

## Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: Micaela Mariela Larrainzar Herrera

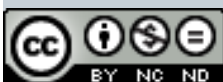
### **DIFERENCIAS DE COSTO, ALIMENTARIAS, NUTRICIONALES, ENTRE LAS CANASTAS BÁSICAS DE ALIMENTOS DE LOS PAÍSES QUE INTEGRAN EL MERCOSUR EN 2023**

2023

Tutora: Lic. Celeste Concilio

Tutora: Lic. Eleonora Zummer

*Citar como:* Larrainzar Herrera MM. Diferencias de costo, alimentarias, nutricionales, entre las canastas básicas de alimentos de los países que integran el MERCOSUR en 2023. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2023. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3101>



Diferencias de costo, alimentarias y nutricionales entre las Canastas Básicas de Alimentos de los países que integran el Mercosur en 2023.

Larrainzar Herrera M.

[micaelarrainzar@hotmail.com](mailto:micaelarrainzar@hotmail.com)

Universidad ISALUD

---

## **RESUMEN:**

**Introducción:** Las economías a nivel mundial experimentan constantes cambios, que producen efectos socio-económicos y alimentarios. La canasta básica de alimentos (CBA) tiene como principal función la medición de la indigencia, y partir de ésta, e indirectamente, de la pobreza.

**Objetivo:** Describir las diferencias de costo, alimentarias y nutricionales entre las Canastas Básicas de Alimentos de los países que integran el Mercosur en 2023.

**Metodología:** El trabajo final integrador presentado es de índole observacional – descriptivo. Para la recolección de datos, se utilizó las distintas muestras constituidas por todos los alimentos que incluye la CBA el mes de agosto del 2023 en los diferentes países que integran el Mercosur.

**Resultados:** Con respecto al valor calórico total de la CBA de Argentina es de 2.729,97 calorías, calorías por mes mientras que la de Uruguay es de 2.622 calorías, la CBA de Paraguay se encuentra en 2.621 calorías por día y finalmente la CBA de Brasil 2.459,72 calorías.

**Conclusiones:** La CBA cubre con las recomendaciones energéticas, proteicas y con los porcentajes de macronutrientes recomendado para un adulto equivalente sano, según las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

**Palabras clave:** Canasta Básica Alimentaria, Seguridad Alimentaria, Guías Alimentarias para la Población Argentina.

## TABLA DE CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE	6
2.1.	Inseguridad alimentaria en los distintos países que integran el Mercosur.	8
2.2.	Canasta Básica de alimentos y el Mercosur.	14
2.3	Alimentación:	26
2.3.1.	Canasta Básica de alimentos y Alimentación saludable:	27
2.3.2.	Alimento y grupos de alimentos:	29
3.	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	32
4.	OBJETIVOS	33
4.1.	OBJETIVO GENERAL:	33
4.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	33
5.	VARIABLES:	34
6.	METODOLOGÍA	35
6.1.	Diseño de investigación:	35
6.2.	Población:	35
- 6.2.1.	Criterios de inclusión: .....	35
- 6.2.2.	Criterios de exclusión: .....	35
6.3.	Metodología de recolección de los datos:	35
6.4.	Tratamiento y análisis de los datos:	36
7.	RESULTADOS:	38
8.	CONCLUSIONES	47
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
10.	ANEXOS:	51
10.1.	Anexo N°1:	51
11.	GLOSARIO:	56

## 1. INTRODUCCIÓN

Las economías a nivel mundial experimentan constantes cambios, que producen efectos socio-económicos y alimentarios. Hoy en día hay muchos métodos y acceso para poder medir la variabilidad de la economía de un país y la canasta básica de alimentos (CBA) es una de ellas. Su principal función es la medición de la indigencia, y partir de ésta, e indirectamente, de la pobreza (1).

Si bien hay muchos métodos (tanto directos como indirectos) para medir la pobreza, gran parte de los países de América Latina toman el enfoque de ingresos -que compara costos de canastas con ingresos de las familias-, como método oficial de medición de pobreza. Además, los costos de las canastas pueden ser utilizados para determinar la capacidad adquisitiva de los salarios como así también para establecer salarios mínimos (1).

El método fue basado en la participación del gasto en alimentos (PGA), es utilizado en la Argentina y en toda América, que consiste en estimar el valor de una C.B.A. que cumple con los requerimientos nutricionales adecuados y establecer la línea de pobreza relacionando aquel valor con la PGA en el gasto total de consumo, mediante el coeficiente de Engels de una población de referencia (2).

- Coeficiente de Engels: es el gasto total en alimentos en el gasto total de consumo personal.

La primera línea de pobreza utilizada en Argentina fue elaborada en 1988 y de ahí el procedimiento consistió en diseñar una CBA representativa. Después de algunos años, a través de una Encuesta de Gastos, permitió revisar cambios del consumo poblacional y con ello ocurrió la primera actualización de la C.B en la nación argentina (2).

La definición de la CBA no tiene como objetivo sugerir recomendaciones de alimentación o dieta. La CBA es una construcción en base a información proveniente de una encuesta a hogares sobre sus gastos de consumo, que permite identificar hábitos generales acerca de lo que se come en los hogares en función de sus ingresos disponibles (3). Esta construcción también responde a criterios normativos y económicos.

En otras palabras, la CBA no es una referencia sobre qué debe comer la población, sino una fotografía de lo que compra y de lo que gasta por mes; es decir, un valor de referencia de los patrones de consumo que surgen de la Encuesta Nacional de Gasto de los Hogares (ENGHo) y cuyo uso tiene un fin estadístico (3).

Una canasta saludable es aquella que incluye un conjunto de alimentos consistente con lo que se considera una alimentación saludable en el país. Por ejemplo, en 2016 el Ministerio de Salud de la Nación publicó las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), que es un conjunto de recomendaciones para que la población pueda conjugar las costumbres locales de alimentación con patrones de consumo más saludables (3).

Sin embargo, las canastas saludables que de allí se desprenden no reflejan los patrones de consumo prevalentes de la sociedad y, por lo tanto, no es correcta su utilización para la medición de la pobreza, que es una de las principales funciones que tiene la CBA (3).

Por otra parte, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) refiere promover la incorporación de alimentos variados preferentemente frescos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y las tradiciones locales. Están dirigidas a la población sana (4).

Este es un concepto complejo de discernir para el público en general ya que todavía algunos actores sociales (políticos, divulgadores, comunicadores, etc.) suelen confundir los alimentos y cantidades incluidos en la CBA con aquellos recomendados en una canasta saludable y viceversa, cuando la finalidad de cada una de ellas es diferente (3).

En conclusión, la canasta básica de alimentos se posiciona como una de las herramientas más importantes y útiles para generar políticas sostenibles en países en que la pobreza y la indigencia han ido en aumento en los últimos años; por ejemplo, al permitir identificar aquellos productos básicos cuyos precios deberían ser sujeto de alguna consideración y -de esta manera- estar al alcance de la mayoría de la población. ¿Es la canasta básica una referencia en materia de alimentación y nutrición?

## 2. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

En Argentina, la canasta básica alimentaria (CBA) es el conjunto de alimentos y bebidas que satisfacen requerimientos nutricionales, kilo calóricos y proteicos, cuya composición refleja los hábitos de consumo de una población de referencia (3).

Tiene distintos criterios a evaluar, en primer lugar, que su valor monetario permita comprar los alimentos necesarios para alcanzar los requerimientos de energía, expresados en kilocalorías (kcal), de acuerdo con la edad, el sexo y el nivel de actividad física de las personas (3). En segundo lugar, es necesario que dicha canasta cumpla con cierto equilibrio nutricional que asegure una adecuada calidad de la dieta. Para eso, se evalúa qué nutrientes aportan esas kcal, es decir, se contempla la participación de proteínas, carbohidratos y grasas. Además, los alimentos seleccionados para la CBA deben ser de uso común, bajo costo y mantener las combinaciones usualmente empleadas por la población, es decir, que respondan a los hábitos, la lógica y a bases científicas. Para la adopción de estos criterios se toman como referencia las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (3,5).

Dado que los requerimientos nutricionales son diferentes según la edad, el sexo y la actividad de las personas, es necesario hacer una adecuación que refleje las características de cada individuo en relación a sus necesidades nutricionales. Y la actualización de la misma, se da cuando se cuenta con nueva información sobre los patrones de consumo de la población (6).

- Equilibrio Nutricional: El equilibrio nutricional se refiere a una alimentación balanceada, que pueda ser suficiente en el marco de las necesidades nutricionales y energéticas diarias; equilibrada: en el aporte de los tres nutrientes fundamentales: proteínas, lípidos y carbohidratos; completan el contenido de nutrientes, vitaminas y minerales. Y por último que sea variada) (7).

El concepto de canasta básica de alimentos se encuentra en muchos países del mundo, en Argentina comenzó a fines de los años '80, luego de la guerra de las Malvinas, la pobreza creció descomunalmente, pero era difícil calcular el impacto de dicho evento histórico, es por eso que se establecieron bases para el cálculo oficial mediante el método de la línea de pobreza de la mano del

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC), se comenzó a realizar un diagnóstico sobre la situación de la pobreza desde el año 1984 (8,9).

Con el propósito de medir y ser un indicador de la indigencia, e indirectamente de la pobreza en nuestro país, de ahí viene que la CBA mide la “Línea de Indigencia” (LI), esta línea procura establecer si los hogares cuentan con ingresos suficientes para cubrir una canasta de alimentos capaz de satisfacer un umbral mínimo de necesidades energéticas y proteicas (8). De esta manera, los hogares que no puedan cubrir esta canasta son considerados indigentes, que se refiere a una pobreza extrema.

Asimismo, la “Línea de Pobreza” (LP) extiende el umbral para incluir no sólo los consumos alimentarios mínimos sino también otros consumos básicos no alimentarios. Por ende, la canasta básica total (CBT) es una extensión de la canasta básica de alimentos, la cual es también contrastada con los ingresos de los hogares relevados por la Encuesta Permanente de Hogares (EPH) (6,8,9).

- El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) es un organismo público desconcentrado de carácter técnico, dentro de la órbita del Ministerio de Economía de la Nación, que ejerce la dirección superior de todas las actividades estadísticas oficiales que se realizan en la República Argentina (10).
- La pobreza, según La Organización de Naciones Unidas (ONU), es la condición caracterizada por una privación severa de necesidades humanas básicas, dentro de estas necesidades básicas entran el acceso a alimentos, agua potable, instalaciones sanitarias, salud, vivienda, educación, así como la información (ONU). En otras palabras, toda aquella persona que no tenga acceso a unas condiciones mínimas que permitan el desarrollo de una vida básica, pero digna (11).

Otro parámetro que mide la CBA, es la inseguridad alimentaria, ya que la inseguridad alimentaria es el proceso en el que se verifica una disponibilidad limitada e incierta en cantidad y calidad de los alimentos que permiten cubrir los requerimientos nutricionales de las personas y la posibilidad de adquirirlos de una forma aceptable desde una perspectiva social y cultural (8), esto quiere decir que es la imposibilidad del acceso a alimentos inocuos y nutritivos.

- Seguridad Alimentaria: Según el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP), la seguridad alimentaria nutricional *“es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización*

*biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo” (11).*

## 2.1. Inseguridad alimentaria en los distintos países que integran el Mercosur.

Teniendo en cuenta lo que mide la CBA, podemos comparar Argentina, con algunos países de Latino América, cuya alimentación pueden ser similares, ya que son países que integran el sur del continente, e incluso integran convenios como el Mercosur, pero en la actualidad viven realidades muy diferentes.

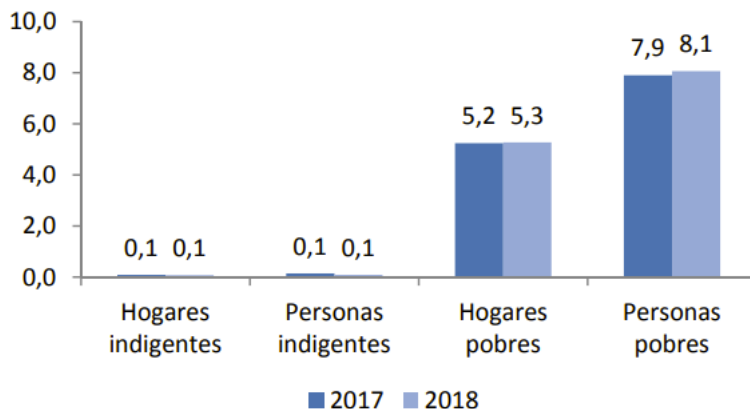
- El MERCOSUR: Es un acuerdo entre países que tiene como objetivo principal propiciar un espacio común que genere oportunidades comerciales y de inversiones a través de la integración competitiva de las economías nacionales al mercado internacional (12). Una de estas comercializaciones justamente es la de alimentos. El Mercosur está integrado por Argentina, Uruguay, Brasil y Paraguay llamados “Estados Parte” originalmente.

