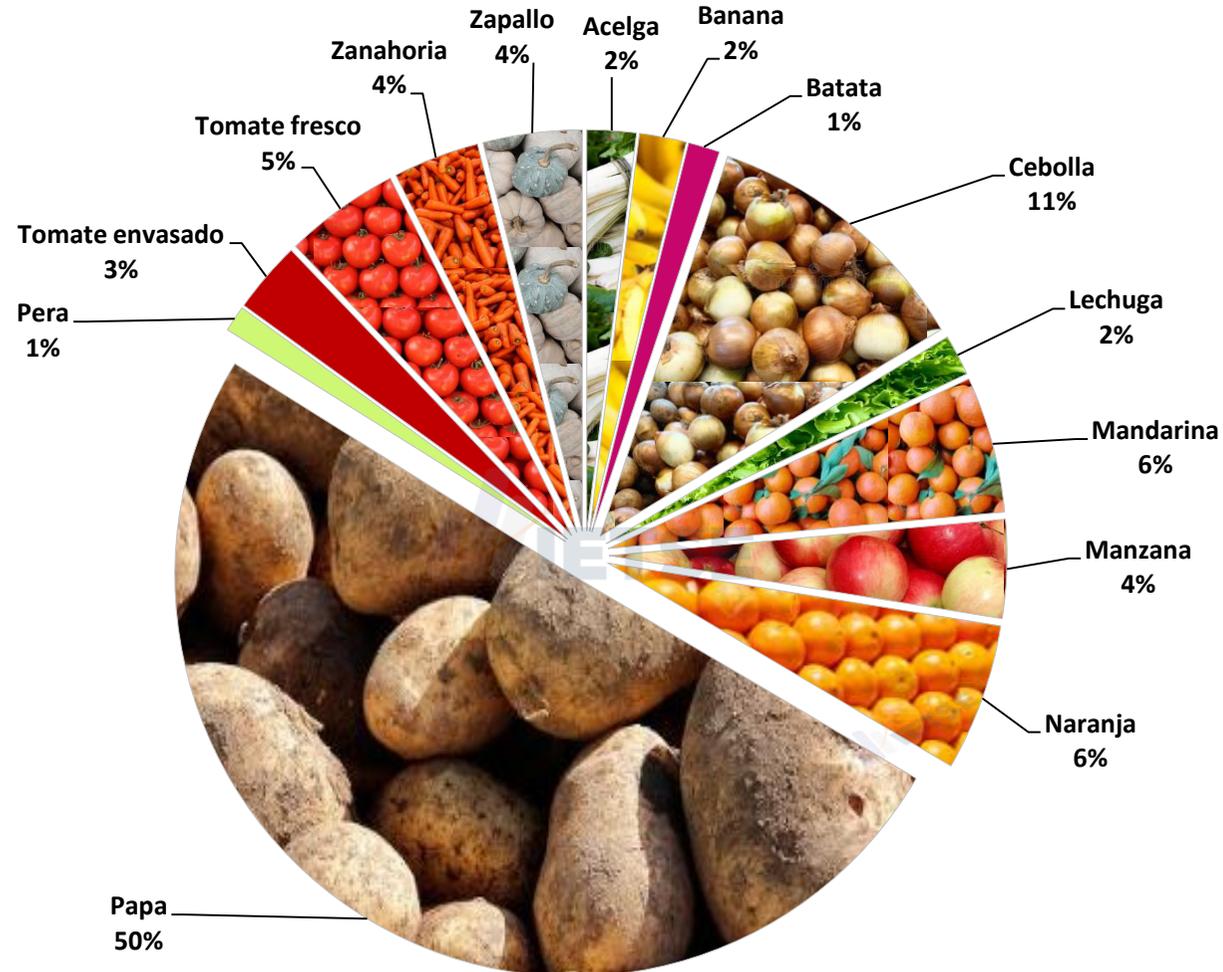


FRUTAS Y VERDURAS				
COMPONENTE ALIMENTARIO	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO PARA GRUPO FLIAR, 4 INTEGRANTES S/ TABLA NUTRICIONAL INDEC	CONSUMO MENSUAL PROMEDIO REGISTRADO EN GRUPO FLIAR. 4 INTEGRANTES	VARIACIÓN (EN GRAMOS Y PORCENTUAL) ENTRE CONSUMO RECOMENDADO Y REGISTRADO	
Acelga	2.318 grs.	1.075 grs.	-1.243 grs.	-54%
Banana	2.966 grs.	1.025 grs.	-1.941 grs.	-65%
Batata	835 grs.	692 grs.	-143 grs.	-17%
Cebolla	4.079 grs.	6.020 grs.	1.941 grs.	48%
Lechuga	2.039 grs.	893 grs.	-1.146 grs.	-56%
Mandarina	4.079 grs.	2.960 grs.	-1.119 grs.	-27%
Manzana	5.655 grs.	2.130 grs.	-3.525 grs.	-62%
Naranja	3.986 grs.	3.193 grs.	-793 grs.	-20%
Papa	21.228 grs.	27.107 grs.	5.879 grs.	28%
Pera	1.483 grs.	565 grs.	-918 grs.	-62%
Tomate envasado (tetra, botella, lata)	649 grs.	1.561 grs.	912 grs.	140%
Tomate fresco (perita - redondo)	6.396 grs.	2.515 grs.	-3.881 grs.	-61%
Zanahoria	2.503 grs.	1.884 grs.	-619 grs.	-25%
Zapallo	2.688 grs.	2.160 grs.	-528 grs.	-20%
COMPARATIVO CONS. RECOMENDADO VS. CONSUMO REAL - FRUTAS Y VERDURAS	60.904 grs.	53.779 grs.	-7.125 grs.	

