

# **LAS “GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION ARGENTINA” (GAPA) COMO UN EJEMPLO PARA PERÚ**

**Dr Javier Morán**

*Catedrático de Innovación Alimentaria, Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria y Director de la spin-off San Antonio Technologies en la UCAM-Universidad Católica San Antonio de Murcia. Profesor Titular excedente del Instituto Nacional de Salud Pública de México. Profesor Visitante en la Universidad ISalud de Buenos Aires-Argentina. Profesor Visitante en la Universidad USIL de Lima (Perú).*

## **GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION ARGENTINA**

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA)<sup>1</sup> constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Las GAPA traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables<sup>2</sup>.

El sentido primario de las guías alimentarias es favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en alimentos. En las Guías de Argentina existen numerosas referencias tanto a los alimentos de consumo ocasional como a las porciones de los alimentos<sup>3</sup>.

En la página 162 se indica que para la presente actualización y con fines prácticos se denominó por consenso a este último grupo: “alimentos de consumo opcional”. A diferencia de los demás grupos de alimentos que conforman los mensajes y gráfica de las nuevas guías alimentarias, **el grupo de “alimentos de consumo opcional” no tiene una recomendación única y estricta sino “valores máximos que sirven para orientar y educar al consumidor en la selección y consumo de los mismos, primando siempre aquellos con mayor contenido y mejor calidad de nutrientes, favorables a su salud, crecimiento y desarrollo en el caso de los niños y niñas.** También explica que respecto a las calorías discrecionales o dispensables el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA, desarrolló el concepto de calorías discrecionales que son la diferencia entre el requerimiento diario de energía de un individuo en cualquier etapa de la vida y la cantidad

---

<sup>1</sup> [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06\\_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf)

<sup>2</sup> <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

<sup>3</sup> Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico. 2016.

de calorías aportadas por alimentos protectores o de alta densidad nutricional (hortalizas, frutas, cereales, pan, legumbres, lácteos y carnes magras) necesarias para cubrir los requerimientos. El consumo regular de estos alimentos debe asegurar la cobertura de las recomendaciones de micronutrientes. **Una vez cubiertas las cantidades recomendadas de estos alimentos, persiste un “crédito” nutricional” conocido como “calorías discrecionales”;** que el individuo puede “usar” en alimentos que, por su composición nutricional, no son indispensables de incorporar. Los primeros, productos de mayor densidad o mejor calidad nutricional deberían representar aproximadamente entre el 83% y el 90% de las calorías totales y los alimentos fuente de calorías discrecionales como máximo entre 10% y 17% de las calorías consumidas a lo largo del día. Por ejemplo en una dieta de 2.000 kcal., el consumo de estos alimentos debe aportar como valores máximos no más de 200 a 340 kcal diarias. Las calorías discrecionales o dispensables constituyen el exceso de calorías de un alimento comparado con un producto equivalente, de su mismo grupo pero con una mejor densidad de nutrientes. Se las puede dividir en 3 grupos:

- 1- Grupo 1: Alimentos cuyo único aporte son calorías dispensables: azúcar, bebidas azucaradas, dulces, caramelos.
- 2- Grupo 2: Productos fuente de calorías de baja calidad, como los panificados, entre los que se cuentan facturas, galletitas dulces y saladas, panes de alto tenor graso, alfajores, pastas rellenas.
- 3- Grupo 3: Calorías dispensables que provienen de los lácteos enteros y cortes de carnes con un elevado contenido graso (incluyendo fiambres).

Los alimentos contenidos en este grupo son de gran aceptación por parte de la sociedad en su conjunto y están totalmente incorporados dentro de las elecciones de las personas, por lo tanto **es de suma importancia fortalecer el concepto de que en la base de una alimentación saludable no es indispensable la inclusión de estas calorías, pero si quisiera hacerlo, brindar lineamientos claros acerca del mejor camino para elegirlos (cuáles, cuánto, etc.).** Se debe destacar que con este grupo se cubren rápidamente los valores máximos de calorías correspondientes.

**Respecto de los alimentos de consumo ocasional**, la tabla 28 se refiere a la fórmula sintético-plástica: selección de alimentos (alimentos protectores) y alimentos de consumo opcional y **establece en 270 Kcal las calorías provenientes de alimentos de consumo opcional (lo que supone, según lo descrito en la página 107, un 13,5% del total calórico diario).** En esta categoría se incluyen alimentos grasos (mayonesa, crema de leche, manteca, grasas sólidas) y azúcares libres (azúcar de mesa, dulces, mermeladas, etc.) más productos tales como bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, productos de copetín/snacks, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada.

