

# Cayó el consumo de carne, vegetales y lácteos en la dieta de los argentinos

19/01/2021

Solamente el **15 por ciento de los argentinos consume carne en forma diaria**, mientras que se redujo también el **consumo de verduras, frutas y lácteos**, y creció el de **harinas y panificados**, según se desprende de los resultados de una encuesta privada conocidos este lunes.

La investigación fue realizada por el Observatorio de Tendencias Sociales y Empresariales de la Universidad Siglo 21, en base a una encuesta que se desplegó en siete ciudades del país.

La universidad señaló que «el estudio ahonda en qué comen, cómo se hidratan y qué piensan de su salud los argentinos» y la muestra se realizó durante la pandemia «para analizar cuáles son los efectos que ya se manifiestan en los hábitos y la salud de la población».

Se pudo establecer, por distintos factores, **la dieta de los argentinos está cambiando** y sólo un 15 por ciento actualmente consume carne en forma diaria.

En tanto, solamente la mitad consume en forma diaria **verduras**, y uno de cada tres, **frutas, leches y yogur**, por lo que se puede inferir la gran presencia de **harinas y panificados** en la dieta actual de los argentinos.



La directora de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Siglo 21, Natalia Cervilla, advirtió que se trata de «una tendencia a nivel mundial, que da como resultado problemas de malnutrición, obesidad, un aumento de la diabetes, entre otros».

Entre los resultados destacados del estudio, se señala que **sólo 4 de cada 10 personas manifestó que consume verduras de manera cotidiana**; un tercio de los encuestados afirmó que consume frutas, leche o yogur de manera diaria, y el consumo cotidiano de carnes se reduce a menos del 15% de la muestra.



El consumo de **frutas, verduras, leche, yogur, queso y**

**huevos** es más frecuente entre las mujeres: esos [alimentos](#) se consumen más en Mendoza, mientras que Córdoba es una de las ciudades que menos lo hace.

Por otro lado, **un 40 por ciento de los encuestados admitió consumir una cantidad menor de agua que la recomendada** por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de dos litros diarios.

Este consumo deficitario se evidencia con mayor intensidad en las ciudades de Córdoba y Comodoro Rivadavia. No obstante, una amplia mayoría de personas consume **agua, soda o infusiones** de manera cotidiana.

En tanto, se observa que **1 de cada 10 argentinos consume gaseosas al menos varios días de la semana**, ya sea con o sin azúcar.