Componente: FRUTAS Y VERDURAS (cons. recomendado vs. cons. real registrado - Flia. tipo II - 4 integrantes)

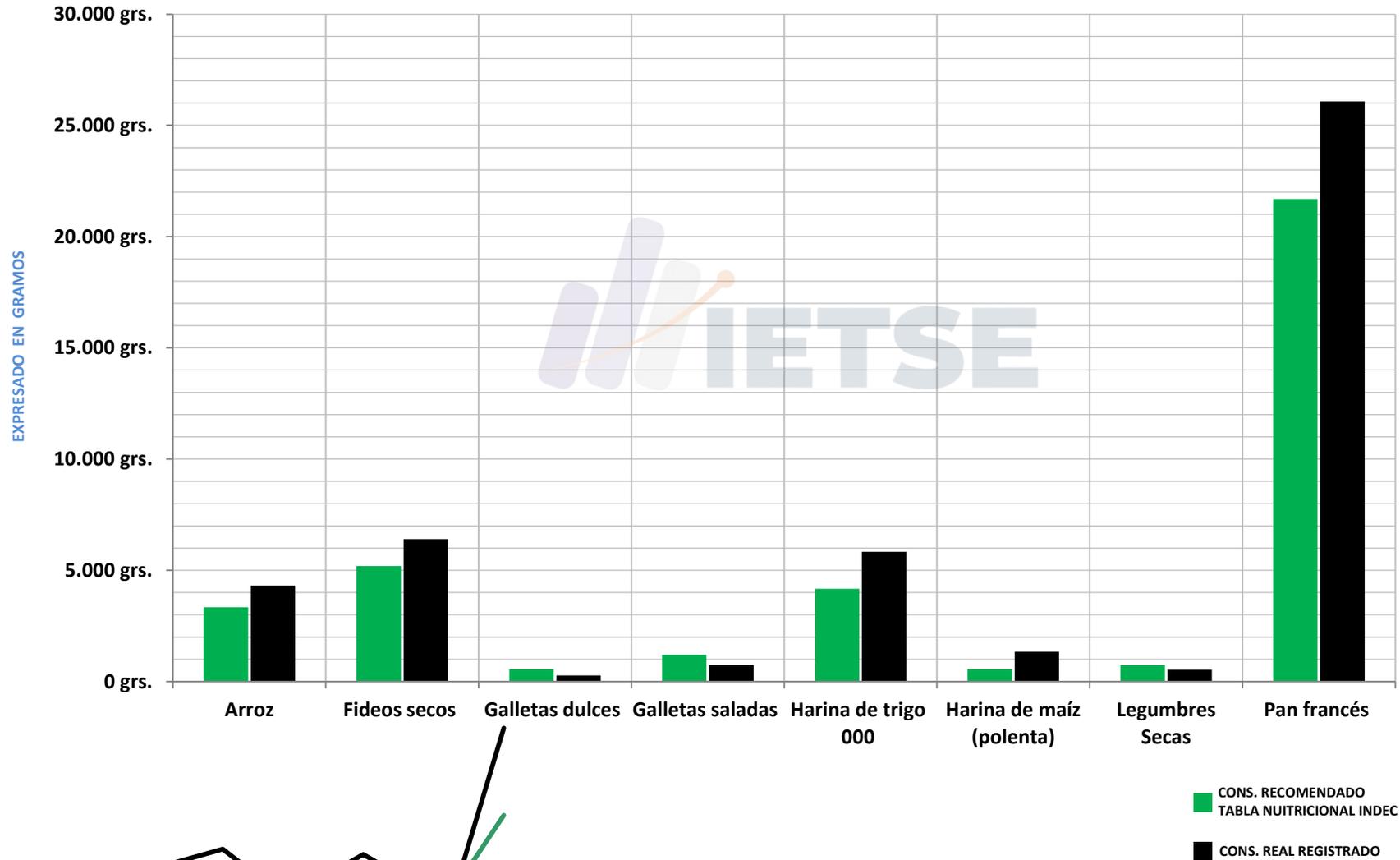


PARTICIPACIÓN RELATIVA DE CADA PRODUCTO DENTRO DEL RUBRO "FRUTAS Y VERDURAS" EN EL CONSUMO PROMEDIO DE HOGARES TIPO II (4 INTEGR.)