Estudios anteriores han mostrado que **Argentina y Uruguay** -países productores de alimentos, Estados Parte con fuerte intervención económica y social- hacen que, en términos generales, históricamente su desempeño en materia de subalimentación o hambre crónica haya sido mejor que en los otros países mencionados en el párrafo anterior (13).

De allí que en el caso de **Argentina** la inseguridad alimentaria severa (que es sufrida por quienes en un período de 12 meses tuvieron situaciones en las que no pudieron satisfacer sus requerimientos de alimentos) alcanza al 8,6% de la población de todas las edades (14).

En el caso de **Uruguay**, la prevalencia de la subalimentación o hambre crónica pasó de menos del 7% en los últimos años, y se ha mantenido así. Distinto es el caso de Brasil y de Paraguay, países en los que el hambre ha sido históricamente un problema (15).

- Tabla N°1: Incidencia de la Indigencia y de la Pobreza, Total País Uruguayo (%) Año 2017 – Año 2018 (15):



Fuente: INE, Encuesta Continua de Hogares

En el caso de **Brasil** estudios anteriores han mostrado, que es el país con mayor superficie de los ya mencionados, y se divide en estados, específicamente 26. En 2003 el desempleo medido por el Fondo Monetario Internacional alcanzaba al 13.7% de la población; en 2011 ese porcentaje se había reducido al 7.8% (FMI, 2019). Según el Banco Mundial en la década 2004-2014 alrededor de 28,6 millones de pobladores del país salieron de la pobreza, mientras que entre 2001 y 2013 cayó del 10% al 4% la extrema pobreza (entendida como la cantidad de brasileños que vive con menos de U\$2,5 al día) (13,16).

En el caso de **Paraguay**, los logros no han sido tan significativos. Históricamente Paraguay no ha podido disminuir a grandes rasgos la pobreza ni la indigencia en uno de sus últimos informes del año diciembre 2020, la pobreza en Paraguay alcanzó un 26,9%, representando 1.921.721 de la población total del país (7.153.948), 3,4 puntos porcentuales de aumento con respecto al año 2019 en cuanto a la pobreza. Y la indigencia a 7,4% o 196.899 individuos (13,17). Estos números alarman a la sociedad como a sus gobernantes, siendo así Paraguay uno de los países con mayor pobreza, es por eso que el hambre en Paraguay sigue siendo un problema central, y esta situación no es ajena a los demás países de la región.

En algunos países mencionados que integran el Mercosur, hubo importantes avances en lo que respecta al hambre, y especialmente en lo que respecta a las metas internacionales del hambre, que se refiere a los objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS).

- Los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como objetivos globales, fueron adoptados por las Naciones Unidas en 2015 como un llamamiento universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad. Los ODS están diseñados para acabar con la pobreza, el hambre, el sida y la discriminación contra mujeres y niñas (18).

Tabla N°3: Número de personas con hambre y prevalencia del hambre en el mundo y países del MERCOSUR (13):

Región o País	N° de personas hambrientas (millones)					Prevalencia del hambre (% de la población total)				
	1990-1992	2000-2002	2005-2007	2010-2012	2014-2016	1990-1992	2000-2002	2005-2007	2010-2012	2014-2016
<b>Mundo</b>	1010,6	929,6	942,3	820,7	794,6	18,6	14,9	14,3	11,8	10,9
<b>Argentina</b>	s.d.*	s.d.	s.d.	s.d.	s.d.	<5,0	<5,0	<5,0	<5,0	<5,0
<b>Brasil</b>	22,6	19,9	s.d.	s.d.	s.d.	14,8	11,2	<5,0	<5,0	<5,0
<b>Paraguay</b>	0,9	0,7	0,7	0,8	0,7	19,5	12,9	11,2	12,1	10,4
<b>Uruguay</b>	0,3	s.d.	s.d.	s.d.	s.d.	8,6	<5,0	<5,0	<5,0	<5,0

Fuente: Elaboración propia en base a FAO, FIDA y PMA (2015) \* Sin datos.

Si bien los avances han sido importantes con lo que respecta a la pobreza e indigencia, no han sido tan grandes en lo que respecta a la malnutrición, o como a muchos les gusta llamar el “hambre oculta”, y que incluye la carencia de macronutrientes (mayormente las proteínas) y micronutrientes. Según datos de la FAO, si bien la población mundial se duplicó el volumen de la producción de bienes agrícolas aumentó aún más, de forma tal que la disponibilidad del conjunto de alimentos per cápita a nivel mundial pasó de 763,5 kg/persona/año en 1963 a 1.017,1 kg/persona/año en 2013. Es decir, se incrementó un 33,3% en los últimos años. Teniendo en cuenta que una persona promedio necesita alrededor de 2500 kcal por día, de acuerdo con estos datos, la producción mundial sería suficiente para satisfacer las necesidades energéticas de toda la población, aunque no así sus necesidades nutricionales (13).

Actualmente en **Argentina** se encuentra la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS), la cual constituye una herramienta fundamental para realizar un diagnóstico de la situación epidemiológica sobre el estado nutricional, los patrones alimentarios y hábitos de consumo en la población Argentina y esta información es indispensable para formular políticas públicas que den respuesta a esta problemática prioritaria en la agenda sanitaria, así como para monitorear el impacto de las políticas implementadas (19).

Se realizó la primera ENNyS entre los años 2004 y 2005 exclusivamente en los niños mayores de 6 meses a 5 años, embarazadas y mujeres en edad fértil, mientras que la ENNyS 2 realizada en 2018-2019 fue realizada en niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años, y en adultos de ambos sexos de 18 años y más (19).

- ENCUESTA NACIONAL DE NUTRICIÓN Y SALUD (ENNY S 2): La ENNyS es una encuesta nacional que proporciona información sobre aspectos relacionados con la nutrición a través de la evaluación de numerosas dimensiones, entre ellas la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los hábitos alimentarios de la población argentina, la ingesta de alimentos y nutrientes a través de un recordatorio de 24 horas (R24H). Asimismo, la encuesta aporta información sobre índices antropométricos (peso y talla) y otras variables objetivas y bioquímicas para evaluar el estado nutricional de la población (19).

Los resultados actuales que arrojó la ENNyS N°2 fueron que el sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más frecuentes de malnutrición en NNyA y se confirma su aumento en concordancia con otras encuestas, como la 3ra Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018. En el caso de la malnutrición por déficit, los datos indican que la prevalencia de emaciación, bajo peso y delgadez en todos los grupos es baja desde una perspectiva poblacional. La baja talla fue mayor en la población en situación de vulnerabilidad social para todas las edades. En relación con otros estudios previos realizados en el país, se observa que la baja talla y el bajo peso se mantienen en valores relativamente estables y se relacionaron de manera inversa al nivel socioeconómico, no así el sobrepeso y la obesidad que fueron similares para todos los niveles de ingreso en NNyA (19).

- En la población adulta, la prevalencia de exceso de peso fue de 67,9%.
- La prevalencia de sobrepeso en la población adulta fue de 34%.
- La prevalencia de obesidad de la población adulta fue de 33,9%, con diferencias significativas por nivel de ingreso (primer quintil 36,9% vs. quinto quintil 29%) (19).

La OMS habla de la existencia a nivel mundial y regional de “la doble carga de la malnutrición”, ya que, junto con la desnutrición crónica y aguda de los niños, se da el fenómeno creciente del sobrepeso y obesidad tanto en niños como en adultos, en hombres como en mujeres, en países desarrollados como en países en desarrollo. El sobrepeso y la obesidad, que muchas veces están acompañadas de la carencia de nutrientes, tienen gran incidencia en el aumento de enfermedades no transmisibles asociadas -las cardíacas, la diabetes de tipo 2 y diversas formas de cáncer gastrointestinal- y la consecuente carga para el sector de la salud (13).

Estudios anteriores a la última ENNyS hablan del fenómeno de la malnutrición, y que se encuentra relacionado principalmente con las dietas inadecuadas o insuficientes (exceso de alimentos procesados, carencia de nutrientes), la prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil ha ido aumentando tanto en el mundo como en la región. A pesar de los avances, hacia el 2015 todavía el 23,5 % de los niños del mundo y el 11,6% de los de la región sufrían de desnutrición crónica, mientras que el 6,5 %. En el caso de los países de la subregión, los datos de la OMS para el periodo considerado en este trabajo (basados en encuestas nacionales), indican que la prevalencia de la desnutrición crónica infantil seguía siendo preocupante, especialmente en **Paraguay** donde en 2005 rondaba el 17,5%, muy por encima del resto de los países. También la proporción de niños con sobrepeso era importante y superior a los porcentajes a nivel mundial y regional, especialmente en **Argentina**, en donde en el 2005 afectaba a casi el 10% (13).

- Tabla N°4: Prevalencia de la malnutrición en menores de 5 años. Países del MERCOSUR (16):

<b>País/Año</b>	<b>Desnutrición Crónica</b>	<b>Sobrepeso</b>
<b>Argentina/2005</b>	8,2	9,9
<b>Brasil/2007</b>	7,1	7,3
<b>Paraguay/2005</b>	17,5	7,1
<b>Uruguay/2011</b>	11,7	7,7

Fuente: Elaboración propia en base a OMS en línea.

En lo que respecta a los adultos, en los últimos años se constata a nivel mundial y regional un preocupante aumento de las tasas de prevalencias de sobrepeso y obesidad. Según la OMS, la prevalencia de la obesidad a nivel mundial casi se duplicó entre 1980 y 2008. En 2008, 1.400 millones de adultos tenían sobrepeso, incluidos 400 millones que eran obesos, abarcando al 10% de los

hombres y al 14% de las mujeres (OMS, 2014). En el caso de los países de la subregión MERCOSUR la tasa de prevalencia era mucho mayor que en el resto del mundo (13).

- Tabla N°5: Prevalencia (%) de obesidad en adultos (mayores de 20 años) en el año 2008 (13):

<b>Región/País</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
<b>Mundo</b>	10,0	14,0
<b>Argentina</b>	27,4	31,0
<b>Brasil</b>	16,5	22,1
<b>Paraguay</b>	16,2	22,3
<b>Uruguay</b>	20,7	26,0

Fuente: elaboración propia en base a OMS (2014:119)

En lo que hace a las carencias de micronutrientes –vitaminas y minerales esenciales para la buena salud y que tienen implicancias directas en el desarrollo físico, intelectual y social-, se estima que en el mundo 2.000 millones de personas sufren esta situación, siendo las carencias más frecuentes las de hierro, yodo y vitamina A (13).

## 2.2. Canasta Básica de alimentos y el Mercosur.

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), en el marco del Proyecto para la Superación de la Pobreza del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), lleva a cabo la actualización de los antecedentes estadísticos relativos a la magnitud y características de la pobreza en los países latinoamericanos. Estas actividades se inscriben en una línea de trabajo iniciada por la CEPAL a mediados del decenio de 1970, entre cuyos propósitos se cuenta el desarrollo de metodologías que permiten la identificación de los hogares en situación de pobreza (20).

En este estudio, al igual que en las estimaciones realizadas por la CEPAL para 1970 (CEPAL, 1979), se utiliza el método basado en el cálculo de líneas de pobreza, las que representan el monto mínimo de ingresos que permite a un hogar disponer de recursos suficientes para satisfacer las necesidades básicas de sus miembros (20).

El procedimiento de estimación de esta línea se sustenta en el cálculo del costo de una canasta alimenticia cuya composición cubre las necesidades nutricionales especificadas para la población de cada zona o país, considera los hábitos de consumo prevalecientes, la disponibilidad efectiva de alimentos y los precios relativos de los mismos. Luego, al valor de esta canasta se le adiciona una estimación de la cuantía del ingreso requerido por los hogares para satisfacer otras necesidades básicas tales como vivienda, vestuario, educación, salud, transporte y esparcimiento (20).