En la página 126 se hace de nuevo referencia a los alimentos de consumo opcional y se indica que **su aporte calórico represente el 15% de las calorías totales (300 kcal sobre una base de 2.000 kcal).** Se incluyen en este grupo: alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas) y azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas, etc.), bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks/productos de copetín, panificados dulces

o salados, tortas, postres azucarados. **Los alimentos que incluye este grupo en general son de baja calidad nutricional en comparación con los alimentos protectores, y es conocido su consumo desmedido por parte de la población. Es necesario remarcar esta característica y orientar mediante la gráfica y los mensajes a la población a elegir lo mejor posible en calidad, cantidad y frecuencia de consumo este tipo de alimentos.** En etapas posteriores a partir de los aportes del panel y de los grupos focales, se decide agregar a este grupo a los helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada.

La página 166 resume la recomendación establecida por consenso: para la población objetivo representada por la unidad de consumo, sobre la base de un plan de 2.000 kcal/día se estableció la siguiente relación: 1. Al menos un 86,5% / 1730 kcal aportadas por alimentos de alta densidad nutricional. 2. **Un máximo de 13,5% / 270 kcal aportadas por alimentos de consumo opcional.** Dentro de este grupo de “Alimentos de consumo opcional” se incluyeron en el mismo consenso: Alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas). Azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas, etc.). Productos tales como bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada. Los alimentos de consumo opcional tienen un alto nivel de procesamiento a nivel industrial y contribuyen significativamente en las calorías que consume en exceso nuestra población. Por su característica común de productos de alta densidad calórica y baja contribución en nutrientes constituyen la principal categoría de alimentos en donde aplicar el concepto de calorías discrecionales.

La página 229 incluye información sobre la elaboración y diseño de la gráfica que hace referencia a la alimentación diaria, para su desarrollo se tuvo en cuenta la proporción de los grupos de alimentos en un círculo. **Se decidió realizarlo en base a las cantidades representadas por porciones que se recomiendan consumir al día.** Se excluyó de esta premisa a los aceites ya que concentran en poco volumen una alta densidad calórica y a los fines de la gráfica representarían una proporción inadecuada. **Los alimentos de consumo opcional representan un 3% de la imagen. Son alimentos arraigados a las costumbres y la cultura. La presencia en la gráfica resalta el concepto de que su elección debe ser medida y opcional.** Para estos alimentos se acordó usar rojo para desalentar el consumo habitual y alertar (página 230) y se observa en la ilustración manteca, un conito con helado, 1 porción de torta, una botella clásica de gaseosa azucarada y 1 pote de dulce de leche.

**En relación con las porciones**, en la página 20 se refiere la metodología usada indicando que el modelo propuesto por el INCAP/OPS(1) en la “Tercera Fase de elaboración de Guías Técnicas”, menciona que “esta fase requiere del trabajo de profesionales del área de nutrición y consiste en convertir las metas nutricionales en el tipo y cantidad de alimentos que la población debe ingerir para cumplirlas. **Para ello, se deben considerar el contenido de nutrientes de los alimentos, definir grupos de alimentos, el perfil de nutrientes de cada grupo, el tamaño y número de porciones que aseguren la ingesta adecuada en cantidad y calidad de alimentos. El producto final de esta fase es un documento técnico que resume las metas nutricionales, las recomendaciones nutricionales, y otras sugerencias adicionales para prevenir los problemas detectados en la primera fase**

La página 26 en su mensaje 5 recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. 1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.). **4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales.** El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

En la página 36 se hace una crítica a las GABA de América latina y Caribe al resaltar que usualmente las guías usan términos ambiguos como “aumentar”, “moderar” o “disminuir” el consumo de ciertos alimentos, **sin especificar cantidades ni tamaños de porciones, lo que dificulta que la población entienda exactamente la cantidad recomendada y, por ende, ponga en práctica estas recomendaciones.**

La página 104 manifiesta que para la elaboración del Plan Alimentario Promedio se tomó en consideración las recomendaciones nutricionales consensuadas, teniendo como referencia la unidad de análisis de esta guía que es la mujer adulta. **El Plan tiene por objetivo servir como base para calcular las porciones adecuadas e ideales a consumir de cada grupo de alimentos. Estas porciones se reflejarán en los mensajes a la población (principales y secundarios).** Este Plan no pretende ser normativo ni exacto en cuanto al grado de cobertura de las recomendaciones nutricionales, sino un promedio o aproximación al mismo.