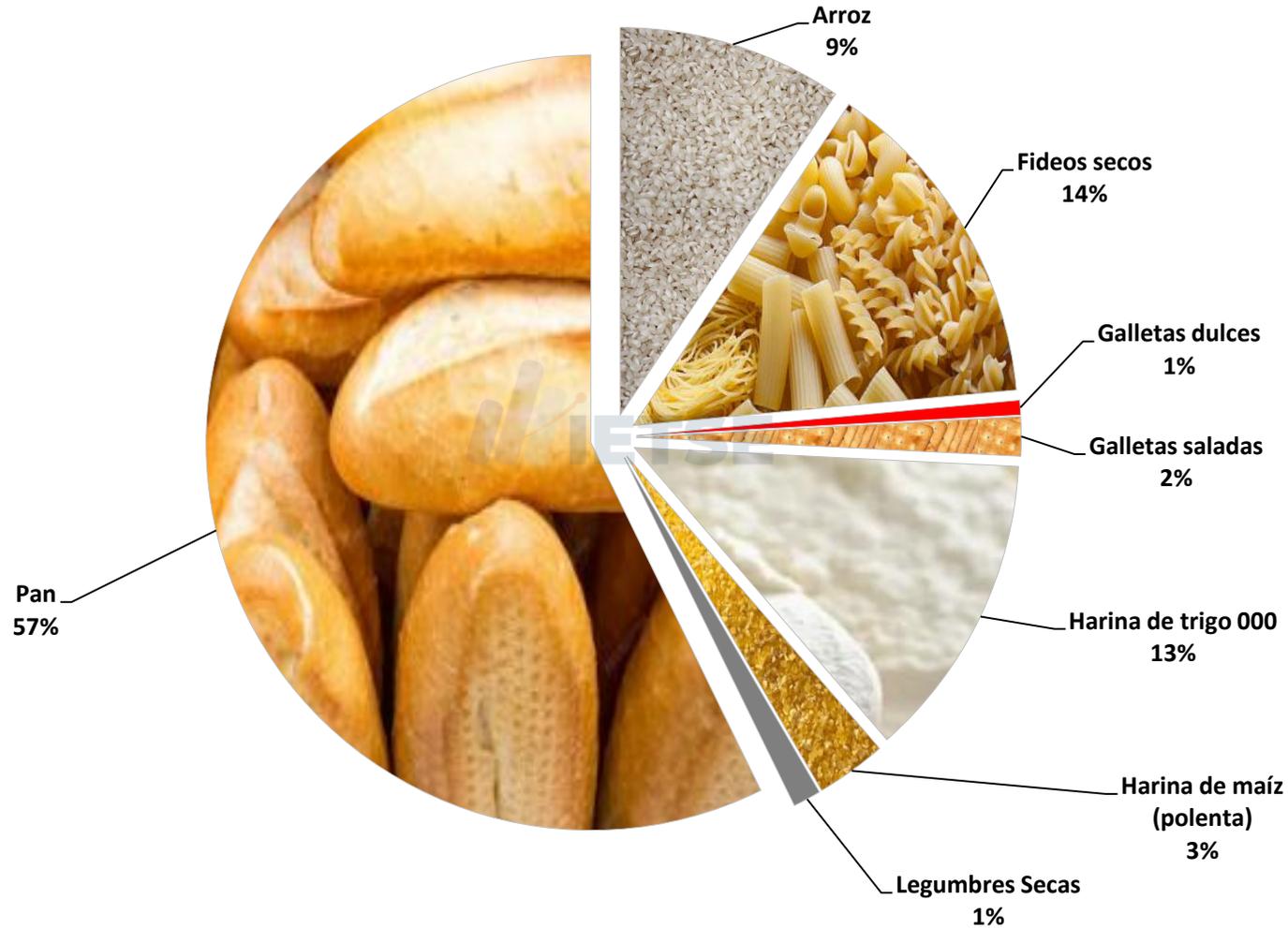


HARINAS Y LEGUMBRES				
COMPONENTE ALIMENTARIO	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO PARA GRUPO FLIAR, 4 INTEGRANTES S/ TABLA NUTRICIONAL INDEC	CONSUMO MENSUAL PROMEDIO REGISTRADO EN GRUPO FLIAR., 4 INTEGRANTES	VARIACIÓN (EN GRAMOS Y PORCENTUAL) ENTRE CONSUMO RECOMENDADO Y REGISTRADO	
Arroz	3.337 grs.	4.308 grs.	971 grs.	29%
Fideos secos	5.191 grs.	6.405 grs.	1.214 grs.	23%
Galletas dulces	556 grs.	278 grs.	-278 grs.	-50%
Galletas saladas	1.205 grs.	742 grs.	-463 grs.	-38%
Harina de trigo 000	4.172 grs.	5.832 grs.	1.660 grs.	40%
Harina de maíz (polenta)	556 grs.	1.345 grs.	789 grs.	142%
Legumbres Secas	742 grs.	533 grs.	-209 grs.	-28%
Pan francés	21.692 grs.	26.070 grs.	4.378 grs.	20%
COMPARATIVO CONS. RECOMENDADO VS. CONS. REAL - HARINAS Y LEGUMBRES	37.451 grs.	45.513 grs.	8.062 grs.	