La especificación de una canasta de consumo ajustada a estos criterios es susceptible de cambiar en la medida que dichos factores se modifiquen. Así, por ejemplo, los cambios en la estructura sociodemográfica de un país afectan los requerimientos de energía y nutrientes expresados como necesidades promedio de la población, sin perjuicio de que las normas y recomendaciones para evaluar dichas necesidades también pueden cambiar en virtud de los avances en el conocimiento científico sobre la materia. Del mismo modo, la distribución del ingreso o la relación de precios entre los distintos bienes y servicios pueden alterarse de manera más o menos permanente, induciendo transformaciones en las pautas de consumo de los diferentes estratos poblacionales (20).

Para trazar "líneas de pobreza" según el método basado en la alimentación, es necesario determinar la composición y costo de canastas básicas de alimentos que cubran adecuadamente los

requerimientos calóricos y proteicos estimados de acuerdo a las recomendaciones provistas por organismos técnicos especializados.

En **Argentina** a partir de estudios del INDEC y la Encuesta Nacional de Gastos de Hogares (ENGHo) se ha tomado como población de referencia los requerimientos de un varón adulto de entre 30 y 60 años, de actividad moderada, que cubra durante un mes esas necesidades tanto nutricionales como alimentarias para la construcción de esta CBA, que corresponde a 2700 calorías por día, a esa unidad de referencia se la denomina "adulto equivalente" (3,5,9). Para llegar a este adulto equivalente, se utilizaron tablas, de las distintas necesidades energéticas que debería tener la población según su edad, sexo y actividad (3). Dado que los requerimientos nutricionales van a diferir se llegó a un promedio.

- Tabla N°6: Necesidades energéticas diarias y unidades consumidas según edad y sexo (3).

<b>EDAD</b>	<b>MUJERES</b>	<b>VARONES</b>
Menor de 1 año	0,35	0,35
1 año	0,37	0,37
2 año	0,46	0,46
3 año	0,51	0,51
4 año	0,55	0,55
5 año	0,60	0,60
6 año	0,64	0,64
7 año	0,66	0,66
8 año	0,68	0,68
9 año	0,69	0,69
10 año	0,70	0,79
11 años	0,72	0,82
12 años	0,74	0,85
13 años	0,76	0,90
14 años	0,76	0,96
15 años	0,77	1,00
16 años	0,77	1,03
17 años	0,77	1,04
18 a 29 años	0,76	1,02
30 a 45 años	0,77	1,00
46 a 60 años	0,76	1,00

61 a 75 años	0,67	0,83
Más de 75 años	0,63	0,74

Fuente: INDEC, Dirección de Índices de Precios de Consumo

Ejemplos de determinación de las unidades consumidoras (adultos equivalentes), se presentan a continuación tres ejemplos de cómo se determina la cantidad de unidades consumidoras para diferentes hogares (3,5):

- Hogar 1: de tres integrantes, compuesto por una mujer de 35 años, su hijo de 18 años y su madre de 61 años. En total, el hogar suma 2,46 adultos equivalentes.
- Hogar 2: de cuatro integrantes, compuesto por un varón de 35 años, una mujer de 31 años, un hijo de 6 años y una hija de 8 años. En total, el hogar suma 3,09 adultos equivalentes.
- Hogar 3: de cinco integrantes, constituido por una pareja de un varón y una mujer, ambos de 30 años, y tres hijos de 5, 3 y 1 año. En total, el hogar suma 3,25 adultos equivalentes.

Las cantidades de cada alimento se seleccionan a partir de la información provista por la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) y se valora cada mes con las variaciones de precios relevados por el Índice de Precios al Consumidor (IPC).

- Tabla N°7: La CBA Argentina está compuesta por los productos incluidos en el siguiente cuadro (3):

<b>Componentes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Productos que se incluyen</b>
Pan	6750 g	
Galletitas de agua	420 g	
Galletitas dulces	210 g	
Arroz	1200 g	
Harina de trigo	1080 g	
Otras harinas de maíz	210 g	
Fideos	1740 g	
Papa	6510 g	
Batata	510 g	
Azúcar	1230 g	
Dulce	330 g	Dulce de batata, mermelada, dulce de leche
Legumbres secas	240 g	Lentejas, arvejas

Hortalizas	5730 g	Acelga, cebolla, lechuga, tomate perita, zanahoria, zapallo, tomate envasado
Frutas	4950 g	Manzana, mandarina, naranja, banana, pera
Carnes	6270 g	Asado, carnaza común, espinazo, paleta, carne picada, nalga, pollo, carne de pescado
Menudencias	270 g	Hígado
Fiambres	60 g	Paleta cocida, salame
Huevos	600 g	
Leche	9270 g	
Queso	330 g	Queso crema, queso cuartirolo, queso de rallar
Yogur	570 g	
Manteca	60 g	
Aceite	1200 g	
Bebidas no alcohólicas	3450 cc	Gaseosas, jugos concentrados, soda
Bebidas alcohólicas	1080 cc	Cerveza, vino
Sal fina	120 g	
Condimentos	120 g	Mayonesa, caldos concentrados
Vinagre	60 g	
Café	30 g	
Yerba	510 g	

Fuente: Informe de CBA elaborado a partir de: INDEC. La medición de la pobreza y la indigencia en la Argentina. “Composición de las CBA de cada región”. Buenos Aires: INDEC.

Teniendo esta referencia podemos comparar distintos parámetros con los países ya mencionados.

**Uruguay**, se divide en tres regiones, Montevideo, Interior Urbano e Interior Rural.

Cuando se analizaron los indicadores según áreas geográficas a nivel de hogares, se observa que la proporción de hogares indigentes presenta valores similares entre las áreas.

La estimación de la indigencia a nivel de personas para el total del país señala que, de cada 1000 personas, 3 no alcanzan el ingreso mínimo previsto para cubrir las necesidades alimentarias básicas (21).

Para la construcción de la CBA se seleccionaron 494 productos en las zonas urbanas y 364 en la zona rural, agrupados en 130 grupos y 20 subgrupos. Se obtuvo así una “Canasta Larga” para cada zona geográfica. Para cada grupo de productos se calculó el consumo aparente en cantidades (en gramos o

cc), las calorías respectivas y la cantidad de hogares que declararon adquirir ese producto en la Encuesta. Por un lado, se trabajó con los hogares urbanos, tanto de Montevideo como del Interior, mientras que los hogares rurales se trataron por separado debido a las características propias. La CBA o “Canasta Corta” se obtuvo a partir de la Canasta Larga seleccionando aquellos productos de consumo frecuente y de mayor peso. Para identificar estos productos se utilizaron los siguientes criterios:

1. Que el producto fuera consumido por al menos el 20% de los hogares del estrato de referencia.
2. Que el gasto del producto representará al menos el 1% del gasto total en alimentación.
3. Que, si ningún producto de la categoría cumplía con las condiciones anteriores, se seleccionará el más consumido dentro de esa categoría, entendiendo por más consumido aquel que representará el mayor gasto en el grupo (21).

- Tabla N°8: La CBA uruguaya está compuesta por los productos incluidos en el siguiente cuadro y hace referencia a un adulto equivalente (22):

<b>COMPONENTE</b>	<b>GRAMOS</b>
Pan	6.060
Galletitas saladas	420
Galletitas dulces	720
Arroz	630
Harina de trigo	1.020
Otras harinas (maíz)	210
Fideos	1.290
Papa	7.050
Batata	690
Azúcar	1.440
Dulce	240
Legumbres secas	240
Hortalizas	3.930
Frutas	4.020
Carnes	6.270
Huevos	630
Leche	7.950
Queso	270
Aceite	1.200

Bebidas edulcoradas	4.050
Bebidas gaseosas s/edulcorar	3.450
Sal fina	150
Sal gruesa	90
Vinagre	90
Café	60
Té	60
Yerba	600

Fuente: Documento de trabajo. Números 3 y 8. INDEC / IPA

Como excepción, en el grupo “Yerba, café, té y cocoa en polvo”, se incluyeron en la canasta corta todos los alimentos del grupo. Respecto a las bebidas alcohólicas y las comidas fuera del hogar, las mismas fueron incluidas en la CBA de acuerdo al consumo declarado por los hogares. No se realizaron ajustes de ningún tipo (22).

Las calorías y el gasto se distribuyeron de manera proporcional a las cantidades. De esta forma la CBA quedó compuesta por 60 bienes alimentarios. De acuerdo a la lógica de las operaciones realizadas, la cantidad original del consumo per cápita aparente de calorías tuvo pequeños cambios, por lo cual fue necesario realizar una transformación de forma que el total de calorías per cápita coincidiera con los requerimientos. Para hallar este valor se ponderaron los requerimientos respectivos de cada estrato para obtener un único valor nacional. Una vez obtenidas las cantidades respectivas de cada producto y sus calorías asociadas, se valoró la canasta según los precios implícitos de cada región. Se obtuvo así una única Canasta Básica Alimentaria sin ajustes normativos, con diferentes valoraciones según la región considerada (Montevideo e Interior Urbano) (21,22).

- Tabla N°9: Necesidades energéticas diarias y unidades consumidoras según edad y sexo en población uruguaya (22):

<b>SEXO</b>	<b>EDAD</b>	<b>NECESIDADES ENERGÉTICAS (KCAL)</b>	<b>UNIDADES CONSUMIDORAS POR ADULTO EQUIVALENTE</b>
	Menor de un año	880	0.33

<b>AMBOS</b>	1 año	1.170	0.43
	2 años	1.360	0.43
	3 años	1.500	0,56
	4 a 6 años	1.710	0.63
	7 a 9 años	1.950	0.72
<b>VARONES</b>	10 a 12 años	2.230	0.83
	13 a 15 años	2.580	0.96
	16 a 17 años	2.840	1.05
	18 a 29 años	2.860	1.06
	30 a 59 años	2.700	1.00
	60 y más años	2.210	0.82
<b>MUJERES</b>	10 a 12 años	1.980	0.73
	13 a 15 años	2.140	0.79
	16 a 17 años	2.140	0.79
	18 a 29 años	2.000	0.74
	30 a 59 años	2.000	0.74
	60 y más años	1.730	0.64

Nota: extracto de la tabla de MORALES Elena (1988), Canasta básica de alimentos – INDEC/ IPA

El análisis del valor nutritivo de la Canasta Básica de Alimentos en cada región se realizó comparando las recomendaciones nutricionales para la población uruguaya con los datos obtenidos en la ENGIH 2005-2006 sobre consumo aparente (21,22).

En **Paraguay** es importante destacar que se utiliza departamentos como divisiones de territorio, aunque también se habla de una parte rural, una parte urbana diferenciada de su capital área metropolitana de Asunción.

El costo de la CBA se encuentra anclado, por un lado, en los requerimientos calóricos mínimos de la población, y por el otro, en los patrones de consumo y precios pagados por la población de referencia fijada en el paso anterior. Por consiguiente, una vez seleccionados e identificados los distintos patrones regionales de consumo (regiones y productos que componen las canastas), antes de valorar la canasta se deberá ajustar esta estructura de consumo a la norma calórica. Este paso será necesario en caso de que las calorías obtenidas a partir de las canastas observadas no se ajusten exactamente a los requerimientos calóricos mínimos para la población. Mediante este procedimiento nos

aseguramos que el contenido calórico de la canasta básica de alimentos cumpla con el requerimiento calórico mínimo manteniendo el mismo patrón de consumo (23).

También utilizan la CBA para medir la línea de indigencia, aunque para la línea de pobreza su método es el mismo, pero se llama canasta básica de consumo (CBC), es una ampliación de la CBA. En Paraguay es un parámetro clave para medir el costo de vida y la economía familiar, ya que define las cantidades y el precio de los alimentos básicos que componen la dieta paraguaya. Junto con el salario mínimo, la canasta básica es un factor determinante para conocer la situación económica real del país y sus habitantes. En Paraguay, el costo de la CBA es revisado, controlado y publicado, de forma semanal, por la SEDECO (23,24).

- SEDECO: La Secretaría de Defensa del Consumidor y el Usuario (SEDECO).

