

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

(I N C A P)

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

PARA LA

REPUBLICA DE EL SALVADOR

por

Marina Flores
María Teresa Menchú
Marta Yolanda Lara
Moisés Béhar

INVESTIGACIONES DIETETICAS - NUTRICION APLICADA

Guatemala, diciembre de 1969

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO PARA LA REPUBLICA DE EL SALVADOR

Introducción

La existencia de problemas nutricionales en las diferentes regiones del país es un hecho reconocido, y es por ello que se hacen esfuerzos de orden integral y no unilaterales para mejorar las condiciones agrícolas, sociales, económicas y sanitarias del país, a fin de que la población alcance un estado nutricional más satisfactorio. Se hacía necesaria una guía para la planificación de los diferentes programas orientados hacia una mejor política alimentaria; por lo tanto, se estudió la forma más apropiada de dar a conocer las necesidades alimentarias para el país.

Con esa finalidad se elaboraron dietas ajustadas a los diferentes grupos de población, que alcanzaran adecuadamente los niveles recomendados en lo referente a calorías, proteínas, vitaminas y minerales. Los alimentos y las cantidades se fijaron en tal forma que no alejándose de la realidad de hábitos alimentarios, fueran económicamente factibles para la mayor parte de la población. La información obtenida durante la encuesta nutricional que a nivel nacional (INCAP-OIR) se llevó a cabo en la República de El Salvador, sirvió de base para determinar no sólo el consumo real de alimentos, sino también los patrones dietéticos que existen en las diferentes regiones del país. Como se sabe, estos patrones están influenciados por la disponibilidad de los alimentos y por otros factores de índole sociocultural y económica de los pobladores.

Los hábitos alimentarios no son estáticos como podría considerarse, sino que pueden ser modificados mediante cambios en los factores indicados en el párrafo anterior. A la vez, esos cambios favorables pueden orientarse y acelerarse por medio de programas especiales, principalmente de naturaleza educativa, siempre que se basen en la realidad de la situación socioeconómica.

Dieta Adecuada de Costo Mínimo

Atendiendo que los sectores urbanos presentan diferencias en cuanto a disponibilidad y consumo de alimentos con respecto

a las áreas rurales, se elaboraron dos tipos de dietas, unas dirigidas al área rural y otras al medio urbano.

En los cuadros Nos. 1 a 10 se detallan las dietas preparadas para las dos áreas, clasificadas por edad, sexo, estado de embarazo y período de lactancia, ya que son diferentes las necesidades nutricionales de cada uno de estos grupos etarios y fisiológicos. Las porciones indicadas corresponden a cantidades de alimentos crudos que se expresan en peso neto.

Las dietas se diseñaron analizando en primer lugar los resultados cuantitativos del consumo real de alimentos, en especial el de los niños comprendidos dentro del grupo de 1 a 5 años de edad. Luego se aumentaron en cantidades mínimas estas porciones, de manera que aportaran nutrientes suficientes para cubrir las recomendaciones nutricionales (INCAP, 1969). En el caso de algunos nutrientes era imposible alcanzar los niveles recomendados utilizando los alimentos usuales, a menos que se aumentaran los alimentos de alto precio más allá de lo que se consideró factible. De aquí que todas las dietas se complementaron con Incaparina, ya que esto permite satisfacer las necesidades nutricionales sin que por ello se eleve el precio de la dieta, como sucede cuando se aumenta apreciablemente el consumo de alimentos de origen animal. Además, la Incaparina aporta no sólo proteína de alto valor biológico sino también cantidades apreciables de retinol, con lo cual se puede resolver en forma práctica uno de los problemas nutricionales que más afecta a la población, como es la deficiencia de vitamina A. Sin embargo, se juzgó conveniente incluir siempre en todas las dietas alimentos de origen animal (leche, huevos, carnes) ya que además de ser de alto valor nutritivo son de alta aceptabilidad, por lo que debe estimularse su producción y consumo.