Componente: HARINAS Y LEGUMBRES (cons.recomendado vs. cons. real registrado - Flia. tipo II - 4 integrantes)

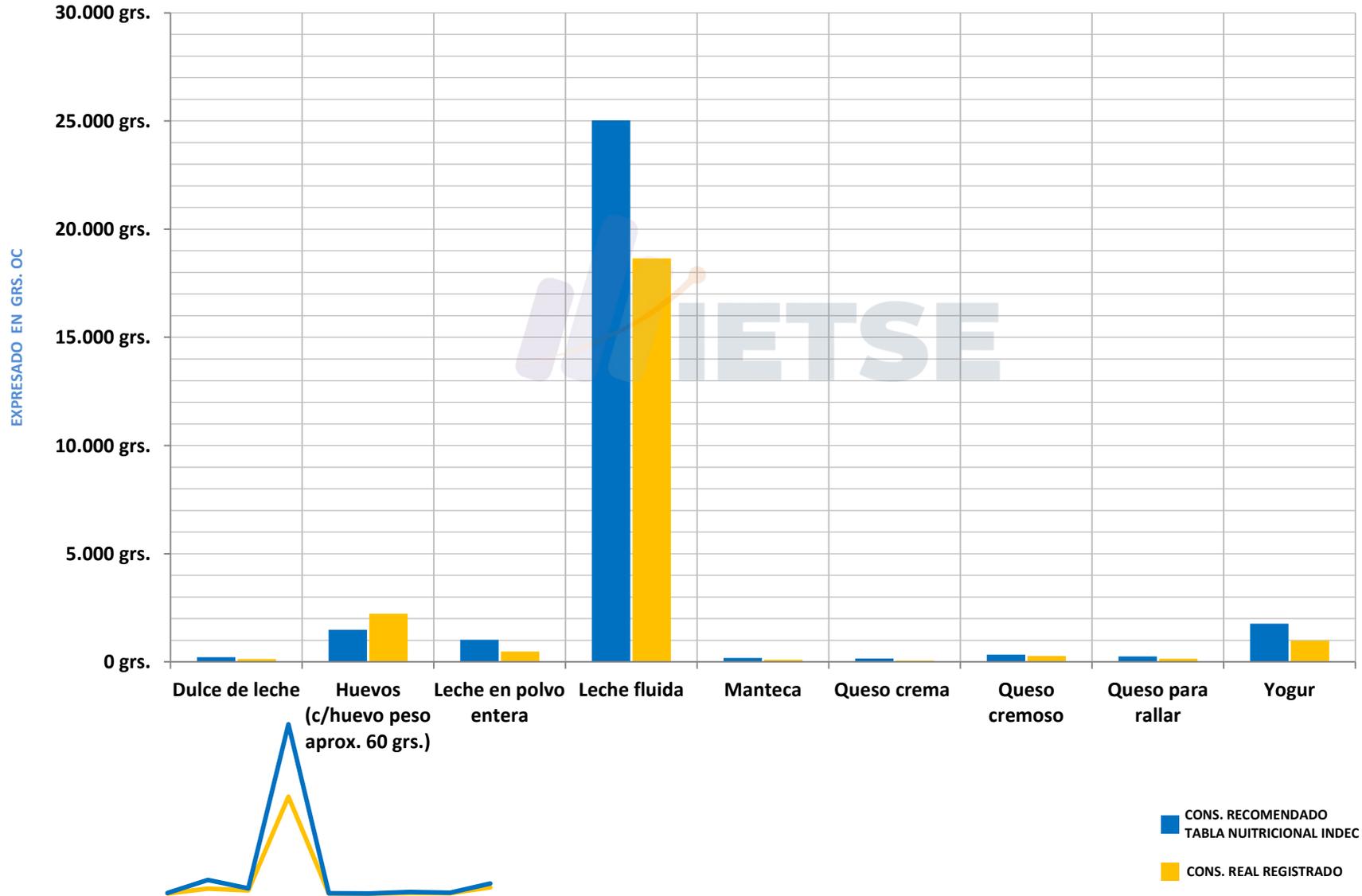


PARTICIPACIÓN RELATIVA DE CADA PRODUCTO DENTRO DEL RUBRO "HARINAS Y LEGUMBRES" EN EL CONSUMO PROMEDIO DE HOGARES TIPO II (4 INTEGR.)