En la página 166 que **se refiere a los alimentos procesados, se indica que la idea no es prohibir el consumo de estos alimentos, sino, establecer con base científica una recomendación para la elección de su consumo de forma responsable y moderada. Dependiendo de su aporte energético, del tamaño de la porción, el concepto de calorías discrecionales y de alimentos ultra procesados, se conduce a establecer valores máximos de consumo y comunicarlos claramente a la población en el marco de una alimentación variada, amplia, inclusiva y saludable.**

La tabla 83 recoge la matriz para la elaboración de las recomendaciones técnicas nutricionales a partir del análisis de los perfiles epidemiológicos y del diagnóstico de situación nutricional y alimentaria aconsejando **disminuir el tamaño de las porciones y aumentar la frecuencia (5 veces al día).**

La tabla 84 incluye la matriz de priorización por frecuencia de mención de las 101 recomendaciones técnicas provisionales y **dentro de las conductuales, la 6 propone reducir el tamaño de las porciones.** Evitar comer en exceso. Evitar repetir porciones, platos. Evitar llevar la fuente a la mesa, servir directamente en el plato. Respecto de las calorías dispensables la recomendación 91 propone **disminuir el consumo de alimentos fuente de calorías dispensables.** 1 - 2 porciones por día, máximo = 200-300 kcal (dependiendo del alimento) y la 92 propone disminuir el consumo de productos de copetín, golosinas, galletas dulces y productos de panadería (facturas, tortas, masitas) y pastelería.

La recomendación 12 se refiere a leer los rótulos de los productos alimenticios para seleccionar aquellos con mejor perfil nutricional destacando como barreras la **publicidad engañosa, dificultades en la visibilidad de algunos rótulos (tamaño de letra, contraste), diferencias en tamaño de porción en algunos alimentos que dificultan la comparación, alimentos sin rotulo o demasiado pequeño e**

inaccesible, difícil de entender. Necesidad real y ficticia. Dificultad para lectura y comprensión, imposibilidad práctica de elaborar una alimentación diaria en base a sus datos, falta de educación alimentaria nutricional para su interpretación y poca información en sitios de ventas sobre rotulado. Promoción de porciones grandes a menor costo. Dificultad para la elección de alimentos más saludables y menos densos en energía

La página 226 aborda el asunto de las recomendaciones técnicas nutricionales a los mensajes y la gráfica de la alimentación diaria aconsejando realizar 4 comidas principales en horarios regulares y **moderar el tamaño de las porciones.**

En la página 227 se mencionan 10 mensajes principales y sus mensajes secundarios y el mensaje 4 se refiere a disminuir el consumo de alimentos con elevado contenido en grasas, azúcares y sal. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (papas, maní salado, chizitos, palitos). **Si los inclúis en tu alimentación elegilos en porciones individuales.**

Finalmente, en los comentarios referidos a la incorporación de información complementaria en los mensajes tanto principales como secundarios se refiere que las GAPA contarán con otras herramientas complementarias para desarrollar en profundidad la información de cada uno de los mensajes. Se consideran las observaciones para el desarrollo de la guía de aplicación y multiplicación de las GAPA y en las distintas herramientas para la implementación. **Se darán detalles de: porciones y medidas, equivalencias e intercambios, recomendaciones específicas por subgrupos especiales, inocuidad e higiene, técnicas de cocción, productos regionales, entre otros.**

## **CALORIAS DISCRECIONALES**

Las calorías discrecionales se pueden ver desde dos perspectivas diferentes: en el contexto del estilo de vida sedentario y el consumo de alimentos típico o la planificación de la dieta.

La cantidad diaria de alimentos que una persona necesita consumir depende de dos factores: la necesidad de cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes, y la necesidad de consumir suficientes calorías para igualar el gasto de energía y, por lo tanto, mantener un peso estable. Al elegir cuidadosamente los alimentos con densidades de nutrientes más altas y / o densidades de energía más bajas, las personas pueden cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes y al mismo tiempo consumir menos calorías que sus necesidades energéticas diarias. En esta situación, a una persona le queda una cierta cantidad de calorías en su asignación calórica diaria: calorías que pueden usarse de manera flexible, ya que las necesidades de nutrientes ya se han cumplido, estas son las calorías discrecionales, definidas como la diferencia entre los requisitos totales de energía y la energía consumida para cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes.

La cantidad máxima de calorías discrecionales se basa en la diferencia entre el requerimiento total de calorías diarias y la cantidad de calorías utilizadas para cumplir con las recomendaciones de nutrientes. Las calorías discrecionales pueden estar disponibles solo cuando la cantidad de calorías utilizadas para cumplir con las ingestas recomendadas de nutrientes es menor que el gasto total de calorías diarias. La magnitud de esta diferencia, y si es positiva o negativa, depende de dos

factores: el contenido de nutrientes de los alimentos consumidos, y el requerimiento total de energía, que, a su vez, depende en gran medida del nivel de la actividad física.