Para el cálculo de los requerimientos de energía en la población paraguaya, se consideró como referencia principal el documento propuesto por el Comité Consultivo de Expertos de la FAO/OMS/ONU 2001 sobre los requerimientos de energía en humanos. Para el área rural del Paraguay se calculó un consumo mínimo calórico promedio de 2.291 Kilocalorías (Kcal) por día, mientras que para los residentes en zonas urbanas de 2.117 kilocalorías (Kcal) por día (23). Que se puede decir que son 2.204 kilocalorías promedio.

La CBA se obtiene a partir de los hábitos de consumo de la población de referencia. Esto permite obtener una canasta real (observada) que tiene en cuenta la disponibilidad efectiva de alimentos y los precios relativos en el área urbana y rural. Con la información sobre el gasto y las cantidades físicas de alimentos y bebidas que adquirieron los hogares de este grupo, se calcularon las cantidades físicas por persona y por día, considerando el número de miembros en los hogares (23).

Las cantidades físicas brutas de alimentos fueron transformadas en cantidades netas, mediante la aplicación de un factor de ajuste para descontar la parte no comestible de los alimentos, así también fueron estimados los precios medianos por gramo pagados por esta misma población (23).

Para seleccionar los productos que componen la canasta se han tenido en cuenta tres criterios de inclusión: que el número de casos sea mayor o igual a 30, que la frecuencia de consumo del mismo sea mayor o igual a 0,1% y que la participación en el gasto sea mayor o igual a 0,1% (23).

Para ello toma muestras de precios de 60 productos, comparando y haciendo la media de los valores en varios supermercados de capital y el departamento Central (23).

En líneas generales, podemos encontrar los siguientes grupos de alimentos:

- Aceites
- Carnes (pollo, cerdo, ternera, etc.).
- Cereales (maíz, arroz, pan, pastas, etc.).
- Frutas.
- Huevos.
- Hortalizas y verduras.
- Lácteos.
- Legumbres (Frijol, judías, alubias, lentejas, etc.)
- Azúcares
- Otros (café, sal de mesa)

- Tabla N°10: Veinte productos alimenticios más consumidos por área de residencia (23):

<b>URBANA</b>	<b>RURAL</b>
Tomate santa cruz o perita	Mandioca
Cebolla de cabeza	Cebolla de cabeza
Azúcar blanca	Tomate santa cruz o perita
Yerba empaquetada clásica (común)	Azúcar blanca
Locote verde	Yerba empaquetada clásica (común)
Mandioca	Huevo de gallina casero
Sal fina	Leche cruda, fresca o suelta
Gaseosa normal dentro del hogar	Fideo laminado común
Galleta con grasa	Sal fina
Fideo laminado común	Locote verde
Huevo de gallina	Puchero de Ira,
Harina de trigo	Harina de trigo
Queso fresco o Paraguay	Queso fresco o Paraguay
Conserva de tomate	Arroz
Leche entera pasteurizada	Conserva de tomate (extracto)
Banana carape	Galleta con grasa

Arroz	Gallina o pollo casero faenado
Gaseosa normal	Aceite mezcla suelto
Yogurt entero	Poroto rojo seco
Papa negra	Harina de maíz

Fuente: DGEEC, EIG y CV 2011-2012

En el caso de **Brasil** se analizó detalladamente, en primer lugar, el contenido nutricional de las pautas de consumo de alimentos de distintos estratos de la población, a partir de información sobre gasto en alimentos de los hogares, cantidades físicas consumidas e ingestas efectivas de nutrientes obtenidas del Estudio Nacional da Despesa Familiar (ENDEF) de 1974-75 en siete regiones del país. Luego, sobre la base del nivel total de nutrientes, el origen de las calorías y la calidad de las proteínas contenidas en cada dieta particular, se seleccionó un estrato poblacional de referencia (20).

Posteriormente, se excluyeron de la dieta de dicho estrato aquellos alimentos de baja ponderación en el gasto y cuyo precio por caloría era significativamente superior al promedio, procurando que la nueva estructura no representa una alteración de los hábitos de consumo expresados en la pauta del grupo de referencia. Finalmente, con información de precios de los alimentos se estimó el costo monetario de las canastas básicas correspondientes a cada región del país (20).

En los últimos años se han llevado a cabo en Brasil diversas investigaciones relativas a los ingresos y los gastos de los hogares. Para efectos del presente trabajo, la información fue generada en el Estudio Nacional de Despesa Familiar (ENDEF) realizado por el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE) entre 1974 y 1975. Aun cuando no se dispuso de microdatos correspondientes a los resultados de este estudio, la información publicada por el IBGE en las series "Despesas das Familias" y "Consumo Alimentar e Antropometría" contienen antecedentes suficientes para elaborar las canastas básicas de alimentos (20).

Estos se presentan desagregados para cada una de las siete regiones del país, en cuadros relativos a las respectivas áreas metropolitanas, resto urbano y zonas rurales de cada región. Además de su tamaño (55.000 familias). En primer lugar, y a diferencia de las encuestas de ingresos y gastos tradicionales, la ENDEF 4 investigó el consumo efectivo, de modo que no fue necesario estimar las cantidades físicas de los alimentos en forma indirecta a partir del gasto declarado por los hogares en cada bien. En efecto, se captó el consumo efectivo de cada hogar, sobre la base de los conceptos de

"unidad de alimentación" y de "comensal/día". Este último permite tomar en cuenta la presencia de los distintos miembros del hogar en las comidas que se efectúan diariamente (20).

Para esas mismas unidades se investigó la ingesta para un conjunto de alrededor de 1650 alimentos y 235 preparaciones culinarias, las que fueron desagregadas en sus ingredientes básicos. Luego, con datos sobre la composición nutricional de los alimentos, la información aludida se sintetizó en una lista de 120 productos alimenticios, agrupados de acuerdo a su frecuencia en el consumo de los hogares, así como a su importancia nutricional y económica (20).

La ENDEF recoge además información respecto del gasto de las familias (monetario y no monetario) para todos los rubros no alimentarios, información que al igual que la correspondiente a la alimentación fue clasificada por niveles de gasto monetario corriente. Todos estos antecedentes se consideraron suficientes para la elaboración de canastas básicas de alimentos y para observar los coeficientes del gasto en alimentación dentro del gasto total de los hogares (20).

Los antecedentes de la encuesta, cuya cobertura geográfica es nacional (urbana y rural), permitieron finalmente elaborar canastas básicas de alimentos para diez áreas metropolitanas correspondientes a las siete regiones en las que se dividió el país. Asimismo, se estimaron canastas básicas para la población de las áreas urbanas no metropolitanas de esas regiones (20).

- Tabla N°10: Brasil: Canasta básica de alimentos estimada gramos diarios por persona promedio entre las 12 regiones (20):

<b>ALIMENTOS</b>	<b>CANTIDAD EN GRAMOS</b>
Pan de trigo y galletas	160,955
Fideos	44,589
Harina de Trigo	6,257
Arroz	27
Maíz	36,059
Papa	114,421
Mandioca	15,451
Harina de Mandioca	27,397
Azúcar Cristal y Refinada	106
Frijol	127,491
Tomate	46,303

Cebolla	23,050
Berza, Repollo, Zapallo	52,522
Otras Hortalizas	82,259
Banano	43,857
Naranja y Limones	78,499
Otras frutas	38
Carne de res	82,949
Carne de cerdo	14,828
Pollo y gallina	57,328
Vísceras	8,470
Embutidos y enlatados	13,5
Pescado	38,854
Leche	235,836
Quesos y otros derivados de la leche	4,453
Huevo	36,207
Bebidas gaseosas	31,395
Café y otras infusiones	28,493
Aceite	37,273
Grasa de cerdo	16,752
Margarina	12,874
Condimentos	28,827

Fuente: CEPAL, División de Estadística y Proyecciones, a partir de datos de ENDEF

- Tabla N°11: BRASIL: Síntesis de la composición nutricional de las canastas básicas de alimentos estimadas promedio entre las 12 regiones:

CALORÍAS (Kcal/día por persona)	PROTEÍNAS (gramos/día por personas)	GRASAS (gr/día por persona)	PORCENTAJES		
			PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO
2172,2	66,4	51	13,3	25,7	61

Fuente: CEPAL, División de Estadística y Proyecciones, a partir de datos de ENDEF

No obstante que la encuesta recogió información sobre el consumo alimentario en las zonas rurales, se decidió no construir canastas básicas de alimentos para esas zonas con el mismo procedimiento adoptado para las áreas urbanas. Ello por cuanto un análisis detallado de la calidad nutricional de las

dietas observadas reveló que prácticamente en todas las regiones los patrones alimenticios de segmentos muy significativos de la población rural presentan importantes insuficiencias calóricas respecto de los requerimientos energéticos mínimos (20). Además, la baja calidad de las dietas típicas en esas áreas, en términos de cantidad de proteínas y grasas, dificultan la identificación de un estrato poblacional cuyos hábitos de consumo puedan adoptarse como patrón de referencia para la definición de las correspondientes canastas básicas (20).

### 2.3 Alimentación:

El concepto de alimentación y alimentación saludable son muy diferentes, la alimentación, por un lado, tiene como finalidad la degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables (22). Que se cumple en el aparato digestivo, pero desde el punto de vista de la nutrición se distingue una etapa extrínseca y una intrínseca y por lo tanto se extiende desde la prescripción hasta la absorción de los principios nutritivos (22):

Por otro lado, un concepto que venimos escuchando hace muchos años es que la alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y/o familia (25).

En la actualidad se encuentra la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable tiene por objeto garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada de la población, a través de la promoción de una alimentación saludable, brindando información nutricional simple y comprensible de los alimentos envasados y bebidas alcohólicas, para promover la toma de decisiones asertivas y activas y resguardar los derechos de los consumidores y los consumidores; advertir a consumidoras y consumidores sobre los excesos de componentes como azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías, a partir de información clara, oportuna y veraz en atención a los artículos 4° y 5° de la Ley N°24.240, de Defensa al Consumidor, y promover la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles (26).

Que la alimentación saludable es aquella que, basada en criterios de equilibrio y variedad, y de acuerdo a las pautas culturales de la población, aporta una cantidad suficiente de nutrientes esenciales

y limitada en aquellos nutrientes cuya ingesta en exceso es factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (26).

Que la prevención de la malnutrición implica, entre otras medidas, la advertencia sobre los excesos de nutrientes críticos como azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías en alimentos envasados y bebidas alcohólicas, a partir de información clara, oportuna y veraz que resguarde los derechos de las consumidoras y los consumidores (26).

### 2.3.1. Canasta Básica de alimentos y Alimentación saludable:

Los nutrientes, por otro lado, son sustancias integrantes normales del organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo produce, al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia, aunque también su aporte excesivo puede causar efectos adversos para la salud (25). Teniendo en cuenta la contribución cuantitativa de los nutrientes en la alimentación diaria, estos se pueden clasificar en macronutrientes (25). Los macronutrientes son aquellos cuyas necesidades diarias se encuentran en el orden del gramo e incluyen a los hidratos de carbono, proteínas y grasas (25).

En los últimos años, la mayoría de las guías alimentarias desarrolladas en diferentes países y las recomendaciones de instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) difunden como principio de una alimentación saludable el concepto de preferencia por alimentos de alta densidad de nutrientes (ratio nutriente: caloría) en un contexto de variedad en la elección de alimentos y moderación en los tamaños de porción (22). Los nutrientes o componentes a limitar son las calorías, grasas, en especial saturadas y trans, sodio y azúcares libres (22).

Los alimentos de alta densidad de nutrientes (hortalizas, frutas, lácteos no enteros, carnes magras de todo tipo, huevos, granos, harinas, legumbres, pan, vegetales amiláceos y aceites vegetales) deberían representar un porcentaje cercano a un 80% de las calorías totales requeridas (19). El resto (20%), identificado en algunos trabajos como calorías discrecionales constituye el margen para la inclusión de productos de mayor densidad calórica y menor cantidad de nutrientes (19).