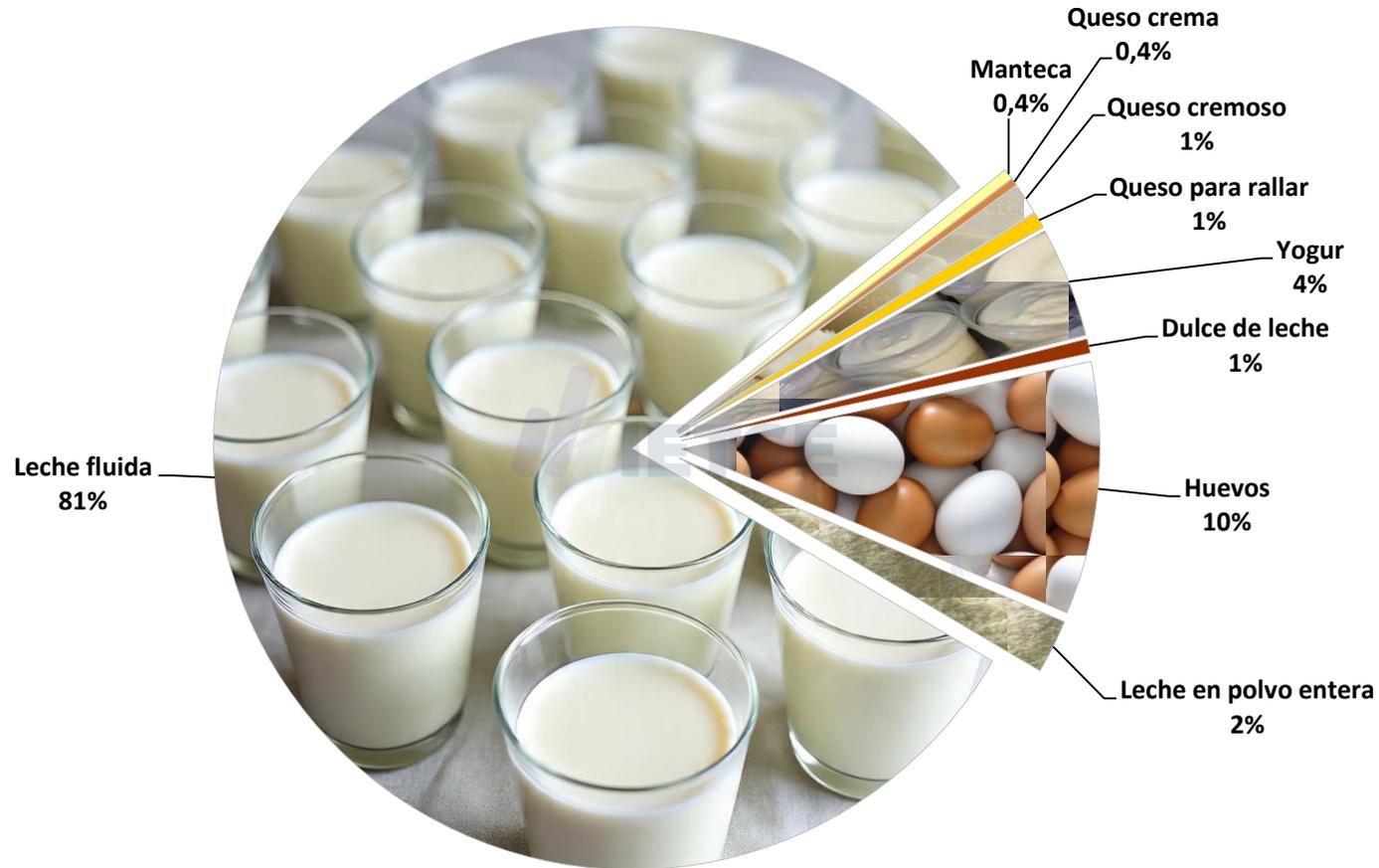


HUEVOS Y LÁCTEOS						
COMPONENTE ALIMENTARIO	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO PARA GRUPO FLIAR, 4 INTEGRANTES S/ TABLA NUTRICIONAL INDEC		CONSUMO MENSUAL PROMEDIO REGISTRADO EN GRUPO FLIAR, 4 INTEGRANTES		VARIACIÓN (EN GRAMOS Y PORCENTUAL) ENTRE CONSUMO RECOMENDADO Y REGISTRADO	
	Un	grs.	Un	grs.	grs.	%
Huevos (c/huevo peso aprox. 60 grs.)	25	1.483 grs.	37	2.233 grs.	750 grs.	51%
Leche en polvo entera		1.020 grs.		477 grs.	-543 grs.	-53%
Leche fluida		25.029 Cc		18.644 cc.	-6.385 grs.	-26%
Manteca		185 grs.		95 grs.	-90 grs.	-49%
Queso crema		155 grs.		63 grs.	-92 grs.	-59%
Queso cremoso		340 grs.		275 grs.	-65 grs.	-19%
Queso para rallar		247 grs.		140 grs.	-107 grs.	-43%
Yogur		1.761 grs.		980 grs.	-781 grs.	-44%
COMPARATIVO CONS. RECOMENDADO VS. CONS. REAL - HUEVOS Y LÁCTEOS		30.436 grs.		23.035 grs.	-7.401 grs.	