Para facilitar el uso y aplicación de estas dietas, las cantidades de ciertos alimentos se expresan en medidas comunes que corresponden a las siguientes equivalencias en gramos netos de alimentos crudos.

1 taza de líquido	200	gramos
1 onza sólida	30	"
1 cucharada	12	"
1 cucharadita	5	"
1 taza de café equivale a 5 gramos de café en polvo		
1 taza de Incaparina equivale a 20 gramos de polvo		

En el cuadro No. 11 se presenta una lista del peso de algunos alimentos expresado en gramos de peso bruto, para estimar las porciones indicadas en las dietas. Este cuadro cumple también otra función: servir de guía para otros trabajos relacionados con el rubro de alimentos, tanto en el campo de la dietética como en el de la economía. Los pesos son valores promedio de los datos obtenidos de 30 poblaciones diferentes del área rural y de la ciudad capital de San Salvador, los cuales fueron recolectados durante la encuesta nutricional INCAP/OIR ya mencionada.

Consideraciones sobre los Alimentos

Incaparina - En las dietas la Incaparina se considera como bebida, pero debe señalarse que este suplemento puede utilizarse también como ingrediente en diferentes preparaciones culinarias (sopas, guisos, pasteles, postres, etc.) con el objeto de variar el menú de la familia. En otras palabras, en lugar de una taza, su equivalente en polvo puede usarse como ingrediente de un plato. Para ello el INCAP ha publicado un recetario de Incaparina el cual puede obtenerse por solicitud.

Leche - Siendo tan frecuente el consumo de quesos y cuajada en todo el país, la leche puede sustituirse por cualquiera de estos productos, a razón de 1 taza de leche = 1 onza de queso fresco o cuajada. Para esta equivalencia únicamente se tomó en cuenta la cantidad de proteína, ya que el contenido de riboflavina de la leche es superior al del queso.

Huevos - Por su alto valor nutritivo el huevo fue incluido en todas las dietas en cantidades mínimas. Aun cuando en esas dietas se recomienda media unidad diaria, es lógico que el consumo real puede ser una unidad en días alternos.

Carnes - En este grupo se incluye toda clase de carnes, entre éstas, aves, pescados y mariscos. Sin embargo, el contenido de nutrientes fue calculado tomando la carne de res como base por ser la de mayor consumo. Ya que una característica dietética del país es el consumo frecuente de vísceras, aunque no se haya considerado como un rubro separado, se recomienda incluirlas en la alimentación habitual por lo menos una vez por semana. En especial se aconseja para las dietas

de madres lactantes a fin de satisfacer sus necesidades de vitamina A.

Frijol - Ya que en algunas regiones se consume el frijol rojo y en otras el frijol negro, para el cálculo nutritivo de las dietas se aplicó un valor promedio de las dos clases de frijol.

Hortalizas verdes y amarillas - Este grupo de alimentos se refiere a los vegetales ricos en carotenos como son: el tomate, el ayote sazón, la zanahoria y algunas hojas verdes como la hierbamora. Por consiguiente, el cálculo nutritivo se hizo a partir del promedio de los valores correspondientes a esos alimentos.

Otras hortalizas - Bajo este título se incluyen los vegetales llamados comúnmente otras verduras, tales como: chayote, ejotes, pacayas, pipianes, pepinos, etc. El contenido promedio de nutrientes de estos vegetales se utilizó en el cálculo nutritivo de las dietas.

Frutas - El valor promedio del contenido de nutrientes de las frutas disponibles en el país, fue utilizado para calcular las dietas. No se hizo ninguna clasificación especial en vista de que su disponibilidad varía grandemente de acuerdo a la época estacional.

Guineo - Este rubro se refiere no sólo a las diferentes variedades de guineo sino incluye el plátano, que también se consume en el país. Las cantidades recomendadas son mínimas debido a que en la actualidad su disponibilidad es limitada. Sin embargo, además de que sigue siendo parte del patrón alimentario del país, constituye un alimento muy adecuado como fuente calórica.