- Tabla N°12: Modelo de dieta saludable (22):

<b>CATEGORÍA DE ALIMENTOS</b>	<b>ESCOLARES Y ADULTOS (PORCIONES)</b>	<b>NIÑOS (PORCIONES)</b>
Leche, yogurt y quesos	3	3
Hortalizas	4	3
Frutas	3	2
Cereales, harinas y legumbres	2	1,5
Pan	2	2
Carne vacuna	0,86	0,43
Carne aviar	0,57	0,29
Carne porcina	0,29	0,14
Pescados	0,29	0,14
Aceites	2	1,15

Fuente: Sergio Britos, Agustina Saraví y Fernando Vilella.

Una canasta saludable es aquella que incluye un conjunto de alimentos consistente con lo que se considera una alimentación saludable en el país (3).

¿Entonces es la canasta básica una referencia en materia de alimentación y nutrición?: La definición de la CBA no tiene como objetivo sugerir recomendaciones de alimentación o dieta. La CBA es una construcción en base a información proveniente de una encuesta a hogares sobre sus gastos de consumo, que permite identificar hábitos generales acerca de lo que se come en los hogares en función de sus ingresos disponibles (3). Esta construcción también responde a criterios normativos y económicos.

En otras palabras, la CBA no es una referencia sobre qué debe comer la población, sino una fotografía de lo que compra y de lo que gasta por mes; es decir, un valor de referencia de los patrones de consumo que surgen de la Encuesta Nacional de Gasto de los Hogares (ENGHo) y cuyo uso tiene un fin estadístico (3).

El concepto de CBA y GAPA son diferentes y tienen objetivos diferentes, complejo de discernir para el público en general. Todavía algunos actores sociales (políticos, divulgadores, comunicadores, etc.)

suelen confundir los alimentos y cantidades incluidos en la CBA con aquellos recomendados en una canasta saludable y viceversa, cuando la finalidad de cada una de ellas es diferente (3).

### 2.3.2. Alimento y grupos de alimentos:

**Alimento:** Es toda sustancia que debido a sus características psico sensoriales, valor nutritivo e inocuidad, al ser ingerido por un organismo contribuye a su equilibrio funcional (27).

**Grupos de alimentos:**

- Cereales: (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de hidratos de carbono y fibras (22).
- Verduras y frutas: son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles (22).
- Leche, yogur y quesos: nos ofrecen proteínas completas y son fuente principal de Calcio (22).
- Carnes y Huevos: nos ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza, pescados y frutos de mar) (22).
- Aceites y grasas: son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida (22).
- Azúcar y dulces: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables (22).

En **Argentina** se encuentran las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) que promueven la incorporación de alimentos variados preferentemente frescos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y las tradiciones locales. Están dirigidas a la población sana (4).

- Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA): fueron actualizadas y publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016, con un riguroso proceso metodológico con el propósito de enmarcar la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en aumento, tales como diabetes, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cánceres,

enfermedad renal, respiratorias, etc. Las GAPA se sostienen en el marco del derecho humano a la alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar de la población (4).

- Tabla N°13: Recomendaciones Nutricionales (4):

<b>FACTOR DIETÉTICO</b>	<b>RECOMENDACIÓN DIARIA</b>
Valor Energético	2000 calorías
Proteínas	15%
Grasas Totales	30%
Carbohidratos Totales	55%

Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina.

- Tabla N°14: Recomendaciones Nutricionales (4):

<b>PLAN ALIMENTARIO PROMEDIO</b>		
<b>Alimento</b>	<b>Cantidad diaria Recomendada</b>	<b>Observaciones</b>
Leche y Yogur	500 cc	Parcialmente descremados
Queso Fresco	30 gramos	Queso blando 22% contenido graso
Huevo	25 gramos	
Carnes	130 gramos	7% contenido graso
Hortalizas	400 gramos	Variedad de hortalizas. Incluyen sólo los tipos A y B
Frutas	300 gramos	Variedad de frutas
Feculentos cocidos	250 gramos	Cereales y derivados/ Pastas/ Legumbres/ Hortalizas Feculentas
Aceite, semillas, frutas secas	30 gramos	
Agua Segura	2 litros	
Calorías provenientes de alimentos de consumo opcional 270 gramos Aprox.		
En esta categoría se incluyen: Alimentos grasos (mayonesa, crema de leche, manteca, grasas sólidas). 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.

Fuente: Selección de alimentos: grupos de alimentos. Guías Alimentarias para la Población Argentina.

### 3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las diferencias de costo, alimentarias y nutricionales entre las Canastas Básicas de Alimentos de los países que integran el Mercosur en 2023?

## 4. OBJETIVOS

### 4.1. OBJETIVO GENERAL:

Describir las diferencias de costo, alimentarias y nutricionales entre las Canastas Básicas de Alimentos de los países que integran el Mercosur en 2023.

### 4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Describir los grupos de alimentos de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur.
- Describir y comparar el aporte de Energía y Proteínas de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur.
- Describir y comparar el porcentaje de macronutrientes de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur.
- Estimar el costo de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur y relacionar con el salario mínimo.

## 5. VARIABLES:

VARIABLES de Estudio:

1. Alimentos que integran la Canasta Básica Alimentaria en los países que integran el Mercosur, expresados en gramos y en centímetros cúbicos.
2. Costo de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur, expresado en moneda argentina y en dólar americano.
3. Salario Mínimo Vital y Móvil en los diferentes países que integran el Mercosur, expresado en moneda argentina y en dólar americano.
4. Aporte de Energía de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur, expresado en calorías/días y calorías/mes.
5. Aporte de Proteínas de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur, expresado en gramos/días y gramos/mes.
6. Porcentaje de macronutrientes que integran las diferentes Canastas Básicas Alimentarias, de los países que integran el Mercosur, expresado en porcentaje.

## 6. METODOLOGÍA

### 6.1. Diseño de investigación:

El trabajo final integrador presentado es de índole observacional – descriptivo.

### 6.2. Población:

#### - 6.2.1. Criterios de inclusión:

Canastas básicas de los países que integran el Mercosur, en 2023, y a su vez que se encuentren dentro de la subdivisión "Estados Parte".

#### - 6.2.2. Criterios de exclusión:

Canastas básicas de los países que integran el Mercosur, en 2023, y que se encuentran en la subdivisión llamados "Estados Asociados".

### 6.3. Metodología de recolección de los datos:

Para la recolección de datos, se utilizó las distintas muestras constituidas por todos los alimentos que incluye la CBA el mes de agosto 2023 en los diferentes países que integran el Mercosur.

#### 6.4. Tratamiento y análisis de los datos:

Se realizó la fórmula desarrollada (enumeración de las cantidades de alimentos que integran el plan de alimentación) de las CBA.

Los datos de los alimentos que componen las CBA se obtuvieron de la tabla Composición de la Canasta Básica Alimentaria publicada por el INDEC, SEDECO y CEPAL.

Los datos de la composición química se obtuvieron de tablas de Composición Química Promedio (por 100 g de alimento en peso neto crudo) que fueron obtenidas de la Universidad Nacional de Luján/Rotulado Nutricional/ Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Anexo N°1). Los alimentos que no figuraban en dichas tablas fueron obtenidos de los rótulos alimentarios.

Se utilizó el promedio en el caso de legumbres, hortalizas, frutas y quesos.

En la tabla de la CBA del INDEC, alimentos como la batata y la papa (pertenecientes a las hortalizas C), se presentan en forma separada, y no dentro del grupo de las hortalizas, por lo que se las evaluó por separado.

Para el grupo de las hortalizas se promediaron los valores de las hortalizas A y B.

Para la carne, se hizo el promedio entre carne de vaca y pollo, ya que son las únicas variedades que incluye la CBA.

Para infusiones se hizo el promedio entre café, té y yerba mate.

Los resultados que se obtuvieron en la fórmula desarrollada están considerados para el periodo de un mes.

Para evaluar la calidad nutricional se dividió por treinta días la cantidad total de cada alimento de la CBA y se realizó su equivalencia. Luego los alimentos se ordenan por grupos.

Para una mayor interpretación y comprensión se realizaron tablas y gráficos de barra para los resultados de la CBA.

El costo de la CBA se calculó, a partir de los precios obtenidos en Carrefour Online<sup>1</sup> los alimentos que no figuraban allí, se obtuvieron de la tienda física. Los precios elegidos, fueron los de menor costo, y se excluyeron las ofertas y los precios cuidados.

Para obtener el salario mínimo y móvil de cada país analizado, se consultó las páginas oficiales como INDEC, SEDECO, CEPAL de cada país evaluado y se tomó como referencia el salario mínimo y móvil publicado en agosto 2023.

Finalmente se utilizó dólar oficial argentino<sup>2</sup> \$281,33 (consultado en agosto 2023), para calcular la CBA en dólar americano.

---

<sup>1</sup> [https://www.carrefour.com.ar/?gclid=CjwKCAiA68ebBhB-EiwALVC-NsQ8HvdKd8dtQFFfUkufPwAQ-XY6iXb9\\_dAkMFplt7\\_pGmBXAeUUqBoCLpsQAvD\\_BwE](https://www.carrefour.com.ar/?gclid=CjwKCAiA68ebBhB-EiwALVC-NsQ8HvdKd8dtQFFfUkufPwAQ-XY6iXb9_dAkMFplt7_pGmBXAeUUqBoCLpsQAvD_BwE)

<sup>2</sup> Dólar oficial (consultado agosto 2023): <http://www.dolaroficial.com.ar/>

## 7. RESULTADOS:

Se compararon los alimentos que integran la Canasta Básica Alimentaria en los países que integran el Mercosur, expresado en gramos:

En la Tabla N°1 se puede observar las diferencias alimentarias entre las CBA para un adulto equivalente (en cada país evaluado), para el consumo de un mes, donde Argentina es el país con mayor cantidad de panificados, mientras que Brasil integra en su canasta básica el maíz, mandioca como tubérculos y harina de mandioca en su CBA. En el caso de Paraguay, incluye como tubérculos tanto la batata como la mandioca y la papa.

En el grupo de las legumbres, Paraguay predomina esta categoría duplicando la cantidad de los demás países mencionados. Argentina y Uruguay coinciden en la cantidad de gramos, y Brasil es el país con menor aporte de legumbres en su CBA.

Dentro del grupo de hortalizas Brasil predomina en la cantidad de gramos consumidos por un adulto equivalente por mes, sigue Argentina, Uruguay y finalmente Paraguay, los países q menor aporte, con una gran diferencia entre Brasil y Paraguay.

En el grupo de aceites y grasas, Argentina incluye en su composición la manteca, mientras que Brasil como materia grasa incluye la margarina y la grasa de cerdo. Y Paraguay incluye la manteca, y la grasa. Todos los países evaluados incluyen en su CBA el aceite como predominante de este grupo.

En el grupo de azúcar y dulces Brasil triplica la cantidad de azúcar refinada, a comparación del resto de los países evaluados.

En el grupo de bebidas, Argentina y Paraguay son los únicos países que incluye las bebidas alcohólicas en la composición de su CBA para un adulto equivalente, en el lapso de un mes, de los países evaluados. Siendo Argentina el país con mayor aporte de bebidas alcohólicas.