Componente: HUEVOS Y LACTEOS (cons. recomendado vs. cons. real registrado - Flia. tipo II - 4 integrantes)

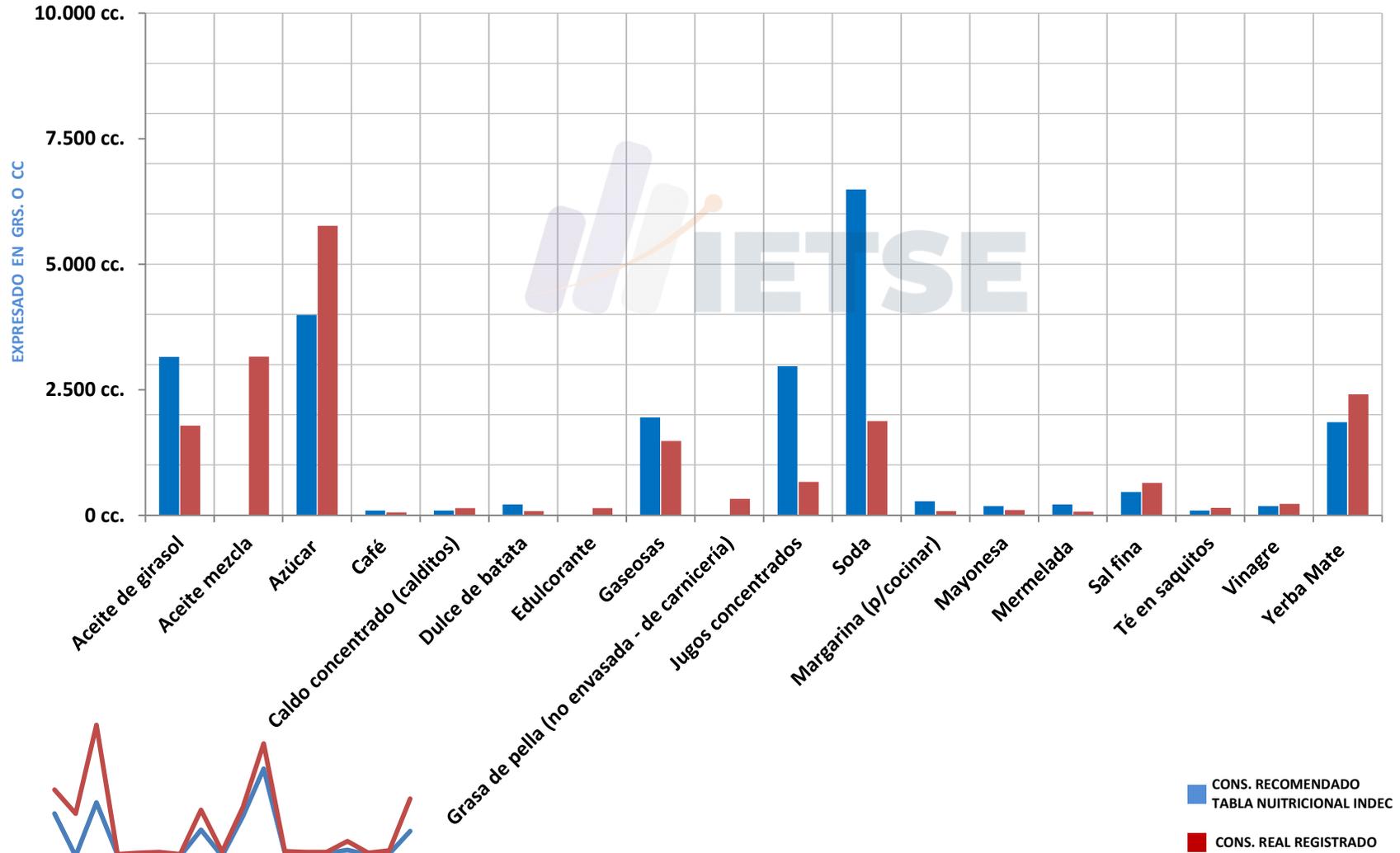


PARTICIPACIÓN RELATIVA DE CADA PRODUCTO DENTRO DEL RUBRO "HUEVOS Y LÁCTEOS" EN EL CONSUMO PROMEDIO DE HOGARES TIPO II (4 INTEGR.)