Papa o yuca - Entre los productos incluidos en el grupo de tubérculos y raíces, predomina el consumo de papa y yuca. Por este motivo es que se utilizó el valor promedio de estos alimentos en el cálculo nutritivo de las dietas. No obstante, pueden sustituirse por camote u otros alimentos feculentos.

Pan - Se utilizaron los análisis correspondientes a pan dulce y pan francés de El Salvador, que figuran en la Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá elaborada

por el INCAP. Otros tipos de panes pueden sustituir a los indicados en las dietas, tales como semita alta, quesadilla, etc.

Tortilla - Para su análisis se usó un promedio de la tortilla preparada con cal y con ceniza, dado que en el país se acostumbra tratar el maíz tanto en una forma como en otra. Las cantidades indicadas en las dietas están ajustadas al peso promedio obtenido de muestras colectadas de diferentes áreas.

Azúcar - En este caso, el análisis de las dietas se hizo aplicando el de azúcar blanca refinada, pero ésta puede ser sustituida por la panela, la miel y otros productos similares. En el caso de usarse panela, hay que considerar su contenido de hierro, otros minerales y niacina, que elevan el valor nutritivo de las dietas.

Grasas - En este grupo se incluye aceites, manteca vegetal y manteca de cerdo. Aun cuando la mantequilla y la margarina son importantes por su alto contenido de vitamina A, no se indican en las dietas por su bajo consumo en relación a las otras grasas. Sin embargo, es aconsejable considerarlas, cuando ello sea posible, como un sustituto de las indicadas.

Utilidad y Aplicación de las Dietas

En la elaboración del presente folleto no se pretende señalar una dieta estándar fija para toda una comunidad, ya que aun cuando tengan la flexibilidad de las dietas que aquí se presenta, obviamente, esto es imposible.

El objetivo esencial que persigue es facilitar la planificación de programas de mejoramiento nutricional, sirviendo como una guía práctica y simple cuya elaboración se basó en las condiciones alimentarias de la población hacia la cual va dirigido. Se considera que estas dietas, calculadas en la forma indicada, pueden servir de orientación general en actividades como las siguientes:

- 1) Para estimar las necesidades alimentarias de grupos de población
- 2) En el desarrollo de programas de educación nutricional

- 3) En el diseño de menús para colectividades e instituciones
- 4) Para calcular el costo mínimo de la alimentación de una familia o de una población

Las necesidades alimentarias a nivel nacional pueden obtenerse fácilmente en forma global para cada alimento, durante un período dado, si se conoce la estructura por edad y sexo de la población, en el período en referencia.

Al aplicar estas dietas en el diseño de menús para colectividades e instituciones, es necesario hacer las adaptaciones del caso, de acuerdo a las circunstancias especiales existentes en cada región, y al costo y disponibilidad de los alimentos en cada época del año.

En algunos casos podrán hacerse sustituciones con alimentos no incluidos en los grupos aquí citados, pero que tienen un valor nutricional semejante. Así, por ejemplo, el arroz o el pan pueden sustituirse con pastas (fideo, macarrones, etc.), avena, cereales procesados o harinas.

Cuando se indica media onza de un alimento dado, es obvio que esto significa que se puede aumentar dos o más veces esa cantidad en un día y no consumirse en los siguientes días, introduciéndose así más variación en las dietas. Estas adaptaciones pueden facilitarse siguiendo los principios generales recomendados por el INCAP en lo que respecta a los tres grupos básicos de alimentos.

Los autores confían en que a pesar de las limitaciones inherentes a un trabajo de esta naturaleza, el presente folleto pueda ser de utilidad para todas aquellas personas que en una u otra forma se interesan en los problemas de la alimentación. En particular, va dirigido a los trabajadores en el campo de la salud pública, agricultura, educación, economía y, en general, al personal responsable de programas de desarrollo y bienestar social.