- TABLA N°1: Comparación Alimentarias, para un adulto equivalente, en el periodo de un mes entre las diferentes CBA:

GRUPOS DE ALIMENTOS	ARGENTINA		URUGUAY		BRASIL		PARAGUAY	
<b>CEREALES Y TUBERCULOS</b>	Pan	6.750 g	Pan	6.060 g	Pan y Galletitas	4.828 g	Pan y Galletitas	2.938,8 g
	Arroz	1.200 g	Arroz	630 g	Arroz	833 g	Arroz	1.185 g
	Papa	6.510 g	Papa	7.050 g	Papa	3.432 g	Papa	3.961 g
	Fideos	1.740 g	Fideos	1.290 g	Fideos	1.337,4 g	Fideos	1.225 g
	Batata	510 g	Batata	690 g	-	-	Batata	3.961 g
	Harina de trigo	1.080 g	Harina de trigo	1.020 g	Harina de trigo	187 g	Harina de trigo y Maíz	1.317 g
	Otras harinas de maíz	210 g	Otras harinas de maíz	210 g	-	-	-	-
	Galletitas de agua	420 g	Galletitas saladas	420 g	-	-	-	-
	-	-	-	-	Mandioca	463 g	Mandioca	3.961 g
	-	-	-	-	Maíz	1.081 g	Maíz	826,8 g
-	-	-	-	Harina de Mandioca	821 g	-	-	
<b>LEGUMBRES</b>	Legumbres secas	240 g	Legumbres secas	240 g	Legumbres secas	127 g	Legumbres secas	516 g
	Hortalizas	5.730 g	Hortalizas	3.930 g	Hortalizas	6.124 g	Hortalizas	3.480,3 g

<b>VERDURAS Y FRUTAS</b>	Frutas	4.950 g	Frutas	4.020 g	Frutas	4.810 g	Frutas	4.078,2 g
<b>LACTEOS</b>	Leche	9.270 cc	Leche	7.950 cc	Leche	7.075 cc	Leche	6.069,9 cc
	-	-	-	-	-	-	Leche en polvo	60,9 g
	Queso	330 g	Queso	270 g	Queso	133 gr	Queso Fresco	231,9 g
	Yogur	570 g	-	-	-	-	Yogur	484,8 cc
<b>CARNE Y DERIVADOS</b>	Carne	6.270 g	Carne	6.270 g	Carne	5.818 g	Carne	4.918,8 g
	Menudencias	270 g	-	-	-	-	-	-
	Fiambres	60 g	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	Embutidos y Enlatados	405 g	Embutidos y Enlatados	186 g
<b>HUEVO</b>	Huevo	600 g	Huevo	630 g	Huevo	1.086 g	Huevo	661,8 g
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite	1.200 cc	Aceite	1.200 cc	Aceite	1.118 cc	Aceite, manteca y grasa	1.122 cc
	Manteca	60 g	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	Margarina	386 gr	-	-
	-	-	-	-	Grasa de Cerdo	502 gr	-	-
<b>AZÚCAR Y DULCES</b>	Azúcar	1.230 g	Azúcar	1.440 g	Azúcar y derivados	3.180 gr	Azúcar	1.767,9 g
	Dulce	330 g	Dulces	240 g	-	-	Dulce y Miel	30 g

	Galletitas dulces	210 g	Galletitas dulces	720 g	-	-	-	-
							Helado	7,8 g
<b>BEBIDAS E INFUSIONES</b>	Bebidas no alcohólicas	3.450 cc	Bebidas gaseosas s/edulcorar	3.450 cc	Bebidas Gaseosas	941 cc	Gaseosa Dulce	1735,5 cc
	Bebidas alcohólicas	1.080 cc	-	-	-	-	Bebidas alcohólicas	610 cc
	-	-	Bebidas edulcoradas	4.050 cc	-	-	-	-
	Café	30 g	Café	60 g	Café y otras infusiones	854 cc	Café, Yerba, Té	820,8 cc
	Yerba	510 g	Yerba	600 g				-
	-	-	Té	60 g				-
<b>CONDIMENTO S</b>	Sal fina	120 g	Sal fina	150 g			Sal fina	264,9 g
	-	-	Sal gruesa	90 g			Sal Gruesa	135 g
	Vinagre	60 cc	Vinagre	90 cc			Vinagre	25,8 cc
	Condimentos	120 g	-	-	Condimento	864 gr	Condimento	16,8 g

Fuente: Elaboración propia

Se analizó el costo de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias, para un adulto equivalente, de cada uno de los países que integran el Mercosur y se comparó con el Salario Mínimo Vital y Móvil de cada uno de los países mencionados:

En la siguiente tabla se puede observar el costo de la CBA para un adulto equivalente, en el lapso de un mes, se calculó, a partir de los precios obtenidos en Carrefour Online. Los alimentos que no figuraban en Carrefour online, se obtuvieron de la tienda física. Los precios elegidos, fueron los de menor costo, y se excluyó las ofertas y los precios cuidados. No se observan diferencias significativas entre las CBA.

Para el costo de la CBA en dólar americano se utilizó dólar oficial argentino \$281,33 (consultado en agosto 2023) proporcionado por el Banco Nacional Argentino. Se calculó el costo de la CBA en pesos argentinos y se dividió por \$281,33.

Se obtuvieron los salarios mínimos vital y móvil de cada país evaluado a través de páginas oficiales como INDEC, SEDECO Y CEPAL, (consultado en agosto 2023). El salario mínimo vital y móvil se obtuvo en la moneda de cada país evaluado, y se realizó la conversión a peso argentino a través de <https://themoneyconverter.com/>.

Posteriormente se realizó el mismo proceso utilizado en el método anterior. Se utilizó dólar oficial argentino \$281,33 (consultado en agosto 2023) proporcionado por el Banco Nacional Argentino.

En la tabla N°2 podemos apreciar que, en cada uno de los países evaluados, la CBA está por debajo del salario mínimo y móvil para cada país evaluado.

- TABLA N°2: Comparación del costo de la CBA y el salario mínimo vital y móvil, de cada país evaluado:

PAISES	COSTO DE CBA		SALARIO MÍNIMO VITAL Y MÓVIL <sup>3</sup>	
	Peso argentino	USD	Peso argentino	USD
<b>ARGENTINA</b>	\$38.985,43	\$138,57	\$80.342	\$285,57
<b>URUGUAY</b>	\$35.651,96	\$126,72	\$154.958	\$550,80
<b>BRASIL</b>	\$41.459,03	\$147,36	\$68.525,75	\$243,57
<b>PARAGUAY</b>	\$ 32.935,65	\$117,07	\$102.480	\$364,26

Fuente: Elaboración propia

<sup>3</sup> Salario mínimo en Argentina (consultado en agosto 2023): <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-31-61>  
 Salario mínimo en Uruguay (consultado en agosto 2023): <https://www.gub.uy/ministerio-trabajo-seguridad-social/comunicacion/noticias/salario-minimo-nacional-aumenta-19364>  
 Salario mínimo en Brasil (consultado en agosto 2023): <https://agenciabrasil.ebc.com.br/es/economia/noticia/2021-12/el-salario-minimo-sera-de-r-1212-partir-de-manana>  
 Salario mínimo en Paraguay (consultado en agosto 2023): <https://www.abc.com.py/economia/2022/06/21/sueldo-minimo-ejecutivo-oficializa-aumento-a-g-2550307/>

Se comparo el aporte de Energía de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur:

- TABLA N°3: Comparación de energía aportada por las CBA de cada país evaluado:

PAISES	TOTAL: DE CALORÍAS EN EL PERIODO DE 1 (UN) MES	TOTAL: DE CALORÍAS POR DÍA
ARGENTINA	81.899,1	2.729,97
URUGUAY	78.660,12	2.622
BRASIL	73.791,83	2.459,72
PARAGUAY	78.630	2.621

Fuente: Elaboración propia

En la tabla podemos apreciar que la CBA Argentina aporta aproximadamente 81.899,1 calorías por mes mientras que la de Uruguay es de 78.660,12 calorías, la CBA de Paraguay 78.630 calorías la de Brasil 73.791,83 calorías al mes.

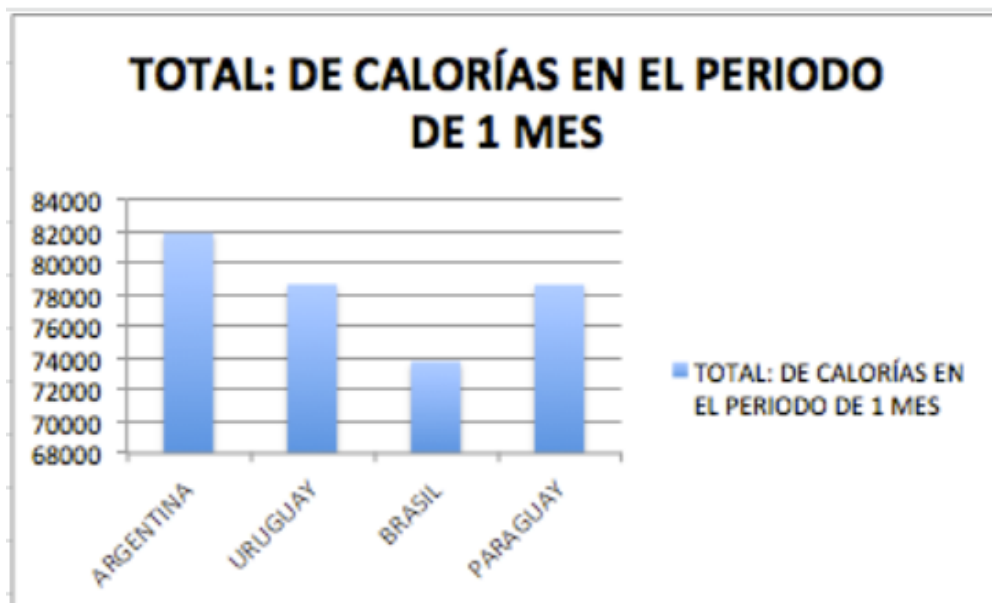
Siendo la CBA de Argentina con mayor aporte energético de los países evaluados, y Brasil el país con menor aporte de energía en relación a su CBA.

- Gráfico N°1: Total de Energía por día, entre las CBA de los países evaluados:



Fuente: Elaboración propia.

- Gráfico N°2: Total de Energía por mes, entre las CBA de los países evaluados:



Fuente: Elaboración propia.

Se comparó el aporte de Proteínas de las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur:

- TABLA N°4: Comparación de proteínas aportadas por la CBA de cada país evaluado:

PAISES	TOTAL: DE PROTEÍNAS EN EL PERIODO DE 1 MES		TOTAL: DE PROTEÍNAS POR DÍA	
	GRAMOS	CALORÍAS	GRAMOS	CALORÍAS
ARGENTINA	3.180	12.720	106	424
URUGUAY	3.019	12.076	100,63	402,53
BRASIL	2.669	10.677	88,96	355,86
PARAGUAY	2.572,5	10.290	85,75	343,01

Fuente: Elaboración propia

En la tabla podemos apreciar que la CBA Argentina aporta aproximadamente 3.180 gramos de proteínas al mes, equivalente a 12.720 calorías. Mientras que la CBA de Uruguay es de 3.019 gramos de proteínas al mes, equivalente a 12.076 calorías, Brasil con 2.669 gramos de proteínas, equivalentes a 10.677 calorías al mes y finalmente Paraguay es el país con menor aporte de proteínas entre los países evaluados con 2.572,5 gramos al mes equivalentes a 10.290 calorías.

También podemos observar, que Argentina y Uruguay contiene más de 100 gramos al día de proteínas en su composición, mientras que Brasil y Paraguay contiene menos de 100 gramos de proteínas al día.

Siendo Argentina el país con mayor aporte de proteínas por mes y por día, y Brasil siendo el país que aporta menos de 100 gramos día.

Se comparó el porcentaje el porcentaje de macronutrientes entre las diferentes Canastas Básicas Alimentarias de los países que integran el Mercosur:

- TABLA N°5: Aporte de macronutrientes de la CBA

PAÍSES	PORCENTAJES		
	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	GRASAS
<b>ARGENTINA</b>	54,41 %	15,53 %	30,05 %
<b>URUGUAY</b>	54,78 %	15,21 %	29,99 %
<b>BRASIL</b>	53,05 %	14,46 %	32,47 %
<b>PARAGUAY</b>	53,3%	13%	33,39%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N°5 se observan los porcentajes de macronutrientes que integra la CBA de cada país evaluado. Siendo Uruguay el país con mayor porcentaje de hidratos de carbono con el 54,78 %, siguiendo Argentina el segundo país con mayor aporte de hidratos de carbono con 54,41 %, siguiendo Paraguay con 53,3% y finalmente Brasil en último lugar con 53,05 %.

Respecto a las grasas Paraguay es el país con mayor aporte de grasa en su CBA con 33,39%, en segundo lugar, tenemos a Brasil con 32,47 %, siendo Argentina el tercer país con 30,05 % y finalmente Uruguay con un aporte de 29,99 %.

## 8. CONCLUSIONES

Con respecto al valor calórico total de la CBA de Argentina es de 2.729,97 calorías, calorías por mes mientras que la de Uruguay es de 2.622 calorías, la CBA de Paraguay se encuentra en 2.621 calorías por día y finalmente la CBA de Brasil 2.459,72 calorías, mientras que el requerimiento de energía para un adulto sano recomendada por las GAPA debe ser de 2.000 calorías por día.

Es decir que la CBA cubre y supera el requerimiento de energía recomendada para un adulto equivalente sano, en todos los países evaluados.