Las Dietary Guidelines for Americans (Directrices Alimentarias para los Estadounidenses) de 2005<sup>4</sup> introdujeron un nuevo concepto en la orientación nutricional, la asignación de calorías discrecionales, lo que se define como el "equilibrio de calorías que permanecen en la cantidad de energía alimentaria de una persona después de contabilizar el número de calorías necesarias para satisfacer la ingesta recomendada de nutrientes a través del consumo de alimentos con bajo contenido de grasa o sin azúcares añadidos".

El sistema de guía de alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, MyPyramid<sup>5</sup>, traduce las Dietary Guidelines for Americans en patrones de alimentación recomendados. Incluye las cantidades recomendadas de alimentos para consumir de varios grupos de alimentos y una cantidad discrecional de calorías para cada uno de los 12 niveles de calorías. Los perfiles nutricionales de los grupos de alimentos de MyPyramid se basan en alimentos que están en su forma libre de grasa o con menor contenido de grasa y no contienen azúcares añadidos. Las Dietary Guidelines for Americans y MyPyramid se refieren a estos como "formas densas en nutrientes" de los alimentos. El uso de alimentos densos en nutrientes en el desarrollo de los patrones de ingesta de alimentos de MyPyramid permite el cálculo de una asignación discrecional de calorías para cada patrón. Esta asignación puede consumirse de diversas maneras, como cantidades adicionales de alimentos de un grupo de alimentos en una forma densa en nutrientes; como una pieza adicional de fruta más allá de la cantidad recomendada en el patrón; como cantidades adicionales de aceites y azúcares más allá de la cantidad recomendada en el patrón; y para aquellos que eligen tomar bebidas alcohólicas, la ingesta de cerveza, vino y bebidas alcohólicas destiladas.

La cantidad de calorías discrecionales de una persona se determina por el patrón de consumo de alimentos que satisface sus necesidades de nutrientes y energía. Un adolescente muy activo, por ejemplo, que debe seguir el patrón de consumo de 3.200 calorías, tendrá una asignación discrecional de calorías del 20 por ciento de sus necesidades energéticas. Por otra parte, una mujer sedentaria, cuyas necesidades se satisfacen con el patrón de 1.600 calorías, tendrá un subsidio de sólo el 8 por ciento de las necesidades energéticas.

**La cantidad de calorías discrecionales es la cantidad restante de calorías en cada nivel de calorías después de seleccionar las formas de alimentos densas en nutrientes en cada grupo de alimentos. La tabla siguiente muestra la cantidad de calorías discrecionales que quedan en cada nivel de calorías si se seleccionan alimentos con alto contenido de nutrientes. La tabla muestra un ejemplo de cómo se pueden dividir estas calorías entre las grasas sólidas y los azúcares agregados.**

---

<sup>4</sup> U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (January 2005). Dietary Guidelines for Americans, 2005. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture.

<sup>5</sup> <http://www.mypyramid.gov/>

Calorías Totales	1.000	1.200	1.400	1.600	1.800	2.000	2.200	2.400	2.600	2.800	3.000	3.200
Calorías discrecionales	165	171	171	132	195	267	290	362	410	426	512	648
Grasas sólidas	11 g	14 g	14 g	11 g	15 g	18 g	19 g	22 g	24 g	24 g	29 g	34 g
Azúcares añadidos	20 g	16 g	16 g	12 g	20 g	32 g	36 g	48 g	56 g	60 g	72 g	96 g

En el desarrollo de las Dietary Guidelines for Americans, se utilizaron alimentos en formas densas en nutrientes (es decir, formas que no contienen grasa o tienen poca grasa y que no contienen azúcares agregados). La cantidad de calorías discrecionales supone que los alimentos en cada grupo de alimentos se seleccionan en formas densas en nutrientes. Las calorías sólidas de grasa y azúcar siempre deben contarse como calorías discrecionales, como en los siguientes ejemplos:

1. La grasa en la leche baja en grasa, reducida en grasa o leche entera o productos lácteos o queso y el azúcar y la grasa en la leche con chocolate, helado, pudín, etc.
2. La grasa en las carnes con mayor contenido de grasa (carne de res con más de 5% de grasa por peso, aves de corral con piel, carnes frías con mayor contenido de grasa, salchichas).
3. Los azúcares agregados a las frutas y zumos de frutas con azúcares agregados o frutas enlatadas en almíbar.
4. La grasa agregada y / o azúcares en vegetales preparados con grasa agregada o azúcares.
5. Las grasas y / o azúcares agregados en los productos de granos que contienen niveles más altos de grasas y / o azúcares (cereales endulzados, galletas con mayor contenido de grasa, pasteles y galletas).