Cuadro No. 1

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALNIÑOS AMBOS SEXOS

Alimentos	1 a 3 años	4 a 6 años	7 a 9 años
Incaparina	1 taza	1 taza	1 taza
Leche	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	1 taza
Huevo	$\frac{1}{2}$ unidad	$\frac{1}{2}$ unidad	$\frac{1}{2}$ unidad
Carne	$\frac{1}{2}$ onza	$\frac{1}{2}$ onza	1 onza
Frijol	$\frac{1}{2}$ onza	$\frac{1}{2}$ onza	1 onza
Hortalizas verdes y amarillas	$\frac{1}{2}$ onza	1 onza	1 onza
Otras hortalizas	1 onza	1 onza	1 onza
Frutas	$1\frac{1}{2}$ onzas	2 onzas	2 onzas
Guineo	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Papa o yuca	1 onza	1 onza	1 onza
Arroz	$\frac{1}{2}$ onza	1 onza	$1\frac{1}{2}$ onzas
Pan dulce	1 unidad	1 unidad	2 unidades
Pan francés	1 unidad	1 unidad	2 unidades
Tortilla	2 unidades	3 unidades	3 unidades
Azúcar	4 cucharadas	4 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	1 cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Cuadro No. 2

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALSEXO MASCULINO

Alimentos	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	1 taza	1½ tazas	1½ tazas
Leche	1 taza	1 taza	1 taza
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carne	1 onza	2 onzas	3 onzas
Frijol	2 onzas	2½ onzas	2½ onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1½ onzas	2 onzas	1½ onzas
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas	3 onzas
Guineo	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Papa o yuca	1 onza	1½ onzas	2 onzas
Arroz	2 onzas	2½ onzas	3 onzas
Pan dulce	2 unidades	2 unidades	2 unidades
Pan francés	2 unidades	2 unidades	2 unidades
Tortilla	4 unidades	6 unidades	6 unidades
Azúcar	5 cucharadas	5 cucharadas	6 cucharadas
Grasas	3 cucharaditas	3 cucharaditas	4 cucharaditas

Cuadro No. 3

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALSEXO FEMENINO

Alimento	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	1 taza	1½ tazas	1½ tazas
Leche	1 taza	1 taza	1 taza
Huevo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Carne	1 onza	1½ onzas	2 onzas
Frijol	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1 onza	2 onzas	2 onzas
Otras hortalizas	1½ onzas	2 onzas	2 onzas
Frutas	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Guineo	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Papa o yuca	1 onza	2 onzas	2 onzas
Arroz	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Pan dulce	2 unidades	2 unidades	1 unidad
Pan francés	2 unidades	2 unidades	1 unidad
Tortilla	3 unidades	4 unidades	4 unidades
Azúcar	5 cucharadas	5 cucharadas	4 cucharadas
Grasas	3 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALADULTOS

Alimentos	Hombre	Mujer
Incaparina	1½ tazas	1½ tazas
Leche	½ taza	½ taza
Huevo	½ unidad	½ unidad
Carne	2 onzas	2 onzas
Frijol	2½ onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	2 onzas	2 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	2 onzas	2 onzas
Guineo	2 onzas	2 onzas
Papa o yuca	2 onzas	1 onza
Arroz	3 onzas	2 onzas
Pan dulce	2 unidades	1 unidad
Pan francés	2 unidades	1 unidad
Tortilla	5 unidades	3 unidades
Azúcar	4 cucharadas	3 cucharadas
Grasas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Café	2 tazas	2 tazas

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA RURALSEXO FEMENINO

Alimentos	Embarazada	Lactante
Incaparina	1½ tazas	2 tazas
Leche	1 taza	1½ tazas
Huevo	½ unidad	1 unidad
Carne	2 onzas	2 onzas
Frijol	1½ onzas	2½ onzas
Hortalizas verdes y amarillas	2 onzas	4 onzas
Otras hortalizas	1 onza	2 onzas
Frutas	2 onzas	2 onzas
Guineo	2 onzas	3 onzas
Papa o yuca	1 onza	1½ onzas
Arroz	2 onzas	2½ onzas
Pan dulce	1 unidad	2 unidades
Pan francés	1 unidad	2 unidades
Tortilla	4 unidades	5 unidades
Azúcar	3 cucharadas	4 cucharadas
Grasas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Café	2 tazas	2 tazas