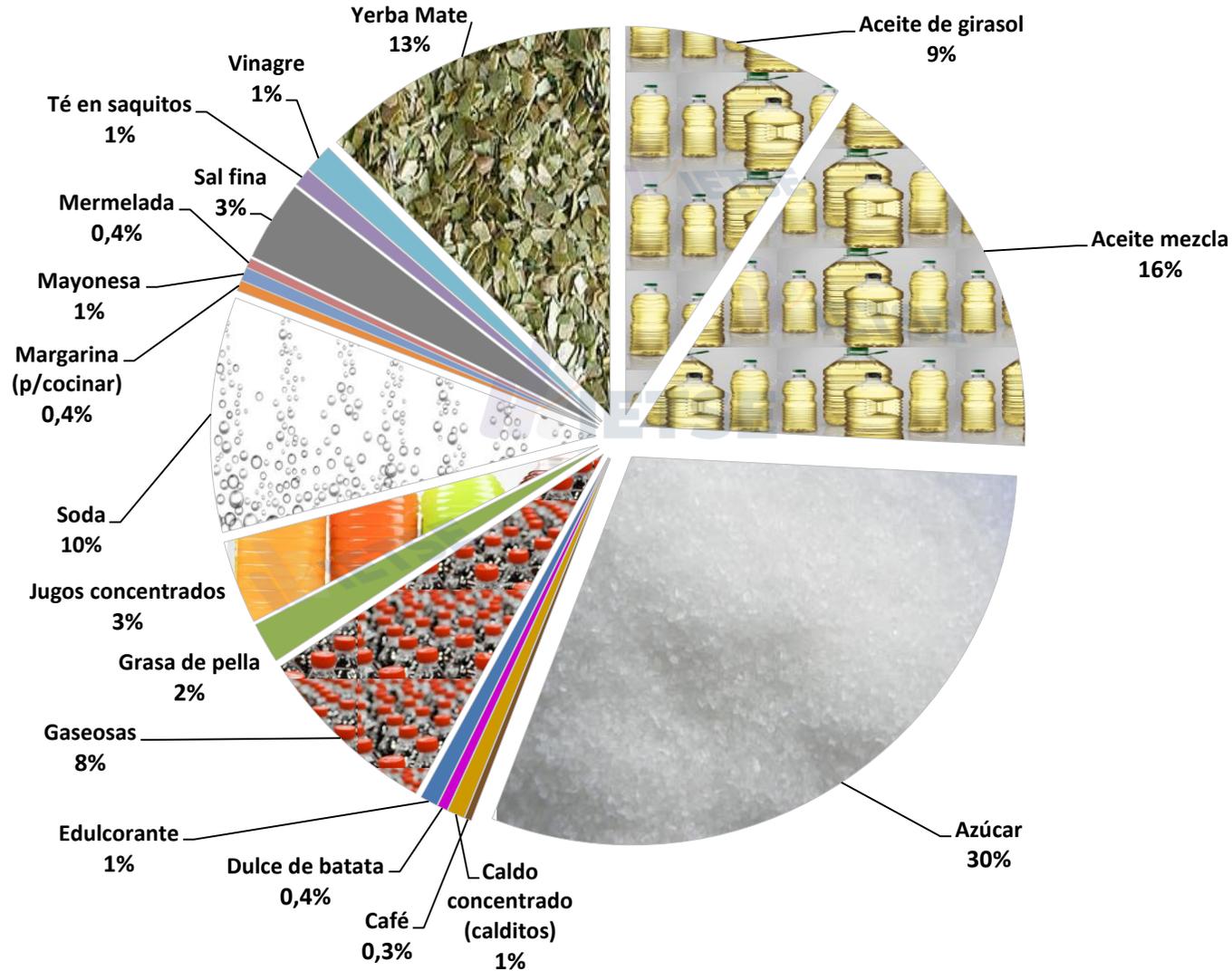


OTROS ALIMENTOS				
COMPONENTE ALIMENTARIO	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO PARA GRUPO FLIAR, 4 INTEGRANTES S/ TABLA NUTRICIONAL INDEC	CONSUMO MENSUAL PROMEDIO REGISTRADO EN GRUPO FLIAR. 4 INTEGRANTES	VARIACIÓN (EN GRAMOS Y PORCENTUAL) ENTRE CONSUMO RECOMENDADO Y REGISTRADO	
Aceite de girasol	3.152 cc.	1.783 cc.	-1.369 grs.	-43%
Aceite mezcla	0	3.158 cc.	3.158 grs.	-
Azúcar	3.986 grs.	5.767 grs.	1.781 grs.	45%
Café	93 grs.	55 grs.	-38 grs.	-41%
Caldo concentrado (calditos)	93 grs.	139 grs.	46 grs.	49%
Dulce de batata	216 grs.	83 grs.	-133 grs.	-61%
Edulcorante	0	142 grs.	142 grs.	-
Gaseosas	1.947 cc.	1.480 cc.	-467 grs.	-24%
Grasa de pella (no envasada - de carnicería)	0	327 grs.	327 grs.	-
Jugos concentrados	2.966 cc.	667 cc.	-2.299 grs.	-78%
Soda	6.489 cc.	1.875 cc.	-4.614 grs.	-71%
Margarina (p/cocinar)	278 grs.	83 grs.	-195 grs.	-70%
Mayonesa	185 grs.	105 grs.	-80 grs.	-43%
Mermelada	216 grs.	73 grs.	-143 grs.	-66%
Sal fina	464 grs.	642 grs.	178 grs.	38%
Té en saquitos	93 grs.	145 grs.	52 grs.	56%
Vinagre	185 cc.	228 cc.	43 grs.	23%
Yerba Mate	1.854 grs.	2.407 grs.	553 grs.	30%
COMPARATIVO CONS. RECOMENDADO VS. CONS. REAL - OTROS ALIMENTOS	22.217 grs.	19.158 grs.	-3.059 grs.	

