

## Valor de la Canasta Saludable de Alimentos y precios diferenciales de alimentos según calidad nutricional (Reporte Abril 2019)

### Breve síntesis metodológica

El Observatorio de Economía Alimentaria Saludable (ObsEAS) es una plataforma de análisis de un conjunto de indicadores económicos relacionados con un entorno alimentario saludable en la población argentina.

Para ello y en una labor conjunta entre CEPEA y las Cátedras de Economía y de Política Alimentaria de la Escuela de Nutrición (UBA) se han definido los criterios para elaborar una Canasta Saludable de Alimentos (CSA) <sup>1</sup> cuya conformación está alineada con recomendaciones expertas. La CSA está compuesta por alimentos de todos los grupos que conforman las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Sus proporciones y cantidades siguen criterios de densidad de nutrientes en el marco de un requerimiento calórico normativo (2000 kcal).

En esa unidad de referencia (calórica), dos terceras partes corresponden a alimentos de alta densidad de nutrientes; aproximadamente un 20% se origina en otros de densidad intermedia y el resto corresponde a productos de baja densidad de nutrientes, cuyo consumo se recomienda más ocasional.

La densidad de nutrientes es una medida de calidad (de alimentos y de dietas) que se basa en la relación entre la energía aportada o ingerida y las cantidades de nutrientes que deben promoverse (por su esencialidad) y otros que deben limitarse (por su riesgo de exceso). Para el cálculo de la densidad global de nutrientes, CEPEA ha adaptado localmente un índice reconocido en la bibliografía especializada (Nutrient Rich Food Index, NRFI). El método (Índice de Densidad de Nutrientes, o IDN) se basa en la densidad de nueve nutrientes esenciales: proteínas, fibra, calcio, hierro, zinc, potasio y vitaminas A, C y B9 y cuatro nutrientes o componentes críticos: ácidos grasos saturados, sodio, azúcares totales y almidón. A través de su fórmula o algoritmo, el IDN determina un puntaje para cada alimento, entre un mínimo de -40 y un máximo de 90 puntos.

El IDN permite segmentar a los alimentos en tres niveles de calidad: baja (IDN < a 10); intermedia (entre 10 y 20) y alta (más de 20). Las proporciones de cada segmento en la conformación de la CSA son (aproximadamente): 15%, 20% y 65% respectivamente.

---

<sup>1</sup> 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; *Diaeta* (B.Aires) 2018; 36 (164): 20-29 (disponible en: <http://bit.ly/2WggHJj>)

Los alimentos de baja densidad coinciden con los que las GAPA identifica como opcionales; los de calidad alta con las hortalizas, frutas, leche, algunos yogures y algunos quesos, carnes y huevos y cereales integrales, legumbres y granos; y los de calidad intermedia con las harinas, arroz común, pastas, panificados, galletitas, algunos yogures, algunos quesos y carnes procesadas.

Los precios de alimentos (unos 900 en total) son registrados en diferentes comercios de la Ciudad de Buenos Aires y partidos del 1er cordón de la provincia de Buenos Aires, en el sitio web del programa Precios Claros y en los informes de IPC del Indec. La fecha de registro comprendió la última semana de marzo y el mes abril de 2019.

## Resultados

La **Tabla 1** informa el valor de la CSA para una persona (unidad de referencia = 2000 kcal diarias) y una familia de 4 miembros (dos adultos, dos escolares, con un requerimiento energético diario de 8000 kcal en total) y su distribución según rubros de productos.