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANA

SEXO FEMENINO

Alimentos	10 a 12 años	13 a 15 años	16 a 19 años
Incaparina	1 taza	1 taza	1½ tazas
Leche	1 taza	1 taza	1 taza
Huevo	½ unidad	1 unidad	½ unidad
Carne	1 onza	2 onzas	2 onzas
Frijol	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1½ onzas	2 onzas	2 onzas
Otras hortalizas	1½ onzas	2 onzas	1½ onzas
Frutas	2 onzas	3 onzas	2 onzas
Guineo	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Papa o yuca	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Arroz	1½ onzas	2 onzas	2 onzas
Pan dulce	3 unidades	3 unidades	2 unidades
Pan francés	3 unidades	3 unidades	2 unidades
Tortilla	3 unidades	4 unidades	4 unidades
Azúcar	5 cucharadas	5 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	4 cucharaditas	4 cucharaditas

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANA

ADULTOS

Alimentos	Hombre	Mujer
Incaparina	1½ tazas	1 taza
Leche	1 taza	1 taza
Huevo	1 unidad	1 unidad
Carne	2½ onzas	2 onzas
Frijol	2½ onzas	2 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1½ onzas	2 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	1½ onzas
Frutas	2 onzas	2 onzas
Guineo	2 onzas	2 onzas
Papa o yuca	2 onzas	2 onzas
Arroz	3 onzas	2 onzas
Pan dulce	3 unidades	1 unidad
Pan francés	3 unidades	1 unidad
Tortilla	4 unidades	3 unidades
Azúcar	5 cucharadas	4 cucharadas
Grasas	5 cucharaditas	4 cucharaditas
Café	3 tazas	2 tazas

DIETA ADECUADA DE COSTO MINIMO

AREA URBANA

SEXO FEMENINO

Alimentos	Embarazada	Lactante
Incaparina	1½ tazas	2 tazas
Leche	1 taza	1½ tazas
Huevo	1 unidad	1 unidad
Carne	2 onzas	2 onzas
Frijol	2 onzas	3 onzas
Hortalizas verdes y amarillas	1½ onzas	4 onzas
Otras hortalizas	2 onzas	2 onzas
Frutas	3 onzas	3 onzas
Guineo	2 onzas	3 onzas
Papa o yuca	2 onzas	2 onzas
Arroz	2 onzas	3 onzas
Pan dulce	1 unidad	2 unidades
Pan francés	1 unidad	3 unidades
Tortilla	4 unidades	5 unidades
Azúcar	4 cucharadas	5 cucharadas
Grasas	4 cucharaditas	4 cucharaditas
Café	2 tazas	2 tazas

Cuadro No. 11

PESOS PROMEDIO DE ALGUNOS ALIMENTOS
EN LA REPUBLICA DE EL SALVADOR

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso bruto gramos	% de desgaste
Aceite	1 cucharada	9	-	-
Aguacate	1 unidad	96	165	42
Ajo, cabeza	1 unidad	11	11	2
Ajo, diente	1 unidad	1	1	2
Anona	1 unidad	106	355	70
Arroz frito	1 cucharada	29	-	-
Ayote maduro	1 unidad	844	1623	48
Ayote tierno	1 unidad	540	593	9
Azúcar	1 cucharada	12	-	-
Banano o guineo maduro	1 unidad	74	105	30
Banano o guineo verde	1 unidad	67	101	34
Berenjena	1 unidad	162	171	5
Berro	1 manojo	78	130	40
Café soluble	1 cucharadita	2	-	-
Café tostado, polvo	1 cucharada	12	-	-
Café tostado, polvo	1 cucharadita	4	-	-
Camote	1 unidad	115	160	28