Con respecto al porcentaje de macronutrientes de la CBA, se puede observar que del total de calorías que aportan las CBA de los distintos países evaluados, entran dentro de los porcentajes de 50 – 60% de hidratos de carbono, grasas 25 – 35%, proteínas 10- 20 %, y entran dentro de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Podemos concluir que los porcentajes de macronutrientes aportados por la CBA están dentro de los rangos normales según las recomendaciones para adulto sano equivalente.

Con respecto a la cantidad de proteínas por día Argentina predomina en la cantidad de gramos/día con 106 gramos, sigue en segundo lugar Uruguay con 100,63 gramos/día, Brasil quedando en tercer lugar con 88,96 gramos/día y finalmente Paraguay con 85,75.

Siendo Argentina y Uruguay los países que contienen más de 100 gramos al día de proteínas en su composición, mientras que Brasil y Paraguay contiene menos de 100 gramos de proteínas al día en su CBA.

Argentina es el país con mayor aporte de proteínas por mes y por día, de los países evaluados.

Finalmente se evaluó el costo de la canasta básica de cada país evaluado y la CBA se encuentra por debajo del umbral del salario mínimo y móvil.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bróccoli A, Graciano A, Carballo C, Veronesi G, Giai M, Filardi M. Canasta básica de alimentos. Situación actual y propuestas para su actualización. El caso de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Seguridad y soberanía alimentaria. 2da edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Colección Cuadernos. V. (2011). P. 82-83.
2. Suplewiche D, Suarez M. Proyecto de investigación previo a la obtención del título de economista. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Guayaquil, 22 de mayo de 2012 [citado agosto 2022]
3. Lavagna M. Canasta Básica Alimentaria canasta básica total. [Internet] N 3. 1ra ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC); junio 2020 [actualizado junio 2020; citado junio 2022].
4. Laspiur S, Valenti L, Barrionuevo E, Bichara P, Bustos A, Di Marco V. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2020.
5. Lavagna, M. Condiciones de la Vida, Valorización mensual de la canasta básica alimentaria y de la canasta básica total. [Internet] Vol. 6. 3 ed. Gran Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC); marzo 2022.
6. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). Valorización mensual de la canasta básica alimentaria y de la canasta básica total. Buenos Aires. Julio 2002.
7. Aguirre P. Estrategias de consumo: qué comen los argentinos que comen. Miño y Dávila srl. Buenos Aires, Argentina.
8. Barrera V., Ana Carla. La Canasta Básica Alimentaria Argentina desde la perspectiva de derechos humanos. [internet] septiembre 2019.

9. Pok C., Clemente M. La medición de la pobreza y la indigencia en la Argentina. Vol N° 22. 1ra edición. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC, 2016. Disponible en:  
  
<https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-nacional-de-cordoba/introduccion-a-la-comunicacion-social/eph-metodologia-22-pobreza/16508554>
10. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) [internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Disponible en:  
  
<https://www.indec.gob.ar/indec/web/Institucional-Indec-QuienesSomos>
11. FAO [internet]- Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos Programa Especial para la Seguridad Alimentaria - PESA - Centroamérica Proyecto Food Facility Honduras. 3ra Edición, febrero de 2011. Disponible en: <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
12. mercosur.int [internet]. Uruguay: Mercosur; 2021 [citado junio 20-2022]. Disponible en: <https://www.mercosur.int/quienes-somos/paises-del-mercosur/>
13. Molnar, A. Maestría en procesos de integración regional con énfasis en Mercosur [internet]. 1ra ed. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires Facultad de Ciencias Económicas; diciembre 2017. [fecha de nuestra consulta junio 22]. Disponible en: [https://repositorio.inta.gob.ar/bitstream/handle/20.500.12123/5378/INTA\\_CICPES\\_InstdePrspectiva\\_Molnar\\_A\\_La\\_agenda\\_Seguridad\\_Alimentaria\\_MERCOSUR.pdf?sequence=5&amp;isAllowed=y](https://repositorio.inta.gob.ar/bitstream/handle/20.500.12123/5378/INTA_CICPES_InstdePrspectiva_Molnar_A_La_agenda_Seguridad_Alimentaria_MERCOSUR.pdf?sequence=5&amp;isAllowed=y)
14. bancodealimentos.org.ar [internet]. Argentina; Banco de Alimentos; 2022. [citado junio 22 2022]. Disponible en: <https://www.bancodealimentos.org.ar/novedades/cifras-del-hambre-en-argentina-y-el-mundo/>
15. Estimación de la Pobreza por el método de ingreso 2018. Montevideo: Instituto Nacional de la Estadística; 2019
16. Políticas sociales y nuevos gobiernos en Argentina y Brasil: un balance a partir de los programas Asignación Universal por Hijo y Bolsa Familia. Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/18799>
17. MF.com.py [internet]. Paraguay; MF; 2021 [citado junio 22 2022]. Disponible en: <https://mf.com.py/medios/blog/descripcion-y-analisis-de-la-pobreza-monetaria-en-paraguay.html>

18. UN.org [Internet]. Objetivos de Desarrollo Sostenible. [citado 10 de Oct 2022]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/poverty/>
19. De la Puente A, Coste S, Filomena E. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. 2019: Ministerio de Salud y Desarrollo Social; 2019.
20. Brasil: Canastas básicas de alimentos y determinación de las líneas de indigencia y pobreza. División de estadística y proyecciones; 1976.
21. Falkin L, Fuster T, Miguez P, Vernengo A. Línea de pobreza e indigencia 2006 Uruguay. Metodología y resultados. Instituto Nacional de Estadística.
22. Besaguette, P. Análisis Nutricional de la Canasta Básica Alimentaria. Uruguay: Universidad de Concepción del Uruguay; 2013. [citado junio 22 2022].
23. Metodología para la estimación de las Líneas de Pobreza; Dirección general de estadística, encuestas y censos; Republica del Paraguay.
24. Indart G. Pobreza y distribución del ingreso en Paraguay. Enero de 2000.
25. López L, Suarez M. Fundamentos de nutrición normal. 2ª ed. – Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2017. [citado junio 22 2022].
26. Boletín Oficial de la República Argentina; Edición del 9 de noviembre de 2022; Disponible en:  
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/259690/20220323#:~:text=Que%20La%20Ley%20N%C2%B0,los%20alimentos%20envasados%20y%20bebidas>
27. Capítulo V: Normas para la Rotulación y Publicidad de los Alimentos; Disponible en:  
<https://www.argentina.gob.ar/anmat/codigoalimentario>

## 10. ANEXOS:

### 10.1. Anexo N°1:

- Tabla Promedio de Composición de Macronutrientes Alimentos de consumo habitual (peso neto crudo):

<b>ALIMENTOS</b>	<b>CARBOHIDRATOS DISPONIBLES g%</b>	<b>PROTEÍNAS g%</b>	<b>LÍPIDOS g%</b>
Leche de vaca fluida parcialmente descremada	5	3	1,5
Leche de vaca fluida entera / yogur natural sin agregado de azúcar	5	3	3
Quesos descremados	2	24	9
Otros Quesos	1	24	27
Huevo de gallina entero	0	12	12
Carnes	0	20	5
Hortalizas	5	1	0
Frutas	12	1	0
Cereales y tubérculos (promedio)*	30	4	3
Legumbres (promedio)*	20	11	3
Pan	55	10	2
Galletitas	60	10	14
Aceites	0	0	100
Frutas Oleosas	7	1,5	13
Frutas secas y semillas (promedio)	26	17	43

Fuente: Universidad Nacional de Lujan/Rotulado Nutricional/ Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

\*Composición química promedio en peso neto cocido.

- Tabla Promedio de Composición de Macronutrientes Alimentos de consumo opcional (Peso neto crudo):

<b>ALIMENTOS</b>	<b>CARBOHIDRATOS DISPONIBLES g%</b>	<b>PROTEÍNAS g%</b>	<b>LÍPIDOS g%</b>
Galletitas dulces promedio	70	10	18
Azúcar blanca molida/ caramelos	100	0	0
Dulces de fruta promedio/ miel	70	0	0
Dulce de Leche promedio	55	8	8
Facturas	60	6	20
Helados de crema	29	5	12
Helados de agua	26	0	0
Alfajores/ chocarroz promedio	61	6	20
Chocolates	52	8	31
Productos de copetín (papas fritas, palitos, chizitos)	55	7	30
Manteca	0	0	84
Crema de leche	2	2	40

Fuente: Universidad Nacional de Lujan/Rotulado Nutricional.

Fuente: Cátedra de Nutrición Normal – Facultad de Medicina - Universidad de Buenos Aires.

- Tabla Promedio de Composición de Bebidas (Peso neto):

<b>ALIMENTOS</b>	<b>CARBOHIDRATOS DISPONIBLES g%</b>	<b>PROTEÍNAS g%</b>	<b>LÍPIDOS g%</b>
Bebidas Gaseosas	12	0	0
Bebidas Gaseosas Light	0	0	0
Jugos de Frutas Natural	12	0,8	0
Bebidas Saborizadas sin gas	7	0	0
Bebidas Saborizadas sin gas light	0	0	0

Bebidas a base de soja natural	4	2	1,5
Bebidas a base de almendras	4	0,4	1,1
Whisky	0	0	0
Cerveza	4,5	0,6	0
Vodka	0	0	0
Vino – Champagne	2,5	0	0
Fernet	11	0	0

Fuente: Rotulado Nutricional

- Tabla de Composición química promedio (por 100 g de alimento en Peso Neto Crudo):