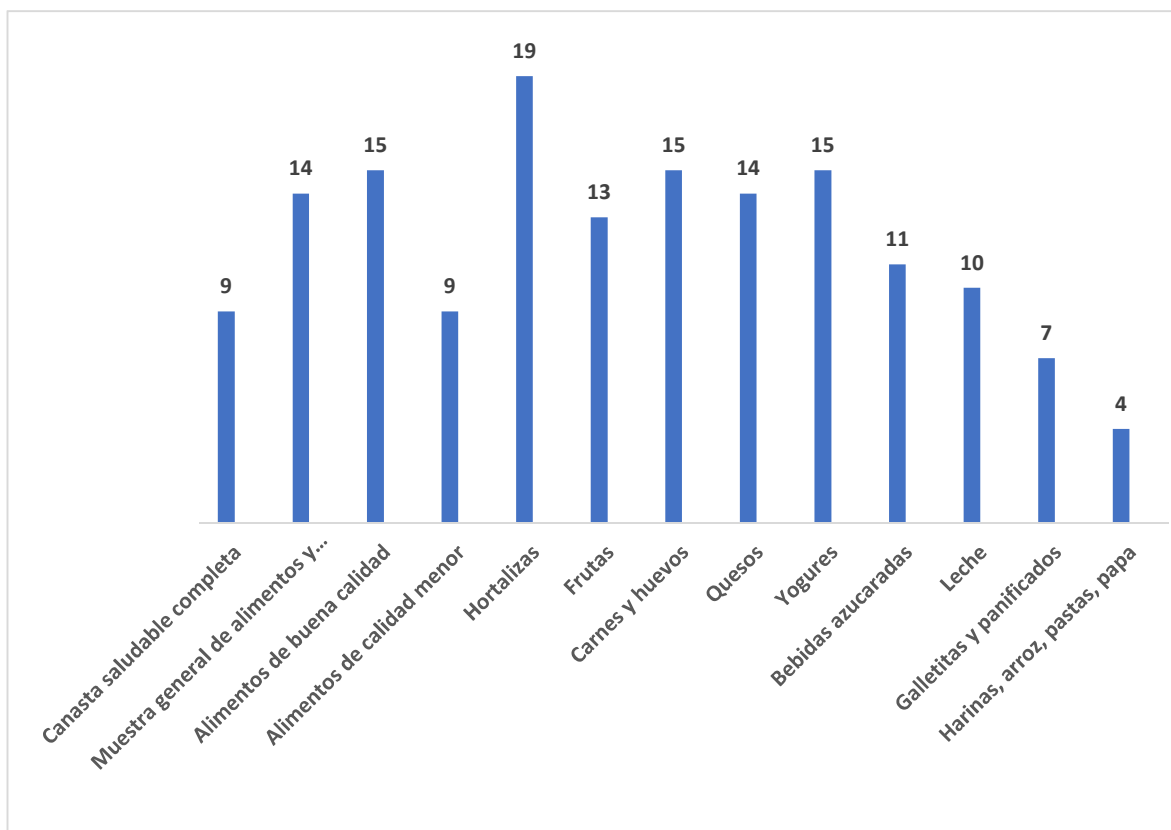
**Tabla 1: Valor (\$ abril 2019) de la Canasta Saludable de Alimentos y distribución (%) según categorías**

Valor (\$/mes) de la CSA para un individuo con requerimiento de 2000 kcal diarios	\$ 5,250
Valor (\$) de la CSA - 8000 kcal por mes (requerimiento familia 2 adultos y 2 niños)	\$ 21,000
	<b>Distribución (%) del precio de la CSA</b>
Hortalizas no feculentas	11
Frutas	12
Leche, yogur y quesos	23
Granos, legumbres y cereales integrales	5
Carnes y huevo	17
Aceites	4
Panificados, harinas, pastas, galletitas y hortalizas feculentas	10
Alimentos de consumo opcional u ocasionales	18

El **Gráfico 1** informa el valor (\$) de una unidad calórica (100 kcal) de diferentes ítems alimentarios, desde la canasta saludable en forma completa hasta los diferentes grupos de alimentos.

En forma general se observa que el precio por unidad calórica de alimentos de buena calidad nutricional supera en un 66% a los de calidad menor; y que los alimentos de menor valor económico por caloría son los productos fuente de almidones de bajo contenido de fibra.

**Gráfico 1: Valor (\$ Abril 2019) de 100 kilocalorías (kcal) de diferentes ítems alimentarios**



## **Canasta Saludable y precios cuidados en un contexto de amplia malnutrición por sobrepeso**

En esta medición se ha incorporado un análisis adicional consistente en valorizar la misma canasta saludable pero basada en las versiones más económicas (convenientemente) de precio de los alimentos de buena calidad nutricional (hortalizas, frutas, lácteos, carnes, huevos y cereales integrales y legumbres). **En esa condición, el valor de la misma CSA es un 12% más económica: \$ 18500.**

Si a ese valor se le agregan las versiones más económicas del resto de los alimentos (calidad intermedia y mínima) que integran la CSA, aprovechando por ejemplo diferentes ofertas y promociones o el listado del programa de precios cuidados, **el abaratamiento podría profundizarse hasta casi un 20%: \$ 16900.**

En su conformación actual, el listado de alimentos del programa Precios Cuidados está integrado por algo más de un tercio de productos de buena calidad nutricional<sup>2</sup> y contabilizando los de calidad intermedia, el porcentaje alcanza un 47%. De producirse una reformulación de la lista, ampliando la cantidad y variedad de alimentos de alta densidad de nutrientes, sería posible alcanzar un impacto como el estimado en el párrafo anterior.

En opinión de quienes producimos este Reporte, es necesario avanzar en alguna reformulación (de Precios Cuidados) en esa dirección, identificando y exhibiendo de manera destacada y con amplia difusión los alimentos que integren el segmento más saludable de la canasta de alimentos; de forma que un programa cuyo objetivo es constituir una referencia de precios de productos de la economía familiar, cumpla a la vez el propósito superior de facilitar la asequibilidad de alimentos que mejoren la calidad de dieta.

Es necesario recordar que la malnutrición por sobrepeso afecta en la actualidad al 40% de niños en edad escolar y 62% de adultos (algo más de 22 millones de personas) y que entre sus principales factores determinantes se encuentran los muy bajos consumos de alimentos de alta densidad nutricional y excesos en dos tipos de alimentos: los derivados de harinas muy refinadas y panificados y los de alto contenido de azúcar.

---

<sup>2</sup> Medido según el concepto de densidad de nutrientes explicado en la primera página de este Reporte