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso bruto gramos	% de desgaste
Cangrejo	1 unidad	77	132	42
Cebolla, cabeza	1 unidad	22	26	16
Cebolla, entera	1 unidad	22	35	37
Cebolla, tallo	1 unidad	12	-	-
Chile dulce	1 unidad	26	-	-
Chile verde picante	1 unidad	1	-	-
Chipilín	1 manojo	66	127	48
Chocolate	1 tableta de 5 centavos	26	-	-
Chorizo	1 unidad de 5 centavos	24	-	-
Chufle	1 unidad	9	13	27
Coliflor	1 unidad	248	435	43
Crema	1 cucharada	18	-	-
Culantro	1 rama	3	-	-
Ejote	1 unidad	4	5	14
Elote	1 unidad	84	167	50
Espinaca	1 manojo	150	190	21
Flor de izote	1 unidad	252	-	-
Frijol cocido	1 cucharada	25	-	-
Frijol frito	1 cucharada	27	-	-

Cont. Cuadro No. 11 "Pesos Promedio de Algunos Alimentos en la
República de El Salvador"

(3

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Granadilla	1 unidad	18	32	43
Guayaba	1 unidad	29	-	-
Guineo majoncho, maduro	1 unidad	69	147	53
Guineo manzano, maduro	1 unidad	48	59	18
Guineo morado, maduro	1 unidad	62	120	48
Güisquil o chayote	1 unidad	191	230	17
Harina de trigo	1 cucharada	21	-	-
Hierbabuena	1 rama	3	-	-
Hojas de mora o hierbamora	1 manojo	86	168	49
Huevos de gallina	1 unidad	49	55	11
Jocote de corona	1 unidad	19	28	33
Jocote marañón	1 unidad	62	80	23
Leche en polvo	1 cucharada	18	-	-
Lechuga	1 unidad	74	94	21
Lima	1 unidad	77	112	31
Lima limón	1 unidad	39	65	40
Limón	1 unidad	20	42	53
Mamey	1 unidad	319	506	37
Mandarina	1 unidad	51	80	36

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Mango maduro	1 unidad	81	147	45
Manteca	1 cucharada	17	-	-
Muta, motate o pollita	1 unidad	51	71	28
Naranja	1 unidad	122	203	40
Pacaya	1 unidad	72	100	28
Pan dulce	1 unidad de 2 x 5 ¢	24	-	-
Pan dulce	1 unidad de 5 ¢	48	-	-
Pan francés	1 unidad de 2 x 5 ¢	22	-	-
Pan francés	1 unidad de 5 ¢	44	-	-
Panela	1 tapa o laja	438	-	-
Papa	1 unidad mediana	57	69	18
Pepino de ensalada	1 unidad	246	300	18
Perejil	1 rama	4	-	-
Perote	1 unidad	36	44	19
Piña	1 unidad	340	851	60
Pipián	1 unidad	109	120	9
Plátano maduro	1 unidad	207	291	29
Plátano verde	1 unidad	230	348	34

Cont. Cuadro No. 11 "Pesos Promedio de Algunos Alimentos en la
República de El Salvador"

(5

Alimento	Medida	Peso Neto gramos	Peso Bruto gramos	% de desgaste
Pupusas de chicharrón	1 unidad	52	-	-
Pupusas de queso	1 unidad	75	-	-
Rábano	1 unidad	21	28	24
Remolacha	1 unidad	109	173	37
Repollo	1 unidad	572	658	13
Sandía	1 unidad	1821	3642	50
Tamal de cerdo	1 unidad	111	-	-
Tomate	1 unidad	32	-	-
Tomatillo	1 unidad	2	-	-
Tortilla de maíz - área rural -	1 unidad	93	-	-
Tortilla de maíz - ciudad -	1 unidad	62	-	-
Vinagre	1 cucharada	10	-	-
Yuca	1 unidad	246	300	18
Zanahoria	1 unidad	70	86	19
Zapote	1 unidad	187	301	38