Las calorías discrecionales totales deben limitarse a las cantidades que se muestran en la tabla en cada nivel de calorías. El número de calorías discrecionales es menor en el patrón de 1.600 calorías que en los patrones de 1.000, 1.200 y 1.400 calorías. Estos patrones de bajas calorías están diseñados para satisfacer las necesidades de nutrientes de los niños de 2 a 8 años de edad. Las metas de nutrientes para el patrón de 1.600 calorías se establecen para satisfacer las necesidades de las mujeres adultas, que son más altas y requieren que se utilicen más calorías en las selecciones de los grupos de alimentos básicos. Las calorías asignadas a calorías discrecionales se pueden usar para aumentar la ingesta de los grupos de alimentos básicos; para seleccionar alimentos de estos grupos que son más altos en grasa o con azúcares agregados; para agregar aceites, grasas sólidas o azúcares a los alimentos o bebidas; o consumir alcohol.

Las cantidades de grasas sólidas enumeradas en la tabla representan alrededor del 7 al 8% de las calorías de las grasas saturadas. Los alimentos en cada grupo de alimentos están representados en sus formas más bajas de grasa, como la leche sin grasa y el pollo sin piel. Las grasas sólidas que se muestran en esta tabla representan las cantidades de grasas que se pueden agregar al cocinar o en la mesa, y las grasas consumidas cuando se seleccionan productos con mayor contenido de grasa de los grupos de alimentos (leche entera en lugar de leche sin grasa, pollo con piel o galletas en lugar de pan), sin exceder los límites recomendados para la ingesta de grasas saturadas. Las grasas sólidas incluyen las grasas de carne y de ave que se consumen como parte del producto de carne o de ave o por separado; grasa de leche como la leche entera, el queso y la mantequilla; productos horneados; y margarinas duras.

Las grasas y los aceites sólidos se separan porque sus composiciones de ácidos grasos difieren. Las grasas sólidas son más altas en ácidos grasos saturados, y los aceites comúnmente consumidos y las margarinas suaves sin grasas trans son más altas en vitamina E y en ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, incluidos los ácidos grasos esenciales.

Los pesos en gramos para las grasas sólidas son las cantidades de estos productos que pueden incluirse en el patrón y no son idénticas a la cantidad de lípidos en estos artículos, porque algunos productos (margarinas, mantequilla) contienen agua u otros ingredientes, además de los lípidos.

Los azúcares agregados son los azúcares y los jarabes que se agregan a los alimentos y bebidas en el procesamiento o preparación, no los azúcares naturales en las frutas o la leche. Las cantidades de azúcares agregados que se sugieren en la tabla no son recomendaciones específicas para que las cantidades de azúcares agregados se consuman, sino que representan las cantidades que se pueden incluir en cada nivel de calorías sin consumir demasiado calorías. Las cantidades sugeridas de azúcares agregados pueden ser útiles para permitir algunos alimentos o bebidas azucaradas, sin exceder las necesidades energéticas. Este uso de los azúcares agregados como balance calórico requiere dos supuestos: que las selecciones se hacen de todos los grupos de alimentos de acuerdo con las cantidades sugeridas y que se usan grasas adicionales en las cantidades que se muestran, junto con las grasas en los grupos básicos de alimentos.

**Las "calorías discrecionales" calculan la cantidad de energía disponible después de que las personas hayan cumplido las pautas para satisfacer los nutrientes esenciales a través del consumo de frutas, verduras, granos, carnes o legumbres y productos lácteos. Para la persona promedio que necesita una dieta diaria de 8.370 kJ (2.000 kcal), las Dietary Guidelines for Americans recomiendan que la energía de los alimentos discrecionales no debe exceder los 1.117 kJ (267 kcal) para lograr el balance energético mientras se satisface la ingesta adecuada de nutrientes. Los alimentos discrecionales incluyen galletas, golosinas, snacks salados y refrescos que son altos en energía, pero bajos en nutrientes.**

Las calorías discrecionales tienen mucho que ver con el "comer en ausencia de hambre" que es un rasgo que se refiere a la susceptibilidad a comer cuando se está saciado en respuesta a la presencia de snacks apetecibles. Se ha demostrado que el hábito se da particularmente en niños y es estable a lo largo del tiempo en las niñas pequeñas y se correlaciona positivamente con el peso durante la infancia.