Componente: OTRO ALIMENTOS (cons. recomendado vs. cons. real registrado - Flia. tipo II - (4 integrantes))



PARTICIPACIÓN RELATIVA DE CADA PRODUCTO DENTRO DEL RUBRO "OTROS ALIMENTOS" EN EL CONSUMO PROMEDIO DE HOGARES TIPO II (4 INTEGR.)



Análisis de resultados

El **análisis comparativo** entre los **consumos recomendados** (por la tabla nutricional oficial del INDEC) y los **consumos efectivamente registrados** en **hogares tipo II** (4 integrantes), relevados en las **23 provincias y en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires**, permite **identificar patrones de desviación** significativos tanto por **exceso** como por **déficit**, que resultan ilustrativos de los **condicionamientos socioeconómicos asociados**.

En el rubro **Carnes**, los **resultados** sugieren una **fuerte concentración** del **consumo en pollo fresco** y **subproductos** del mismo (**51%** al considerar también **menudos, alitas y carcasa**), en **detrimento** de **carnes rojas** (de **mayor costo**). Esta configuración revela un **consumo condicionado** por la **accesibilidad económica**.

En el rubro **Frutas y Verduras** se observan **déficits generalizados** respecto de las recomendaciones, con **reducciones superiores al 50%** en **frutas** como **banana, manzana y pera**. La **excepción** se registra en productos de **bajo costo**, como la **papa (28%** por encima de lo recomendado) y la **cebolla (48%** también por encima). El **tomate envasado**, con un incremento del **140%** respecto a lo **recomendado**, aparece como un **sustituto directo del tomate fresco**, asociado a factores de **precio** y **rendimiento** del producto.

El rubro **Harinas y Legumbres** evidencia un **consumo excedente** respecto a lo recomendado, fuertemente concentrado en **pan (57%** de la participación relativa) y **fideos secos**, lo que revela una dieta de **alta densidad calórica** (productos que generan mayor sensación de saciedad) pero con **menor aporte de fibra y micronutrientes**.

En el rubro **Huevos y Lácteos**, la tendencia predominante es el **déficit de consumo**, particularmente marcado en **productos lácteos** como la **leche fluida (-26%** de lo recomendado), el **yogur (-44%)** y los **quesos** (entre **-19%** a **-59%** según el tipo). Sin embargo, se registra un **mayor consumo** de **huevos (+51%** de lo previsto en la tabla nutricional de INDEC), que representa el **10%** del **total del rubro**. Estos resultados reflejan una **sustitución parcial de lácteos por huevos**, como **fuentes más accesibles de proteínas**, aunque con **menor aporte de otros componentes**, como el **calcio**.

Finalmente, en el rubro **Otros Alimentos** se advierte una **alta proporción de productos calóricos** de bajo **nivel nutricional**, como el **azúcar** representando el **30%** del **total del rubro** y **superando** en un **45%** las **recomendaciones**. El **café**, la **margarina**, el **dulce de batata** y la **mermelada** presentan **consumos mínimos**. La **yerba mate**, con **13%** de **participación**, ocupa un lugar destacado como **producto sustituto de otros alimentos**.

En **síntesis**, los **resultados muestran** un **patrón de consumo** caracterizado por:

1. **Sobreconsumo** de **harinas, panificados y azúcar**.
2. **Déficit** de **frutas, verduras de hojas verdes y lácteos**.
3. **Alta concentración** en **alimentos de bajo costo** (pollo, papa, pan y azúcar).
4. **Sustitución** de **alimentos nutritivos** por otros de **menor valor nutricional**.

Estos **hallazgos** ponen de manifiesto que en los **hogares argentinos**, existe una **profunda brecha estructural** entre la **dieta real registrada** y la **dieta nutricionalmente recomendada**; en la cual factores como **precio, accesibilidad y estrategias obligadas de sustitución**, juegan un rol decisivo.

Conclusiones

El **estudio** realizado por el **Instituto de Estadísticas y Tendencias Sociales y Económicas – IETSE**, **evidencia** que los **hogares en Argentina**, mantienen **patrones de consumo** que se alejan en **forma sistemática** de las **recomendaciones oficiales de alimentación saludable**.

El **análisis integral** de los **rubros estudiados** permite concluir que:

- A. Existe una **subalimentación** en **rubros críticos** para la **calidad nutricional** como **frutas, verduras y lácteos**, lo que **compromete seriamente** la **ingesta adecuada** de **proteínas, vitaminas, minerales y fibras**.
- B. El **sobreconsumo** de **harinas, panificados y azúcar** incrementa el **riesgo de enfermedades** como **obesidad infantil, diabetes y enfermedades cardiovasculares**.
- C. La **obligada elección** de **productos de bajo costo** (**pollo, papa, pan, azúcar**) configura un **patrón alimentario** que **responde estrictamente a condiciones socioeconómicas**.

En consecuencia, los **resultados obtenidos** deben (o deberían) **constituir una alerta** para el **diseño de políticas públicas** orientadas a **mejorar el poder adquisitivo** de las **familias argentinas**, de manera de **garantizarles** la **accesibilidad a alimentos esenciales nutricionales** como **frutas, verduras, lácteos y proteínas**.

Equipo IETSE