

Costeo de las Canastas Saludables y Sustentables

Hoja metodológica

El costeo de las canastas saludables y sustentables se realiza a través de un proceso de captura de datos de precios de los alimentos que las integran en cada subcategoría y categoría, los que son registrados en sitios web oficiales (Precios Claros, INDEC y Área de Estadísticas del Gobierno de CABA), en otros propios de supermercados, cadenas de dietéticas y movimientos sociales que organizan la comercialización de pequeños productores y en relevamientos propios realizados por el equipo de CEPEA y por alumnos y equipo de la Cátedra de Economía de la Escuela de Nutrición (UBA). Estos relevamientos incluyen supermercados, autoservicios, almacenes, verdulerías, carnicerías, panaderías y ferias barriales de CABA y conurbano bonaerense.

Las canastas (Tabla 1) se integran por categorías y subcategorías de alimentos que reúnen un total de aproximadamente 120 productos, cuyos precios son registrados y ponderados para determinar el costo promedio de cada grupo de alimentos y -finalmente- el valor total de cada canasta.

Tabla 1. Conformación de las nuevas canastas de alimentos saludables y sustentables (2000 kcal/d).

Clasificación de alimentos	Canasta flexitariana (g-ml/d)	Canasta basada en plantas (g-ml/d)	Especificaciones y tratamiento de alimentos para el costeo
Hortalizas no feculentas	400	500	Promedio ponderado entre estacionales (75%) y no estacionales (25%)
Verduras de hoja promedio	100	150	
Otras hortalizas promedio	300	350	
Frutas	300	400	
Cítricos promedio	150	200	
Otras frutas promedio	150	200	
Lácteos	500 (1)	300 (2)	
Leche promedio	500	300	Promedio simple de variedades en sachet + variedades económicas de cartón
Yogures promedio			Promedio simple de variedades bebibles y

			firmes en sachet + las variedades económicas de cartón
Quesos promedio			Promedio ponderado blandos (50%), semiduros (30%) y duros (20%)
Legumbres, granos, cereales y panificados integrales	100	170	
Legumbres promedio	30	70	Promedio simple entre lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, texturizados y harinas de legumbres (secas)
Granos y cereales integrales promedio	20	20	Promedio simple entre arroz y harinas integrales, avena, fideos integrales
Panificados integrales promedio	50	80	Pan de panadería
Harinas, pan, pastas y papa		130	
Hortalizas feculentas promedio	60	80	Promedio simple de papa, batata, choclo y mandioca, todos frescos
Arroz, harinas y féculas promedio	20	20	Promedio simple de arroz común, polenta, harina de trigo, féculas
Pastas promedio	20	30	Fideos comunes secos
Panificados salados promedio	30	-	Pan de panadería
Carnes y/o huevos	125	50	
Carnes	100 (3)	-	Carnes rojas: promedio ponderado entre variedades magras/semimagras (75%) y grasas (25%) Carne de aves: pollo Pescado: promedio ponderado frescos (75%) y pescados envasados

			(25%)
Huevos	25	50	Huevos
Aceites, frutos secos y semillas	50	60	
Aceites	30	30	Promedio ponderado entre girasol (66%) y oliva (33%)
Frutos secos	15	20	Promedio simple variedades a granel
Semillas molidas	5	10	
Alimentos ocasionales	270 kcal/d	240 kcal/d	Promedio simple entre bebidas azucaradas, azúcar, alfajores, galletitas (dulces y saladas), grasas animales, fiambres y embutidos, aderezos, dulces y mermeladas

- (1) Para el costeo se considera una frecuencia de 3 yogures semanales (85 g/día), 200 cc de leche y 30 g de queso.
- (2) Para el costeo se considera una frecuencia de 3 yogures semanales (85 g/día), 100 cc de leche y 15 g de queso.
- (3) Para el costeo se considera una frecuencia de 3 veces/semana pescado (40 g /día), 2 veces/semana carnes blancas (pollo) (30 g/día) y 2 veces/semana carnes rojas (30 g/día).