**TABLA DE COMPOSICIÓN QUÍMICA PROMEDIO (Por 100 g de alimento en Peso Neto CRUDO)**

ALIMENTO	Energía	HC	HC <sup>+</sup>	Prot	Lip	Fibra	Na	K	Ca	P	Fe	Zn	Mg	B1	B2	Niac	Folatos	VitA	VitB12	VitC	VitD	VitE	
		total	diapen.																				
Unidad	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg ARE	mcg	mg	UI	UI	alfa toc
Yogur entero saborizado	85	12	12	4	2,4	0,00	59	172	125	114	0,10	0,44	12,000	0,048	0,183	0,100	8,950	127,000	0,376	*	40,000	0,060	
Yogur descremado	43	6	6	4	0,2	0,00	75	177	110	125	0,09	0,370	16,000	0,033	0,159	0,080	8,000	127,000	0,420	*	40,000	0,029	
Leche de vaca pasteurizada con vit A y D	44	5	5	3	1,4	0,00	55	138	120	109	0,08	0,330	11,000	0,040	0,185	0,090	5,000	63,000	0,460	0,000	40,000	0,010	
Leche de vaca entera fluida con vit A y D	57	5	5	3	2,9	0,00	57	137	123	95	0,07	0,330	10,000	0,043	0,181	0,110	5,000	63,000	0,435	0,000	40,000	0,060	
Flauta	169	4	4	12	11,8	0,00	85	196	209	180	0,38	1,170	11,000	0,013	0,197	0,110	12,100	121,350	0,340	0,000	*	0,110	
Queso crema entero estable	245	4	4	7	22,5	0,00	74	148	56	97	0,30	0,500	8,000	0,020	0,200	0,100	13,000	289,000	0,110	0,000	*	0,300	
Queso semidescremado estable	104	6	6	12	4,0	0,00	90	202	102	175	0,14	0,370	14,000	0,020	0,620	0,130	12,170	44,650	0,062	0,000	*	0,150	
Quesos de Pasta Filada Promedio	289	2	2	21	22,0	0,00	570	67	492	495	0,83	1,980	21,000	0,039	0,959	0,230	9,555	235,310	1,215	0,000	*	0,210	
Quesos de Pasta Semiflora Promedio	364	0	0	24	29,5	0,00	732	97	646	476	0,40	3,330	14,000	0,067	0,368	0,150	14,070	235,000	1,000	0,000	*	0,270	
Quesos de Pasta Dura Promedio	384	3	3	31	27,2	0,00	998	66	996	888	0,70	2,370	44,000	0,095	0,333	0,190	6,190	90,650	1,030	0,000	28,000	0,230	
QUESO PROMEDIO	285	3	3	22	20,7	0,00	597	108	549	438	0,52	2,013	23,250	0,045	0,470	0,165	10,496	151,293	0,827	0,000	7,000	0,215	
Huevo de gallina entero crudo	156	0	0	12	11,8	0,00	135	138	56	213	2,53	1,150	12,000	0,200	0,525	0,200	48,880	145,600	1,340	0,000	35,000	0,070	
Cerdo promedio / Capricho	250	0	0	20	18,3	0,00	99	380	2	233	1,39	2,470	27,000	0,584	0,089	11,600	4,000	2,000	0,650	*	*	0,220	
CARNES VACINAS PROMEDIO	170	0	0	20	10,0	0,00	96	321	12	187	2,24	8,697	20,000	0,642	0,156	5,070	4,867	0,000	2,207	0,000	0,000	0,323	
CARNES AVE PROMEDIO	116	0	0	21	3,8	0,00	73	270	12	193	1,57	1,900	23,667	0,393	0,207	6,157	13,667	12,000	0,400	0,000	0,000	0,070	
PESCADO PROMEDIO	112	0	0	20	3,4	0,00	172	291	26	204	1,35	0,420	45,000	0,096	0,125	7,590	8,333	35,867	2,040	0,000	225,000	0,698	
VISCERAS PROMEDIO	201	3	3	17	13,6	0,00	316	207	8	218	6,99	2,420	14,333	0,205	1,757	7,310	132,847	182,000	29,467	0,000	16,000	0,240	
MARISCOS/Shellfish PROMEDIO	83	0	0	18	0,9	0,00	157	231	96	215	2,81	1,318	34,500	0,031	0,195	2,530	12,917	40,750	3,805	0,000	76,000	0,273	
CARNES PROMEDIO	136	0	0	21	6,0	0,00	121	286	35	208	1,78	2,389	29,556	0,172	0,170	6,155	8,611	23,750	1,958	0,000	75,000	0,344	
laminado cocido	210,8	0	0	20,3	14,4	0,00	1900	107	15	143	7,45	1,97	*	0,887	0,215	5,05	4	0	0,84	0	*	*	
laminado crudo	473,4	0	0	18	44,6	0,00	2940	219	11	152	4,02	2,2	*	0,147	0,223	3,72	5,5	0	1,36	0	*	*	
HORTALIZAS A	17	4	2	2	0,2	1,86	51	303	49	46	1,38	0,347	22,000	0,074	0,132	0,688	49,000	108,785	0,002	30,278	0,897	0,627	
HORTALIZAS B	60	11	8	5	1,1	3,19	38	364	37	81	1,48	0,570	32,889	0,138	0,088	0,733	81,290	129,356	0,000	15,981	0,000	0,431	
HORTALIZAS C	84	20	17	3	0,5	2,47	23	341	25	80	0,53	0,387	28,333	0,122	0,109	1,667	24,693	28,270	0,000	3,607	0,000	0,113	
FRUTAS PROMEDIO	48	13	11	1	0,3	2,15	7	202	21	20	0,34	2,724	11,179	0,044	0,046	0,460	17,977	20,793	0,000	26,248	0,000	0,327	
CEREALES PROMEDIO	332	74	68	10	2,1	6,30	206	249	54	218	2,81	12,398	61,250	0,427	0,303	4,060	93,631	84,638	0,100	0,000	0,000	0,185	
CEREALES INTEGRALES PROMEDIO	320	73	64	12	1,7	8,69	15	401	17	328	2,62	3,500	125,250	0,575	0,216	4,650	46,125	2,340	2,000	0,000	0,000	0,880	
AMASADOS PROMEDIO	296	49	46	8	8,6	3,00	223	170	21	127	2,36	1,112	53,000	0,251	0,163	1,982	116,823	15,530	0,074	0,000	0,000	0,110	
LEGUMBRES PROMEDIO	282	61	43	22	2,8	18,23	17	1047	78	349	5,67	13,680	123,000	0,495	0,209	1,983	475,500	3,750	0,000	0,000	0,000	0,405	
Porotos de soja	409	30	21	36	19,9	9,30	2	1797	277	704	15,70	4,890	280,000	0,874	0,870	1,620	375,000	0,000	0,000	0,000	*	0,850	
Masa de soja	401	40	37	29	14,9	2,82	1951	304	187	308	5,35	2,440	56,000	0,330	0,150	3,000	164,570	0,000	0,000	0,000	*	0,230	
PAN PROMEDIO	252	52	50	8	2,4	2,63	245	138	22	131	3,16	1,207	24,333	0,904	0,295	2,660	199,867	4,667	0,017	0,000	0,000	0,060	
PAN SALADO PROMEDIO	228	49	41	10	2,9	8,05	320	295	70	219	2,25	1,700	80,000	0,390	0,258	4,295	38,500	0,000	0,005	0,000	0,000	0,440	
Galletitas de harina blanca (de agua)	434	62	60	14	15,5	2,00	323	99	44	174	3,43	2,290	62,000	0,630	0,610	2,400	316,200	0,000	0,000	0,000	*	0,500	
Galletitas integrales	411	66	57	11	15,8	9,80	141	182	19	200	2,00	2,200	99,000	0,200	0,100	4,500	28,000	0,000	0,000	0,000	*	0,860	
Mantequilla de chocolate / Biscuits	438	71	39	8	14,1	0,70	173	232	157	177	2,17	1,510	39,000	1,807	3,694	16,900	21,600	16,000	5,000	0,000	*	0,230	

Fuente: Cátedra de Nutrición Normal – Facultad de Medicina – Universidad de Buenos Aires

ALIMENTO	Energía	HC	HC**	Prot.	Lip	Fibra	Na	K	Ca	P	Fe	Zn	Mg	B1	B2	Niac	Folatos	VitA	VitB12	VitC	VitD	VitE	
		total	dispon																				mg
Unidad	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mg	UI	alfa Ibc
Galletitas dulces rellenas	480	72	71	5	20,0	1,50	348	91	27	75	3,21	0,400	14,000	0,471	0,283	3,120	149,800	0,000	0,000	0,000	*	1,600	
Galletitas tipo Maron	415	73	73	9	10,1	0,40	233	41	42	111	2,25	2,170	14,000	3,134	6,410	3,240	187,900	12,000	9,000	0,000	*	0,230	
Cocos de cereales azucarados / Tufaca	365	86	83	7	0,8	3,50	725	90	7	50	7,50	0,270	118,000	1,300	1,530	17,900	19,000	537,000	5,400	0,000	*	0,670	
Barros de cereales / tarron	368	73	71	4	7,5	2,10	297	197	41	103	4,86	4,100	27,000	1,000	1,100	13,500	108,000	608,000	0,000	0,000	*	0,600	
Quinoa semilla cruda/semilla de lino	357	69	63	13	5,8	5,90	21	740	60	410	9,25	3,300	392,000	0,198	0,396	2,930	40,000	0,000	0,000	0,000	*	0,310	
Solado de avena	336	66	51	17	7,0	15,40	4	596	58	734	5,41	3,110	235,000	1,170	0,220	0,930	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,010	
FRUTAS OLSEAS PROMEDIO	242	7	2	2	24,9	4,77	761	308	30	47	1,21	0,613	21,667	0,080	0,091	1,033	31,000	9,000	0,000	20,967	0,000	1,320	
FRUTAS SECAS PROMEDIO	606	20	11	19	56,1	9,30	163	706	124	392	3,66	2,882	175,000	0,507	0,265	4,338	87,200	6,000	0,000	2,520	0,000	10,516	
FRUTAS DESSECADAS PROMEDIO	262	68	62	3	0,4	6,70	11	796	40	94	2,52	0,405	37,000	0,085	0,253	2,288	2,180	36,068	0,000	0,000	0,000	0,200	
Bebidas a base de soja	47	5	3	4	2,1	1,30	12	141	4	45	0,58	0,230	0,000	0,161	0,070	0,150	2,000	2,000	0,000	0,000	47,000	2,520	
Gaseosas	43	11	11	0	*	*	4	1	3	13	0,02	0,010	0,000	*	*	*	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Jugo tipo Cepita	48	12	12	0	0,1	0,10	3	119	7	7	0,37	0,030	10,000	0,021	0,017	0,100	0,000	0,000	0,000	23,520	0,000	0,140	
Bebida deportiva (Gatorade)	24	6	6	0	0,0	0,00	45	12	*	*	*	*	0,000	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Azúcar blanca molida	400	100	100	0	0,0	0,00		2	1	*	0,01	*	0,000	*	0,019	*	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Azúcar morena	388	97	97	0	0,0	0,00	39	346	85	22	1,91	0,180	9,000	0,038	0,007	0,080	1,000	0,000	0,000	0,000	*	*	
Dulce de batata	265	65	65	1	0,1	*	19	231	24	35	0,65	*	12,000	*	*	*	0,000	0,000	0,000	0,000	*	1,150	
Dulce de mandarina	310	78	77	0		0,80	67	207	21	19	6,00	*	8,000	*	*	*	0,000	0,000	0,000	0,000	*	*	
Mermelada de frutas	314	76	75	4	0,1	1,67	49	117	30	29	0,74	0,090	4,000	0,006	0,010	0,200	17,000	1,520	0,000	0,000	*	0,120	
Miel / Arroz / Fiezo	330	82	82	0	0,0	0,20	4	52	6	4	0,42	0,220	2,000	*	0,038	0,120	2,000	0,000	0,000	0,500	*	*	
Dulce de leche	341	57	57	8	9,0	*	122	393	322	257	0,27	0,900	7,000	0,022	0,973		0,000	14,000	0,000	0,000	*	*	
Acetate de oliva	900	0	0	0	100,0	0,00	3	1	1		0,66	*	*	*	*	*	0,000	0,000	0,000	0,000	*	14,350	
Acetate de girasol	900	0	0	0	100,0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41,080	
Manteca	750	0	0	1	84,0	0,00	223	15	15	24	0,16	0,090	2,000	0,005	0,030	0,040	0,030	704,000	0,200	0,000	56,000	2,320	
Crema de leche	352	3	3	2	37,0	0,00	36	75	65	62	0,03	0,230	7,000	0,022	0,110	0,040	4,000	411,000	0,180	0,000	52,000	1,060	
Mareonesa	742	6	6	2	79,0	0,00	869	52	27	43	0,77	0,230	2,000	*	*	*	12,000	84,000	0,400	0,000	*	2,060	
Mareonesa de soja	724	4	4	1	78,2	0,00	568	34	18	28	0,50	0,160	1,000	*	*	0,010	8,000	84,000	0,260	0,000	*	5,220	
Saba Gof	515	12	11	2	53,1	0,43	1113	382	24	40	0,68	0,240	8,000	0,004	0,154	0,500	13,000	72,000	0,000	0,000	*	4,000	
Ketchup	193	24	23	2	0,6	1,30	1113	382	18	33	0,51	0,260	19,000	0,013	0,468	1,500	15,000	47,000	0,000	0,000	*	1,460	
Mostaza	62	8	5	4	3,1	3,20	1120	151	80	88	1,85	0,600	49,000	0,051	0,025	0,460	8,000	7,000	0,000	0,000	*	0,360	
ALIM COPETIN PROMEDIO	540	53	50	7	34,5	3,00	631	893	33	148	1,67	0,820	77,000	0,174	0,171	3,267	36,000	7,867	0,047	0,000	0,000	4,050	

\* Cifra NO disponible

\*\* HC disponibles= (HC totales - fibra). Las cifras pueden no coincidir exactamente por aproximación de decimales.

Fuente: Cátedra de Nutrición Normal – Facultad de Medicina Universidad de Buenos Aires

## 11.GLOSARIO:

- CB: Canasta Básica
- CBA: Canasta Básica Alimentaria.
- CBT: Canasta Básica Total.
- CEPAL: Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- ENDEF: Estudio Nacional da Despesa Familiar.
- ENGHo: Encuesta Nacional de Gasto de los Hogares.
- ENNyS: Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.
- EPH: Encuesta Permanente de Hogares.
- FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- FMI: Fondo Monetario Internacional.
- GAPA: Guías Alimentarias para la Población Argentina.
- INCAP: Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá.
- INDEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.
- IPC: Índice de Precios al Consumidor.
- LI: Línea de Indigencia.
- LP: Línea de Pobreza.
- ODS: Objetivos del Desarrollo Sostenible.
- OMS: Organización Mundial de la Salud.
- ONU: Organización de Naciones Unidas.
- PNUD: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- SEDECO: La Secretaría de Defensa del Consumidor y el Usuario.