

Evaluación del listado de alimentos integrantes del Programa Precios Cuidados

Cecilia Simonetti, Analista, CEPEA
Sergio Britos, Director, CEPEA

El **valor de una Canasta Saludable de Alimentos (CSA)** a precios de principios de setiembre es de \$ 17,700 para una familia de 4 personas/mes. Sobre la base de la utilización de alimentos del nuevo listado de Precios Cuidados, el valor puede reducirse a \$ 15,000 (15% menos); esta disminución combina alimentos que están en el listado y otros que no (y cuyo precio por lo tanto es el de mercado). Una estrategia aún más restrictiva en la selección de alimentos (mayor concentración de la compra en productos del listado de precios cuidados) podría reducir el valor de la CSA hasta \$ 13,500 (24% menos).

En todas las categorías de productos se observa la incidencia (menores precios) de la lista de Precios Cuidados con excepción de hortalizas no feculentas (no incluidas en el programa), frutas (solo manzana) y en el caso de carnes, el listado, si bien de menor precio, es de menor calidad nutricional y mayor monotonía (prácticamente no incluye cortes de carnes frescas). En productos lácteos, la diferencia promedio (entre precio regular de la CSA y precio PC) alcanza al 30% (menos).

Un tercio del valor de la CSA corresponde a verduras y frutas; 23% a lácteos; 15% a carnes y huevos y 4% a granos, cereales integrales y legumbres; esos grupos son los más saludables y esenciales en un patrón saludable de alimentación.

La CSA (*) se compone de 5 porciones diarias entre verduras y frutas; tres de lácteos (leche, yogur y quesos); una porción entre carnes y huevos y tres porciones (aproximadamente 100 g) de cereales integrales, legumbres y granos y aceite como aderezo de ensaladas.

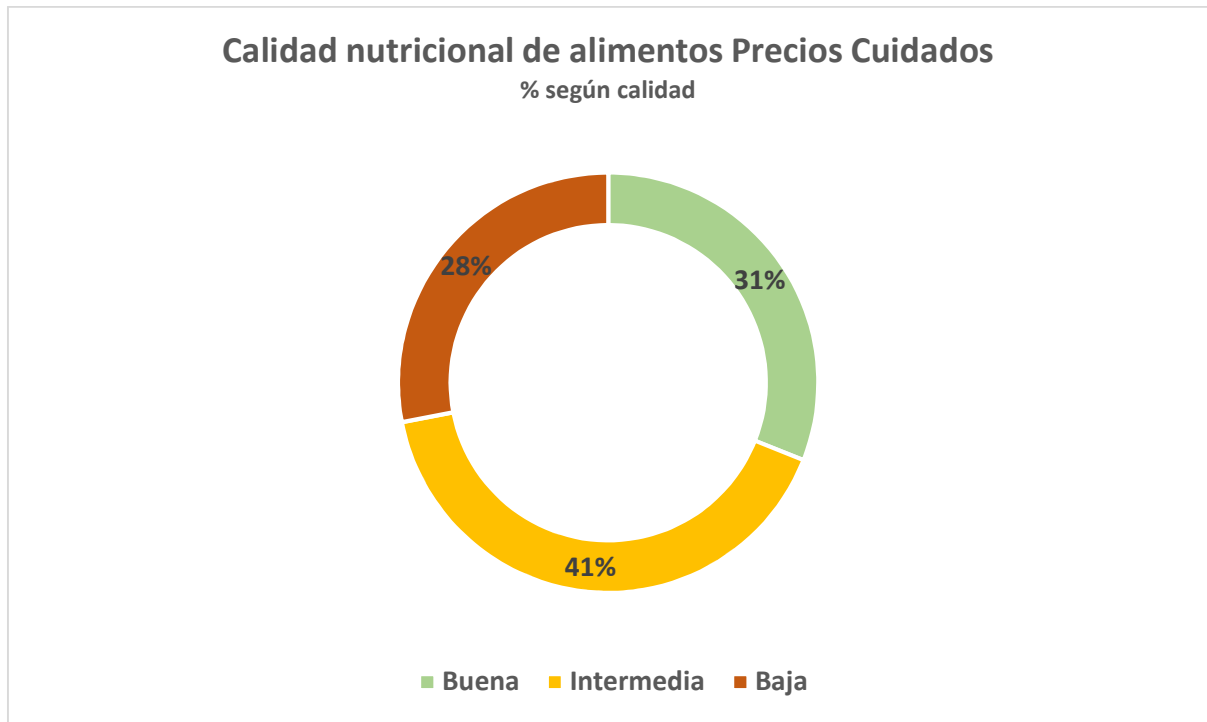
Los anteriores son los consumos esenciales y preponderantes. El resto de la CSA se integra con panificados, harinas, arroz común, galletitas y productos de calidad nutricional más baja pero que en cantidades y frecuencias moderadas integran perfectamente la alimentación habitual.

La **calidad nutricional** del listado de PC fue analizada aplicando a los productos (alimentos, no bebidas) el Índice de Densidad de Nutrientes (IDN) (*) que evalúa la relación entre energía (kcal), nutrientes esenciales (nueve minerales, vitaminas, fibra y proteínas) y nutrientes críticos (azúcares, sodio, ácidos grasos saturados y almidón).

El IDN clasifica a los alimentos en tres niveles, de mayor a menor calidad nutricional según su densidad global de nutrientes. El grupo de menor calidad nutricional comprende a los alimentos en los que el contenido de nutrientes críticos supera el de nutrientes esenciales.

Los alimentos evaluados son 248 (72% del total), correspondiendo el resto a bebidas (13%) y condimentos, infusiones y otros (15%).

Del total de alimentos, la evaluación resultante se observa en el gráfico siguiente:



(*) Britos S.; Borg A.; Guiraldes C.; Simonetti C.; Oliveri E.; Chichizola N.; Diseño de una canasta saludable de alimentos y criterios para una evaluación comparativa de precios y densidad de nutrientes; Revista DIAETA, vol 36, nro 164, julio, agosto, setiembre 2018